



№1 (175), 2023
(Қаңтар-Январь)

МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

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

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

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

МАЗМҰНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

Сұлтанмахмұт Торайғыровтың (1893-1920) психологиялық
пікірлері.....3

Орта ғасырлық ғұлама ғалым Мұхаммед Хайдар Дулатидің
(1499-1551) психологиялық көзқарастары.....12

А. АБЖАЛИЕВА

Отбасы тәрбиесінің бала психологиясына ықпалы17

Т.Б. ДРОБА

Профилактика вредных привычек.....21

А.Т. САДЫКОВА, М.П. КАБАКОВА

Сохранение психического здоровья как условие успешной
личности23

А.К. КУТУБАЕВА, А.Ж. МУКАНОВА

Психожаракаттық жағдайдан шығудың ұсыныстары27

А. ХАЛЫҚОВА

Оқу-тәрбие процесінде арт-терапияны қолдану
ерекшелігі30

М. ДЖАМАЛИЕВА

Ұжымда жағымды моральдық-психологиялық климат
туғызуға арналған тренинг33

Т. САТЫМБЕКОВА

Жоғары сынып оқушыларының мамандық таңдауына
арналған жаттығулар.....36

Э. СМАГУЛОВА

Психология – болашақтың мамандығы41

Тізім – Перечень.....43

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

М. АХМЕТОВА

20. 05. 2010 ж.
ҚР Байланыс
және ақпарат
министрлігінде
қайта тіркеліп, №10964-Ж
куәлігі берілді.

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

27. 01. 2023 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

Редакцияның

мекен-жайы:

050036, Алматы қаласы,

Мамыр-2 ы/а, 13-7.

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел: 8 777 194 94 58,

8 777 303 37 67.

Эл пошта:

pedagog-ltd@mail. ru

Журнал <<Print

House GERONA>>

типографиясында

басылды.

Алматы қаласы, Сәтбаев

көшесі 30А/3, 124.

Көркемдеуші және

беттеуші:

Нұрзат Раймқұлова

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

Ш. Сатиева – психол. ғ. к., проф.
(Семей, «Семей ун-т»)

Ә. Көкебаева – психол. ғ. д., проф.
(Көкшетау, «Көкшетау ун-т»)

Ұ. Төлешова – п.ғ.к.
(Алматы, ҚазҰПУ)

Б. Бейсекеева – педагог-психолог
(Павлодар обл.)



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



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

Главный редактор –
Акнур ОЛЖАЕВА
Научный редактор –
М. АХМЕТОВА

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

Подписано в печать 27. 01. 2023 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:

ООО «Педагог LTD»

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

Тел./факс: 8 (727) 255-72-94;
сот. т.: 8 777 1949458, 8 777 3033767

Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Дизайнер-верстальщик
Нурзат Раймукулова

Журнал напечатан в типографии
<<Print House GERONA>>
г. Алматы, ул. Сатпаева, 30А/3,
124-офис.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

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

Үстіміздегі жылдың қазан айында халқымыздың ұлы Абайдан кейінгі екінші бір аса талантты ақыны, философы, психологы, қоғамдық ғылымдардың басқа да саласынан сындарлы пікір айтқан, аз ғұмыр кешсе де (бас аяғы 27 жыл), артына өшпес мұра қалдырған Сұлтанмахмұт Торайғыровтың туғанына 130 жыл толып отыр.

Төменде біз ғұлама ақынның психологиялық мұрасын қазақ, орыс тілдерінде жариялап отырмыз.

Сұлтанмахмұт Торайғыровтың (1893-1920) психологиялық пікірлері

XX ғасырдың басында өмір сүрген қазақтың аса талантты демократ ақыны Сұлтанмахмұт Торайғыровтың психологиялық пікірлерінің негізгі желісі Қазан төңкерісі алдындағы дала өміріндегі дүрбелеңмен сабақтасып отыратындығы белгілі. Сондықтан да оның пәлсапасынан қоғамдағы өзгеріс, жаңа заманның лебі жақсы байқалады. Мәселен, оның таным жайлы пікірінің негізгі түйіні: бізді қоршап тұрған сыртқы дүниенің ұшы қиыры жоқ, ол санасыз атомдардан тұрады, жан тәннің өзіндік заңдылықтарына орай көрініп отырады деуі – ғылыми тұжырымның жақсы айғағы.

«Ойласам дүниеде қанша жан бар,
Адам бар, ағаш бар, мал мен аң бар.
Жанды, жансыз нәрсенің бәрі дағы,
Әр себептің жемісі байқасаңдар.
Қасқыр болмақ, құс болып, ұшып қонбақ,
Сол болғандар, болмаған өздігінен,
Болғызған еріксіз бір себеп қолдап».

С.Торайғыровтың пікірінше, адам табиғаттың туындысы. Ондағы себептіліктің жемісі. Ол дүниенің сырларын біртіндеп ашып, оны шама-шарқынша өзгертіп отыратын белсенді тұлға. Адам сыртқы дүниемен байланыса отыра, оны біртіндеп тани береді, сөйтіп өзінің ақыл-ойын дамытады, оның ешбір рухани қасиеті тумысынан пайда болмаған. Ақыл бізді қоршап тұрған дүние сыры мол, бірақ оны тануға әбден болады дей келіп, мұнда ғылымның алатын орны ерекше екендігін былайша түйеді:

«Зерттесе де адамға білмейтін ғып,
Дүние ешбір сырын жасырмаған...
Әлемдегі терең сыр,
Ғылымнан ғана ашылмақ...»

Дүние, табиғат, тіршілік жөнінде осындай ғылыми жаратылыстық пікір айтқан ойшыл ақын айналада болып жатқан дүбірлі өзгерістер мен оқиғалардың шығу себебін, олардың түпкі негізінің неде жатқандығын, қозғаушы күштері кімдер екенін ажырата алмай, бұлардың басты себебін адамның ақылы мен ой-санасынан іздейді.

С.Торайғыров қазақтың ұлы ойшылдары Ш. Уалиханов, Ы. Алтынсарин, А.Құнанбаев шығармашылығындағы сан тарапты озықты өнегелі идеяларды

әрмен қарай дамыта түсіп, қазақтың қоғамдық ой-пікірінің дамуына елеулі үлес қосты. Ол әсіресе, қазақ зиялыларының педагогика және психология мәселелері жайлы айтқан салиқалы пікірлерін ғылыми жағынан ширата түсті. Мәселен, ол кезінде Абай қолданған психологиялық ұғымдарды (арман, көңіл, ой, ерік, жігер, қайрат, т.б.) онан сайын сапалай түсіп, мәнін айқындап түсіндіріп берді. Әрине, Сұлтанмахмұт шығармаларында жан қуаттары ғылыми атаулармен аталмайды және олардың әрқайсысына жеке талдау да жасамайды. Сұлтанмахмұт мұндай мақсатты алдына қойған да жоқ, өйткені ол да Абай сияқты ғалым-психолог емес еді.

С.Торайғыров қазақ тарихында бірінші болып жан мен тәннің яғни психика мен мидың (дененің) ара қатынасы туралы мәселе көтеріп, бұл екеуінің өзара байланысын ғылыми тұрғыдан дұрыс түсіндірді. Ол жан мен тәннің ылғи да бірлікте тұтастықта, байланыста болатынын айта келіп:

«Дене азыққа тоюдан жан ер жетер...

Жан ер жетіп, дүниенің сырын табар...», - деп адамның тәні өсу мен қатар жаны, ақыл-ойы, сана-сезімі де бірге өсіп, («жас тән мен сезім, білім қабат өсіп») жетіліп дамып отырады дейді. Тән мен жанның қоса өзгеруінің негізін Сұлтанмахмұт тәнде, яғни мида деп түсінеді. Адам өлгеннен кейін онда «қимыл жоқ, сезім жоқ..., жек көру жоқ..., өмір жоқ, яғни бір сөзбен айтқанда, тәннен бөлінген жанда ешуақыта өмір болмайды», - деп, осы мәселені материалистерше баяндайды.

XIX ғасырдың екінші жартысында өмір сүрген қазақ ғұламалары сияқты Сұлтанмахмұт та адам тағдыры жайлы, оның қоғамдағы орны мен арман, мүдде-мақсаты туралы көп ойлап, терең толғанады. Ол еңбекші халыққа жаны ашып, дала өміріндегі тұрмыстың бүкіл тауқыметі кедей атаулының басында екендігін өмірдегі адамға қажетті нәрсенің бәрі де осылардың қолымен жасалып жатқандығын, ал патша отаршылары мен олардың жергілікті жердегі жаңдайшаптары бұларды сүлікше сорып отырғандығын жақсы аңғарады. Ақынның ойынша адам – өскен ортасының, өмір сүрген жағдайының туындысы. «Дүниедегі нәрсенің бәрі, - деп жазды С.Торайғыров «Кедей» поэмасына жазған эпиграфында, – белгілі бір жағдай мен орта әсерінің нәтижесі. Бұл жағдай ортаны жасау-жарату адамның қолынан келеді, адамның хайуанаттан өзгешелігі де осында, адамның ақыл-ойымен табылған нәрсенің бәрі де осылай жасалған». С.Торайғыров адам психологиясының қалыптасуы іс-әрекет үстінде болып отыратынын, мұнсыз сана-сезімнің дұрыс қалыптасып, дамымайтынын, адам тірішілігінің мазмұнын да қоршаған ортасы, әке-шешенің де «Көргені әке-шеше қандай болса, алмақшы содан үлгі баласы да» дегендей, жас ұрпақ санасының қалыптасуында шешуші роль атқаратындығын жақсы түсінген:

«Жақсылық көрсем өзімнен,

Жамандық көрсем өзімнен.

Тағдыр қылды деулерді,

Шығарамын сөзімнен»,

– деп ол адамның психологиясы тағдырға, жазмышқа байланысты емес, керісінше оның өскен ортасына, бәрінен бұрын нақтылы іс-әрекетіне тәуелді екендігін айтты. Ақын қоғамдық жағдай адам психологиясына ерекше әсер етіп, терең із қалдыратындығын, әр түрлі қоғамда адамның сана-сезімі де түрліше

болып қалыптасатынын нақты деректермен, «Кедей» поэмасында өте нанымды көрсеткен.

С.Торайғыров шығармаларында ерекше бір көңіл аударатын мәселе – оның адамның әр түрлі жас кездеріне байланысты жасаған психологиялық талдаулары. Ол қазақтың ой-пікір дамуының тарихында осы мәселені ғылыми тұрғыдан күн тәртібіне алғаш рет қоя білген ғұлама. Ақын адам психикасының дамуын басты-басты төрт кезеңге (балалық шақ, жігіттік, ересектік, кәрілік) бөледі. Ол бұлардың бір-бірінен ерекшеліктерін жәй қарапайым пайымдаулармен шектемей, ғылыми сарапқа салуды ойлаған. Мәселен, «Адасқан өмір» поэмасының «Мен жігіт» деп аталатын бөлімінде ол жігіттік шақтың психологиялық ерекшеліктерін былайша сипаттаған.

«Мен жігіт, он бес – отыз арасында,

Бұл жаста көп бересі – аласым да ...

Жалыны бойға сыймай сырттан көрініп,

Күн сайын тұрады артып қайрат-күшім»,

- деп түйеді ақын жігіттік, бозбалалық кезеңнің басты ерекшелігін. Расында да адам баласының осынау бір кезеңі психологиялық жағынан да аса бір қызық шақ. Осы кезеңнің қызығын халқымыздың ақын-жыраулары бұрын да аз жырламаған. Бірақ олардың ғылыми сипаттамасы жетіспей жататын. Сұлтанмахмұт, жас жігітке тән қасиеттерді жай тізе бермей, олардың әрқайсысының сыр-сипатын, мәнін ашуға талаптанады. Жастық шақ – адамның жеке күші мен рухани тіршілігінің кемеліне келетін кезеңі. Жас адам ылғи да албырт, қажырлы, іс-әрекет пен қимылдарға құштар. Оны ойландырмайтын нәрсе жоқ, нағыз романтик, тауды қопарып тастағысы келеді, оған «Сырдың суы сирағынан келмейтін» тәрізді. Жас адам өз мүмкіндігін, қабілет, дарынын көруге де ынтызар:

«Алдымда толған мақсат, толған таңдау,

Алайын мынасын ба, анасын ба?..»

- деп осылайша дүниеге зор сеніммен қарайтын жас адамның таудай талабы мен қиялының шарықтамайтын жері жоғын, көксеген арманының есепсізін, оның асыл мұрат іздейтіндігін сөз етеді. Жас кезінде адам өмір қыспағынан қорқа бермейді. Онда күйреп, босқа қорқу деген жоқ, ол ержүрек, батыл адам. Оған тән ерекше қасиеттің бірі – алдағы жерде жұртқа беретін де, одан алатыны да көп, алда тұрған сансыз мақсат, қайсысын таңдап аламын десе де, ерік өзінде. Ол үшін бәрі де мүмкін қол жетпес ештеңе жоқ. Осы айтылғандардың бәрін ақын былайша түйіндейді:

«Ұқпаймын қол жетпейтін бақыт бар деп...

Үміттімін алдар деп және ұқпаймын...

Қарын тоққа қанағат қылатұғын,

Мен емес, тәнім тірі, жаным өлік.

Ірі мақсат болмаса, ұзақ іске...

Неге мен алданамын уақыт бөліп...»

Ақын шығармаларында жастық шақтың ерекшеліктері «сезімді ыстық жүрек», «дүние мен үшін жаралған», «қайғы алған жоқ жүректің бір бұрышынан», т.б. дегендей тіркестермен сипатталып отырады. Сұлтанмахмұттың жігіттік кезеңдерге байланысты айтатын ойының түйіні, жастық шақ қызығы мен қиыны мәңгі таусылмайтын, адам бақытын іздеуде таптырмайтын өте қолайлы кезең,

сондықтан да шамаң келгенше осы кезде құлашыңды сермеп бақ. Өмірдегі орының қандай, нені таңдауың керек – гәптің үлкені міне, осында. Байлық, өкімдік, атақ, махаббат, т.б. адам бақытына қандай қатысы бар? Ақын осылардың барлығына шолу жасай келіп, шын бақыт әділдікте, білімде, адал еңбекте деп өз ойын «Адам бағындырудың асылы еңбек, түбінде еңбексізді еңбек жеңбек», - деп дұрыс қорытынды жасайды. Ақын жастық шақта адамның ақыл-ойы интеллектісі өте алғыр, дүниені танып білуге құмарлығы күшті, сондықтан да осы кезде оқуға, білім алуға ерекше ұмтылу қажет дейді. Бұған ата-ана, ағайын-туыстың жақсы ақыл-кеңесі де ауадай қажет. Білім алу, бәрінен бұрын адамның өзіне байланысты. Ол үшін үлкен ерік-жігер, ұғарлық зейін, зор үміт, таудай талап, шын ықылас, ұғымталдық, зеректік, т.б. аса қажетті шарттар. «Оқу инемен құдық қазғандай», ол еріккенің ермегі емес дейтін тұжырымды мына төмендегі шумақтардан жақсы аңғаруға болады.

Таусылмас ғалым теңіз шалқып жатқан,

Өмір бойы оқысаң бір таусылмаған.

Қиындығы қинайды жанға батқан,

Білімге қарсы тұрар қандай күш бар

Бас иер талай мырза кеуде қаққан...

Оқу малды тыңдамас, зейін тыңдар...

Молда атанған жақсы ғой, оқу болса

Баста зейін кеудеде тоқу болса...

Адамның көңіл күй ерекшеліктері, сезім-эмоция секілді жан сыры да С.Торайғыров шығармаларында біршама сөз болған. Басқа жан құбылыстары сияқты адамның сан алуан сезімдерін (қуаныш, қайғы-қасірет, реніш, т.б.) сыртқы ортаның, яғни белгілі себептердің нәтижесін тауып отырады дейді. Адам сезіміне әсер етпейтін нәрсе жоқ. Оған табиғат құбылыстары адамның суық және жылы сөздері де, денсаулық жайлы «Тұрмыс күйі де, т.б. үнемі әсер етеді. Сезім адам организмінде – бет пішінінде, көз жанарында, қас қабағында, т.б. әр түрлі қимыл-қозғалыстар тудырады, ол жүрек жұмысына да байланысты дейді:

Сезімнің сыртқа шықпас түсі бар ма?

Оны жасырар адамның күші бар ма?

Біреу күй, біреу пішін, біреу сөзбен

Көрсетпейтін жүректің іші бар ма?

С.Торайғыров адамның ең жоғары сезімдерінің (эстетикалық, адамгершілік, т.б.) табиғатына ерекше көңіл бөледі, бұлардың қалай пайда болып, қалыптасып отыратындығын сөз етеді. Мәселен, оның айтуынша «жақсы ән мен тәтті күй», яғни жақсы музыкалық әуен адам құлағының құрышын қандырып қана қоймай, оның сұлулық, әсемдік сезімдерінің қалыптасуына да ерекше әсер етеді. «Халықтың арғы-бергісін» қозғап, - деп жазды ол «Өлең һәм айтушылар» деген мақаласында, - естеріне түсіріп, мұң-мұқтаждарын зарлап, кем-кетігін көрсетіп, әдемі дауыспен құйқылжытып тұрғанда қандай тас бауыр болса да жібімеген еркіне қоймайды. Халықтың қайдағы-жайдағысы ойына қозғалыс түсіп, қандары қайнап, тіпті арқалары қозып кетеді. Әркімнің көңіл көздерінен жастар моншақтап, бойлары балқығандай шарт та шұрт қол шапалақтасып... тарқайды». Осы үзіндіде ақын ән мен күйдің қандай тас бауырды да жібітіп жіберетінін, қанды қайнататын, көзден жас ағызып, бойды балқытатынын, т.б. адамның ішкі

жан-дүниесін нұрландырып байытатындығын, сөйтіп адамды ерік-жігер ләззатқа бөлейтіндігін айтып отырады.

Сұлтанмахмұт адамның ерік-жігер қасиеттері туралы да сындарлы пікір айтқан ақын. Оның шығармаларының кейіпкерлері қажыр-қайратқа толы, әрқашан да күреске әзір, ылғи да іс-әрекет үстінде, көздеген мақсатына жету жолында тынбастан қимылдап, тіршіліктің тиімді жолдарын іздейді бұларда түбінде жеңіске жетеміз деген сенім баршылық:

Тұрмыста үмітім көп жеңем деген,
Жігерімді жеңуіне сенем деген.
Ырқыма жүрер менің қай дүние,
Көнбесе өз ырқыма өзім денем...
Мен де жоқ қажу деген де, ашу деген,
Тарығып, болымсызға жасу деген..

Бұл жерде ол белсенділік, қажыр-қайрат, төзімділік, шыдамдылық, өзін-өзі билей алу, батылдық, қауіп-қатерден жасқанбай қиыншылыққа мойымау, т.б. – адамның тамаша ерік-жігер қасиеттері жайлы толғайды.

Қайрат-жігері ерекше күшті, мінезі темірдей берік адам ғана көздеген мақсатына жете алады. Ақын жастарға: «жігерлі бол жасыма, жасқанба, қылышпен шапса да, найза сұқса да, бейнеттің сан алуан түрлеріне төзе біл, ылғи да таудай талабың болсын («Талпыну бар, талап бар, бүйткен адам оңады»), келешектен күдеріңді үзбе, ылғи да талпынып күресе бер, өмір деген толған күрес, тәуекелге бел байла да күресе түс, оны жеңбей қойма («Тәуекел күреске түс, бардағы жең»), босқа ынжық болма, жалғыз ғана оқумен теңелмейсің алауыз азған, қоянжүрек қорқақ болма, кез-келгенге құлай берме, біреуге босқа алданып қалма» деп талай рет тебіренген ғой қайран ақын. Абайдың да, Сұлтанмахмұттың да жастарға айтпақ ойы ортақ: олар мына дүниеден өз орындарыңды таба біл, адам бол, қатарыңнан қалма, үнемі ілгері қара, жігерлі де, талапты бол, жалқаулыққа, еріншектікке салынба, ерінбей еңбек ет! Сонда ғана мұратыңа жетесің, өмірден орныңды табасың дейтін теңдесі жоқ ақыл-кеңестер берді.

Ақын шығармаларында бұдан басқа да әр түрлі психологиялық құбылыстардың табиғаты сөз болады. Мәселен, Сұлтанмахмұт адамның әр түрлі қабілеті мен таланты, мінезі іштен тумамайтынын, олар іс-әрекет үстінде қалыптасатынын, барлық адамның қабілеті де бірдей болмайтындығы жайлы айтады. «Қазақ ішінде оқу, оқыту жолы қалай?» деген мақаласында былай дейді: «Балаларының жайын түсіндіріп реттеймін деуге көне қоятын қазақ па? Біреуінің баласы жүйрік, бірінікі жорға, бірінікі шабан». Осындай пікірді ол басқа шығармаларында талай рет қайталаған еді. Мәселен, «Секілді өмір қысқа, жарты тұтам» деген өлеңінде:

«Денеден-ақ көрініп тұрған жоқ па,

Саусақтың алалығы біткен қолға», - деп ақын адам психологиясының кейбірі туыстан берілетіндігін астарлы сөзбен білдіріп отыр. Адамның қабілет, талантының түрліше болуы оның тума ерекшеліктеріне де (нышандарына) тәуелді болып отырғандығын айтады. Бірақ, сайып келгенде, адамның қабілет, таланты, нәтижелі іс-әрекеті бәрінен бұрын өзіне, адамның белсенді қимыл-қозғалысына байланысты. Сұлтанмахмұт бұл жайтты да ескерген. Оның «Оқу малды таңдамас, зейін таңдар... Оқу бай, көдей, жақсы, жаман деп таңдамайды, кім

ыждиһаттанып ықыласын салса, оқу содан табылады» дейтін пікірлері біздің соңғы айтқанымызға жақсы дәлел бола алады.

Ақын ерекше мән беріп, көтерген тәлімдік мәселесінің бірі – жастарды ана тілді ардақтап, оны қадір тұтып, сүйе білуге тәрбиелеу мәселесі. Әр халықтың ұлттық психологиясының негізгі бір жағы – сол ұлттың тілі. Ұлттық тіл сол халықтың нақты тарихы, оның өмірінің, сана-сезімінің, ғасырлар бойы қалыптасқан әдет-ғұрпының шежіресі. Кім де болса өз халқының тарихын, оның тілін дұрыс білмейінше, әрі жан-тәнімен сүймейінше өз халқының адал перзенті, сүйікті ұлы бола алмайды. Өз ұлтың, ұлттық тілін жөнді қадірлемейтін адамнан шын мәніндегі интернационалист шығуы да қиын. Ана тілінің адам психологиясынан алатын орнын жақсы көре білген Сұлтанмахмұт, оны жастарды адамгершілік пен имандылыққа тәрбиелеудің басты құндылықтарының бірі деп түсінген. Ақын ұғымында ана тілі туған халқының, өзіне ақ сүтін беріп, әлпештеп өсірген ананың тілі. Дүниеде анадан жақын не бар? Сондықтан да осы тілді қадірлеп, ерекше құрмет тұтқан абзал. Ана тілі – бұл өмірге жаңа ғана келген нәрестенің ә дегенде еститін бірінші дыбысы, ол жас өспірім жеткіншектің қинала әлемді тамашалағанда білдіретін көңіл-күйі, ол бозбала мен бойжеткеннің бір-бірімен табысуындағы жүрек тілі. Олай болса, осы тілді ардақтап, ерекше қадір тұту қажет, қандай жағдайда да адамның бойында оның рухы сақталуы тиіс. Өз ана тілінде «шүлдірлеп, шолжаңдап, жығылып-сүрініп» жүруге болмайды. Тіл қайнаған қанның, тебіренген жанның, толғанған көңіл мен жүректің сығындысы, тілде әр кез маңыз және дәм болуы қажет. «Қазақ тілінде бастырған кітаптардың көбінде қазақтың иісі де жоқ, дені бытпырақ, қазақтағы «сіріге жамаған былғарыдай» деп, ақын өз ана тілін ардақтап, қадір тұтпайтын адамдарды аяусыз мінеп-шенеді, жастардың ана тіліндегі сауаттылығы үшін мұғалімдер мен ата-аналар қатты ойлануы қажет дейді. Өршіл де ойшыл ақынның осынау пікірлері қазіргі тіл туралы заңның іске асуы барысында қаншама маңызды екендігі өзінен-өзі түсінікті.

Психологические взгляды Султанмахмуда Торайгырова (1893-1920)

В предоктябрьском Казахстане широкую известность приобрел выдающийся молодой поэт С. Торайгыров, человек, отдавший весь свой талант борьбе за счастье угнетенных, за торжество справедливости на казахской земле. В начале XX-го столетия он одним из первых принимает эстафету казахского просветительского движения и активно участвует в общественной жизни.

Наследие Торайгырова – это художественная летопись жизни казахского народа начала XX века с ее сильными и слабыми сторонами. Непродолжительна, но очень плодотворна была деятельность этого человека. Жизнь его – горение и непрерывные искания. Он был неутомимым борцом за освобождение угнетенного казахского народа. «Я бы солнцем взошел над землей, озарив родные края» - так охарактеризовал поэт в одном из стихотворений сокровенные желания и смысл своего творчества.

В поэме «Адасқан өмір» («Заблудившаяся жизнь») поэт ярко очертил свою философскую концепцию. По мнению просветителя, все явления и предметы

внешнего мира совершаются по объективным законам природы, мир есть бесконечная и вечная смена форм бытия, в нем ничто не исчезает бесследно, в нем нет беспричинных явлений («начиная от камня, травинки и деревьев, кончая птицами, зверями и человеком – все подчиняются законам причинности»). Мир состоит из мельчайших атомов, неуничтожим и находится в постоянном изменении и обновлении, но он вполне познаваем. Человеческий разум в результате научного прогресса все шире и глубже познает причины всех явлений окружающего мира*.

Талант Торайгырова многогранен и всеобъемлющ. Он проявился не только в поэзии и прозе, но и в литературной критике, художественной публицистике, этике, эстетике, социологии, атеистических взглядах**.

В произведениях «Оқып жүрген жастарға» («Обучающейся молодежи»), «Оқу» («Учеба»), «Орнымыз медресе оқып жатқан» («Мы учимся в медресе»), «Шәкірт ойы» («Думы шакирта») и др. С. Торайгыров довольно ясно и определенно выразил свою точку зрения по актуальным вопросам обучения и воспитания казахов. Непосредственная учительская работа Торайгырова способствовала интенсивному становлению его психолого-педагогических взглядов. В вышеуказанных произведениях поэт-просветитель высказывает ряд интересных мыслей о народной психологии казахов, о различных сторонах психической жизни человека, о воспитании и обучении детей, а также о других животрепещущих проблемах просвещения и культуры казахского общества рассматриваемого периода. Правда, С. Торайгыров не выдвигает стройное учение, не дает глубокого научного анализа тех или иных психологических проблем. Как поэт, он не ставил перед собой такие задачи, не занимался разработкой научных проблем казахской психологической мысли.

В произведении «Адасқан өмір» сконцентрированы психологические идеи поэта-просветителя. В частности, здесь автор анализирует различные стороны душевной жизни человека, говорит о роли таланта, способностей, интереса, стремлении, прилежании в психической деятельности людей. Так, придавая важное значение воспитанию и обучению в психическом развитии человека, поэт не умаляет роли природных задатков. По мнению поэта, в каждом ребенке заложены какие-то задатки определенных способностей, т.е. потенциальная возможность, но их надо умело выявлять и развивать («талант требует постоянного ухода; его надо лелеять, как младенца»). Талант должен быть достоянием всех, служить обществу, а не только принадлежать одному человеку. Без кропотливой работы над собой, без твердых знаний, умений и навыков, практи-

* Торайгыров С. *Избр.* Алма-Ата, 1958. С. 66. (В дальнейшем сноски делаются по этому изданию)

** О творчестве С. Торайгырова имеются историко-филологические исследования Б. Кенжебаева, А. Дербисалина, Б. Шалабаева, И. Дюсенбаева и др. В работах К. Бисембиева, М. Дюсенова, М. Нургалиева нашли освещение философские, этнические взгляды поэта-мыслителя. В публикациях К. Бержанова, К. Койбагарова, А. Сембаева, М. Храпченкова в образной форме излагаются психолого-педагогические идеи поэта-просветителя.

ческого опыта сам талант, каким бы выдающимся он ни был, большой общественной значимости не представляет. («Без знания талант как камень, никакой пользы человеку не принесет»), С. Торайгырову принадлежит ряд ценных мыслей и по отдельным вопросам психологии обучения, по проблемам дидактики. Так, в статье «Как обстоит дело с образованием и обучением казахов?» (1913), выдвигая ряд ценных предложений по реорганизации системы обучения в казахской степи, он критикует схоластические методы в старой конфессиональной казахской школе (мектебі), требует введения новых форм и методов обучения. Торайгыров считает, что только многостороннее светское образование, изучение предметов естественно-гуманитарного цикла (химия, физика, география, история, родной язык и т.д.) может расширить кругозор учащихся, пробудить их познавательную активность и развить мышление.

Для усвоения знаний, писал поэт, учащимся необходимо иметь также «ясный ум» и прилежание. Зубрить, «не проникая в суть умом» - бесполезное дело «Знания не являются достоянием невежественных богачей...», наука «под силу лишь способному и старательному».

С. Торайгыров в восторге от новой системы обучения детей казахов. «Улучшились правила обучения, - писал он, - неузнаваемыми стали и сами учителя. Все это благотворно влияет на учащихся». В одной из своих публицистических статей он выдвигает задачу перед учителями русско-казахских школ: «Теперь с удвоенной силой нам нужно учиться по-новому, осваивать знания и ремесла».

В психологическом плане особо заслуживают внимания мысли С. Торайгырова, высказанные о родном языке как о главнейшем источнике, факторе и средстве воспитания подрастающего поколения. Так, глубочайшей любовью проникнуты все его мысли, высказанные о казахском языке, в котором содержатся вековые думы и чаяния этого народа, его национальный характер, его стремления, все его историческое прошлое, на котором строится настоящее, открывающее путь к будущему.

По мнению поэта-просветителя, первые слова, с которыми ребенок обращается к матери, - это слова родного языка. Слова, которыми отроки обращаются к своим сверстникам (курдас) и делятся впечатлениями о красоте окружающего мира, слова, которыми юноша объясняется в любви, - это тоже слова родного языка. Понятия вещей и предметов человек также выражает на своем родном языке. Для каждого человека, к какому бы общественному классу или сословию он ни принадлежал, родной язык является основным средством передачи мыслей.

С. Торайгыров здесь как бы повторяет высказывания К.Д. Ушинского о родном языке. «Отечественный язык, - писал великий русский педагог, - единственное орудие, посредством которого мы усваиваем идеи и знания, а потом передаем их». Высказывания казахского поэта о родном языке прежде всего были направлены против тех, кто без надобности засорял казахский язык «чужеродными неуклюжими выражениями»... «Творения» таких авторов, - писал он, - были скроены из лоскутков, из обрывков мыслей», они затуманивали «головы людей небылицами». О таких писаках Торайгыров с возмущением говорил «Во многих книгах, написанных по-казахски, нет и признака казахского духа. В них какой-то смешанный язык, а по своему слогу они напоминают

бабий крик, засорены чужеродными неуклюжими выражениями, и, читая их, спотыкаешься, словно едешь на хромом осле». Казахский дух пришит к ним, как кусочек к заднику сапога. Поэт с большим гневом и строго осуждал отдельных учителей русско-казахской школы, которые пренебрегают родным языком, и указывал, что такие горе - наставники жертвуют не только умственным, но и морально-психологическим развитием детей. «Когда мы смешиваем, старые и новые слова - писал С. Торайгыров, - то первые походили на чистые сливки, а вторые – на мутный осадок, так они несовместимы! Писать в наши дни чисто по-казахски – значит быть понятным для всех масс казахского народа. Когда же изъясняются по-ученому, простой народ ничего не понимает, он оказывается в положении глухонемого».

В психологическом плане несомненный интерес представляет периодизация возрастов и их характеристики, которые С. Торайгыров дает каждому из этих периодов человеческой жизни. Он разделяет весь жизненный путь человека на главные четыре этапа: младенческий, молодость, период зрелости и старость. Каждый из возрастных этапов развития человека получает у С. Торайгырова оригинальную психологическую характеристику. Так, в главе «Младенчество» он обращает внимание на особенности детской психики, подчеркивает, что в дошкольном возрасте ребенок непосредственен, не знает, что на свете существует подлость, неравенство, лицемерие («Мне все равно: что русский, что казах, что бай счастливый, что кедей (бедняк) несчастный, безгрешен я, как ангел в небесах, не знаю ни тревоги, ни лишений»). Поэт-мыслитель говорит, что все дети от рождения равны, ребенку чужды те пороки, которые окутывают его позже. Он не знает, что такое обман, зависть, он не угодничает и не унижается, у него нет предрассудков, понятия величия, поклонения богу. Ребенок, появившись на свет, как бы представляет себя обществу: Вот я прибыл, рассчитывая на ваше уважение! Я свободный, я чистый, я хочу расти! Я вручаю свою судьбу в ваши руки! Но будущее ребенка зависит от многих обстоятельств. Дитя еще не знает того, что общество заставит его, потом преклоняться перед «царем, богом и золотом» и сделает его или бессердечным богачом, или бедняком и нищим. По мнению автора, новорожденный сначала лишь беспомощное существо, выражающее себя только в простейших реакциях. Но постепенно у него складываются свои представления, он узнает все больше людей, круг его понятий о действительности расширяется. Он вступает с миром в активный контакт, который осуществляется через игровую деятельность. Игра развивает чувственный мир ребенка, обогащает его новыми разнообразными знаниями. В игре ребенок стремится ко всему новому, и это стремление беспредельно. С. Торайгыров все эти особенности детской психики иллюстрирует из жизни детей казахского этноса, выявляя их отдельные этнопсихологические особенности.

Охарактеризовав психологию младенческого возраста, С. Торайгыров затем переходит к описанию психологических особенностей личности молодых людей («Я молод и силен, глаза горят и брызжут щеки кровью и здоровьем... Я дерзок и упрям, в себе уверен... Мне кажется, лишения и трудности легко преодолимы, но прежде надобно решить - куда идти?»). В этих строках мы видим личность, полную благородных стремлений, человека мечтательного и

порывистого. Для молодости характерно критическое отношение к себе, сила, энергия, оптимизм.

Это период жизни, когда человеку кажется, что он способен «перевернуть землю», ему «море по колено», он безгранично уверен в себе, глубоко оптимистичен и романтичен. Молодость – это время исканий: куда идти, к чему приложить силу. Молодой человек, герой поэмы «Заблудшая жизнь», задавшись целью получить образование, мысленно выбирает будущую профессию (врача, учителя, агронома и др.). Юноша переносится мысленно в будущее, в мир равноправия и свободы, когда все таланты будут служить прогрессу. Автор считает, что взрослые должны помочь молодым людям найти свое призвание, найти место в жизни, зажечь в их сердцах мечту служения человечеству. Идея о возрастной периодизации, выдвинутая поэтом-демократом, ее научное обоснование в целом – новое явление в истории казахской психолого-педагогической мысли, ибо в произведениях предшествующих ему казахских мыслителей (Бухар жырау, Шал ақын, И. Алтынсарин, А. Кунанбаев и др.) мы не находим столь пристального внимания, научного подхода к возрастным особенностям людей в чисто психологическом плане. В произведениях С. Торайгырова можно встретить и ряд других психологических раздумий, которые так или иначе в свое время волновали еще А. Кунанбаева и Ш. Кудайберды улы. Поэтому мы сочли нужным на них не только остановиться, но и проанализировать их более подробно.

Таким образом, казахская психологическая мысль первой четверти XX века (Ш. Кудайберды улы, С. Торайгырова и др.), продолжая традицию своих предшественников, вносит весомый вклад в арсенал отечественной науки об обучении и воспитании, являясь как бы своеобразным мостом при переходе к следующему, качественно новому этапу становления научной психологии в Казахстане.

Орта ғасырлық ғұлама ғалым Мұхаммед Хайдар Дулатидің (1499- 1551) психологиялық көзқарастары

Мұхаммед Хайдар Дулати (1499-1551) орта ғасырдағы қазақ ғалымы. Ұлы жүздің Дулат тайпасынан шыққан Мұхаммед Хайдар Дулатидің «Тарихи Рашиди» («Рашидтің тарихы») атты шежіресінде сол кездегі көшпелі қазақтардың өз көршілерімен қарым-қатынасы, олардың тыныс-тіршілігі суреттеледі. Осы шығарманың қазақ тарихына қатысты тұстарын В.В. Веняминов-Зернов (1830-1904), сондай-ақ жекелеген үзінділерін қазақтың белгілі тарихшысы С. Асфендияров (1889-1938) та тәржімалаған. Шежіренің нұсқалары Ленинград пен Душанбе кітапханаларында сақтаулы. «Тарихи Рашидиде» көтерілген басты мәселенің бірі – Сейіт хан мен Мұхаммед Хайдардың, Қасым ханның орда-

сында қонақ болған кезінде сұхбаттасқан түрлі тақырып төңірегіндегі әңгімелері. Мұнда көшпелі дала тұрғындарының әдет-ғұрып, әлеуметтік-психологиялық, этнографиялық ерекшеліктері сөз болады. Мына төмендегі шағын үзіндіде сол кездегі қазақ халқының этностық ерекшелігі, өзіндік психологиясы жақсы көрсетілген: «...Біз – даланың халқымыз, бізде сирек ұшырасатын, қымбат заттарымыз жоқ, дүние жиһаздарымыз да көп болмайды. Ең басты байлығымыз – жылқы, оның еті мен терісі біздің ең тәуір тамағымыз бен киіміміз... жерімізде бау-бақша да, ғимараттар да жоқ, біздің көңіл көтеретін жеріміз – малдың жайылымы мен жылқы үйірі, сондықтан біз жылқыға көзіміз тоймай қызыға қарап тамашалаймыз... Дала адамдарына жылқысыз өмір қараң қалған өмір... Біздегі ең көусар ішімдік жылқының сүті және одан жасалатын сусын – қымыз... егер де менің өтінішімді орындаудың ең жақсы жоралғысы не деп сұраса, онда Сізді меймандостықпен құрметке бөлеуді айтқан болар едім». Мұхаммед Хайдар Дулати сол кездері құрыла бастаған Қазақ хандығының күш-қуатын ерен тұлғалардың, аса қабілетті басшылардың қадір-қасиеттеріне қарай таразылайды. Оның ойынша, білікті ел басшысы – мемлекет күштілігінің тұтқасы. Автор осындай ерен тұлға қатарына Қасым ханды жатқызып, «Қасым салған қасқа жол» деген ұлағатты сөздің мән-мағынасын түсіндіреді. Қасым хан билік құрған кезде Қазақ хандығы өзінің саяси-әлеуметтік қуатымен бүкіл Еуропа жұртына мәлім болғаны белгілі. Хандықтың территориясы батыста Сырдарияның оңтүстік жағалауынан басталып, оңтүстік-батысы Түркістанға дейін жетіп, оңтүстік-шығыста Жетісудың солтүстік бөлігіндегі таулы алқаптарды қамтыған. Хандық халқының саны бір миллионнан асып, орыс князі Василий III бірінші болып онымен дипломатиялық байланыс орнатқан. Қасым хандық құрған кезде ел басқару ісінде қолданылатын әдет-ғұрып заңдарының ережелері жасалды. Бұл заңда көтерілген мәселелер: 1) жер, мал-мүлікті иемдену мәселесі; 2) ұрлық, кісі өлтіру, талау, шабу, ойран салған кісілерді жазалау тәртібі; 3) әскери заң (қосын жасау, аламандық індет, ер-азамат құны); 4) елшілік мәселесі (халықаралық қатынастағы әдептілік, сыпайылық, шешендік өнер); 5) жұртшылық заңы (түлен тарту, ас, той, мереке үстінде қолданысқа түсетін ережелер, жасауыл, тұтқауылдардың міндеті). Қасым салған қасқа жолдың заңдары ешбір өзгеріссіз XVII ғасырға жетіп, Есім ханның (1595-1693) кезінде ол «Есім салған ескі жолға» жалғасты. Мұхаммед Хайдар Дулатидің ел басының психологиясы жайлы айтқандарына қысқаша талдау жасайық. Орта ғасырда Шығыс Аристотелі атанған Әбу Насыр әл-Фараби елбасының бойында 18 қасиет болу керектігін айтқан. Осы іспеттес тұжырымға 5 ғасырдан кейін Мұхаммед Хайдар Дулати да оралыпты. Оның пікірінше, ел басқару – қыры мен сыры мол, ерекше өнер. Басшы – қажырлы, салиқалы, терең ақыл-парасатты, зерек те зерделі, әрдайым ел тыныштығын, халық қамын ойлайтын ерен тұлға. Басшының сарқылмас ерік-жігері, нәтижелі іс-әрекеті оның ақыл-ой парасатымен ерекше ұштасады. Оның бес аспаптылығы, адам жанын жазбай танитын абзал қасиеті ылғи да көзге түсіп, жұрт көңілінен шығып тұрады. Басшы адам өзге көрмегенді көре алады. Онда өзін елге беделді ететін небір тамаша қадір-қасиет мол. Ол өзінің жайсаң мінезділігімен, батылдығымен ерекшеленеді, бүкіл өмірін халық тағдырына бағыштап, осы мақсатына жету жолында бұлтартпайтын шешім қабылдап отырады. Осындай қасиеттері бар адамның іс-әрекеті қылыш пен садақтың оғынан әлдеқайда асып түседі.

Тіршіліктің сан қилы талабынан туындайтын өзекті мәселелерге ерекше мән беріп, ол жөнінде жұртпен кеңесіп, олардың көзқарасын ой таразысына салып, керектісін алып, келеңсізін ауаға жайылып кетпеуін, қыңыр, қырсық адамдардың пікірінен ел ішінде алауыздық пен араздық туатындығын алдын ала топшылап, бұларға жол бермеуді қарастырады.

Мұхаммед Хайдар Дулати ел басшысына тән осындай қадір-қасиеттерді дәріптеп, бұларды келер ұрпаққа аманат етуді ойластырған сияқты. Ғалымның пікірінше, ел басшысы өзінің бар күш-қуатын өз халқының мүддесі үшін жұмсауы тиіс. Оның жаны ізгілікке толы болуы шарт. Көздейтіні – байлық емес, жарқын болашақтың асқаралы шыңына ұмтылу.

Мұхаммед Хайдар Дулати пікірінше, жарқын болашақтан үмітін үзбеген ел басшысын көпшілік әр кез қолдайды, соңынан ереді. Жұрттың көңілінен шыққан басшы ғана елді дұрыс басқара алады. Елді басқарудың ең негізгі мәні – халық сеніміне шүбәсіз ие болу, өзіне әділдік пен ізгілікті, қайырымдылықты серік ету. Ол болашақты, жақсы заманды қиялдаушы ғана емес, сол үшін бар өмірін сарп етіп, соған жету үшін маңдай терін төгетін адам. Тегінде, мейірімді жүзінен нұр шашқан елбасы елге – құт, ал жаман басшы – жұт. Ерен басшы текті келеді, ол – көпті көрген, ез бен ерді бірден ажырататын, жұрттың бос қолпаштауын қажет етпейтін адам. Мұндай тұлғалар туралыққа, әділдікке, адалдыққа, шындыққа ерекше мән береді. Бұлардың басты кредосы – дін мен сенім. «Дін мен сенімді медет тұтқан адам ғана ұлағаттық атты иеленеді». Дін мен сенім – биліктің қос бабы. Ол – тұлғаның ары мен намысы, ел алдындағы парызы мен қарызы.

Дін мен сенім жүрген жерде тірліктің түбірі мықты болады. Дулатидің дін туралы, әсіресе дін психологиясы жайлы көзқарастары арнайы зерттеуді қажет етеді. Ғұламаның бұл бағыттағы ізденістеріне зер салсақ, одан біраз мағлұматтарды аңғаруға болады. Бұл туралы белгілі ғалым М. Мырзахметұлы: «Сол кездегі ислам дінінің Орта Азиядағы жағдайы, қоғамдағы саяси-әлеуметтік күрестегі орны, түрік халықтары арасында кеңінен таралған Нақышбандия, Насауия, Уванш ордендері мен теріс жолға түскен «Нурбахши», «Шамасин» секталары туралы, яғни жалпы суфизм жайлы терең ойлар қозғап, көп нәрселерден хабардар етеді», - дейді. Мұхаммед Хайдар діни қызметкер болмаса да, сол кезеңдегі қоғамның рухани болмысын терең сезініп, ислам діні мен сопылық ағымның табиғатына, дін жолындағы ғалымдардың жазғандарынан хабардар болғаны байқалады. Сол себепті ғұлама шығармасындағы ислам діні мен сопылық жайлы ой-танымың, ірі шейхтер мен маулана атанған діни ғалымдар жайлы пікірлерін ғылыми тұрғыдан танып білудің айрықша мәні бар деп білеміз. Дулати негізінен сопылық жолдағы шейхтер мен ғалымдарға біраз тоқталып, олар жайлы деректерді жиі келтіреді. Ғұлама шығармасы арқылы шейх, имам, мауланалар (молдалар) өмірі, олардың ұстанған діни ағымдары жайлы біраз мағлұмат алуға болады. Дулатидің еңбегінде көбінесе сөз болатын ғұламалар: Абдрахман Жами, Әлішер Науаи, Сайфи, Хафиз Али, т.б. Шығармада Абай көп айтатын ғұлама – Диуани туралы біраз мағлұмат беріледі. Мұхаммед Қазидің «Сисилет ал-арифин» («Генеология познавших истин») деп аталатын еңбегі кезінде сопылардың қажетті құралына айналған. Дулати Мұхаммед Қазифа сопылық жайында сұрақ бергенін, оның қайтарған жауабын өз рисаласында баяндап кеткен. Мұхаммед Хайдар Дулати өз пікірлерінде Мұхаммед Қазидің

мемлекетті басқарудың он түрлі шарты мен он жеті түрлі ауыр күнә болатыны туралы ойын талдаған. Бұдан оның дін мәселесінің кейбір пікірталас жақтарын көпшілікке түсіндіруге тырысқаны байқалады. Сонымен бірге дала ойшылының шейттер мен сунниттер арасындағы қайшылыққа көңіл бөлуі де оның дін мәселесіне терең зейін қойғанын байқатады. Мысалы, «Тарих-и-Рашидидегі» мына бір оқиғаның сипатталуы көңіл аудартады. Исмаил шахтың ғұлама Шаих әл-Исламды шейттердің құрамына кірмегені үшін азаптап өлтіруін Дулати айтқан діни танымдағы қарама-қарсылықтың көрінісі ретінде қарастыруға болады. Мұхаммед Хайдар Дулати Моғолстандағы шейттер, сунниттердің діни өмірі мен сопылық ағымның іс-әрекетін көрсетумен бірге Тибет пен Кашмирдегі діни қозғалыстардан да мәлімет беріп отырады. Кашмир жеріне Ирак елінен келген Шамс атты ғұламаның діни қағидаларына көңіл бөліп, мұның суннит пен шейт діни ағымынан бөлек екенін көрсетеді. Ғұлама ғалым ел басшысына қажетті қасиеттерді былайша тұжырымдайды: біріншіден, өзің ойлап тапқан істі аяқсыз қалдырмау; екіншіден, аңдыған арсыздарға өзіңді алдырмау. Бұл кісіден үлкен қажыр-қайратты, асқан құдіреттілікті қажет етеді, үшіншіден, ел басшысы өзінің жарлығы мен бұйрығының орындалуын қадағалауға ерекше мән беруі керек. Мұхаммед Хайдар Дулатидің пікірінше, қоғамдағы аурудың негізгі көзі адамның күнәһарлығына келіп тіреледі. Күнәһарлық үйде де, түзде де, қоғамда да өте бір келеңсіз, сұрқия қасиет. «Күнәһар адамдарға кімдер жатады?» деген сауалға ғұламаның берген жауабы тайға таңба басқандай. Біріншіден, бұлар ата-тегі, шыққан діні мен ділінен бейхабар адамдар; екіншіден, ар-намысын жоғалтып, әділеттік үшін күресте бас сауғалап, бұғып қалғандар; үшіншіден, адамдардың тыныс-тіршілігіне немқұрайлылықпен қарап, жетім-жесірлерді желеп-жебемейтіндер; төртіншіден, көзжұмбаилыққа салынып халық байлығын ысырап етіп, талан-таражға салатындар; бесіншіден, ата-анасының бетінен алып, олардың ақыл-кеңесін тыңдамайтындар. Бүкіл Шығыс еліне аты мәлім араб ғалымы Әбу-Талип Макки күнәнің 17 түрі барын айтқан. Мұхаммед Хайдар Дулати осы мәселені қайтадан көтеріп, бұларды кеңінен талдауға алған. Ғұлама күнәнің 17 түріне сипаттама береді. Мәселен, күнәһарлықтың төртеуі жүрек қызметіне байланысты туындайды дей келіп, оған көп құдайға табынушылықты да жатқызады. Мұсылман адам тек бір құдайға табынып, құдай бір, пайғамбар ақхақ деп танығаны абзал. Өсек-өтірікті судай ағызу, суайттыққа салыну, жалған ант беру, жазықсыз адамға құр бекер айып тағу, дуалықпен шұғылдану да күнәһарлыққа жатады. Қолмен істелетін күнә екеу. Бұлар – ұрлықпен айналысу, біреудің қанын жазықсыз төгу. Күнәһарлықтың келесі бір түрі – зинақорлық, яғни ойнасқорлыққа салыну. Күнәнің үлкен түрі жетім-жесірлердің мал-мүлкін иемденіп кету, сондай-ақ қолдағы барды ысырап етіп, орынсыз шашып-төгу. Соғыс даласынан қашқан қорқақтар да күнәһар болып табылады. Пайғамбар хадистерінде «соғыста шейіт болған адам бар күнәсынан арылады» делінген. Күнәнің енді бір түрі – ата-ананы тыңдамау, олардың тілін алмай зар қаққызу. Тәнін таза ұстамайтындар да, өздігінен тәртіпке бой ұсынбайтындар да күнәһарлар болып табылады. Әлеуметтік психология тұрғысынан Мұхаммед Хайдар Дулатидің ел басшысына қоятын 10 шарты да ерекше көңіл аударарлық. Бұлар: өзін басқа біреудің көзқарасы тұрғысынан байқау, мұсылманшылықты ерекше қадір тұту, сән-салтанатты қумау, қарапайым адамның өмір салтын

ұстану, халыққа қатаң болып зәбір көрсетпеу, өзіне деген халық назарын қоздырмау, елді қауіп-қатерге орынсыз ұшыратпау, діндар адамдармен ақылдасу, дандайсушылық пен жемқорлыққа салынып, халықты өзінен үркітіп алмау, әскер басшылары мен уәзірлердің рахымсыздық қасиеттеріне жол бермеу, ылғи да келелі істің түбірі мен түйінін тауып, көрегендік көрсету. Екінші, үшінші шарттар дін өкілдерінің пікірлеріне құлақ тұру, дүние-мүлікті ағыл-тегіл ысырапқа **ұшыратпау**, сән-салтанат құмау, қарапайым адамның тұрмыс-салтын ұстануға келіп тірелсе, төртінші шарт халыққа орынсыз қатаң болып, кез келгеннің сөзіне ермеу, кедей-кепшікпен пікірлесуден арланбау, жеңілтектікке салынбау сияқты этикалық мәселелерді алға тартады.

Бесінші шартта Дулати «елбасы жарлық шығарарда әділдік пен ақиқатты аттап, шариғатқа сыйыспайтын мәселені көтермеуі қажет», - дейді. Осы жерде айта кететін бір жайт, Дағыстан мен Шешен жұртында күрделі мәселелерді шешуде шариғатқа жүгіну орын ала бастады. Бірақ Қазақстан секілді әр түрлі дін ағымдары бар елде мұндай саясатты ұстау қиын. Мұсылман елінің басшылары жұрттың бәріне бірдей жаға бермейді. Сонда да болса Аллаға тіл тигізбей, оны ылғи ауызға алып отырулары қажет. Бесінші, алтыншы шарттарда елбасының халыққа қадірлі, құрметті болуы оның елді қатерге ұшырататын нәрселерді үнемі таразыға салып, осыған орай ішкі, сыртқы саясатты дұрыс жүргізе білуіне байланысты екені айтылады. Осы мәселе ұлы бабамыз Әбу-Насыр әл-Фарабидің «Азаматтық саясат», «Бақытқа жету жолында», «Мемлекеттік қайраткердің афоризмдері» деген еңбектерінде де ерекше сөз болғаны белгілі. Мұхаммед Хайдар Дулатидің басшы біткенге қоятын жетінші шарты – беделді кісілерді тауып, олардың ақыл-кеңестерін тыңдауды әдетке айналдыру.

Сегізінші шарт бойынша елбасы барынша қайырымды, әділетті болып, жарлы-жақыбай, кедей-кепшіктерге жанашырлық көрсетсе, жұрт арасындағы қадір-қасиеті артады.

Тоғызыншы, оныншы шарттарда Дулати елбасының мәселенің түбірі мен түйінін таба білу, бұларды **тудырған себептерді дұрыс талдай** алу, болашақты болжау қасиеттерін меңзей келіп, қарапайым адамдарды жамандықтан, жеңілтектіктен, жалақорлықтан, суайттықтан, т.б. келеңсіз қасиеттерден сақтандырады. **Ол** «тек жеке бастың пайдасын ойлау, сайып келгенде, адамды жамандық пен бақытсыздыққа душар етеді», - дейді. Ел ішінде жақсы адамдармен қатар жауыздар мен қаскөйлердің кездесетінін еске салады. **Яғни** үнемі қатар жүретін жақсылық пен жауыздықтың шайқасында түптің түбінде әділдіктің жеңетініне күмән келтірмейді.

Мұхаммед Хайдар Дулати жақсы өнеге қоғамдағы адамдардың бір-бірімен қарым-қатынасы арқылы оларда жақсы адамгершілік қасиеттердің қалыптасуына жәрдемдесетінін, діни талапқа негізделі жүргізілген тәлім-тәрбиелік шаралар ғана адамдарды имандылыққа алып келетінін айтады. Оның ойынша, адам өзі басқарып отырған елдің әдет-ғұрпын, салт-сана, жөн-жоралғасын сақтай білмесе, бұл оны қолайсыздыққа душар етеді; ал ел арасындағы достық, жолдастық, іскерлік, бауырмалдық, туысқандық қасиеттердің болуы адамдарды ынтымақ пен бірлікке, бірлесіп өмір сүруге, ылғи да бейбітшілік саясатты ұстануға мүмкіндік береді. Жоғарыда айтылған шарттардың бәрі де кезінде Мұхаммед Хайдар Дулатидің өз басында болғаны даусыз. Оның ел ішінде та-

лас-тартысты, дау-дамайды болдырмағаны, мәселені көзжұмбайлыққа салып асығыс шешуден бойын аулақ ұстағаны байқалады. Дулатидің ел басқарудағы тапқырлығы халықтың салт-дәстүрін, ғұрпын сақтап, шариғатты қастерлеуіне байланысты екендігі хақ. Адам жанының нәзік білгірі Мұхаммед Хайдар Дулати тұлға қасиеттері туралы да сындарлы пікірлер айтып кеткен. Адамның психологиялық ерекшеліктері, нақты ілім-білімнің сан саласына орай айтқан келелі тұжырымдары тыңдаушысын өзіне баурап алары сөзсіз. Ол сондай-ақ, қазақтың ұлттық психологиялық атауларын жасауға да көңіл бөлген. Мәселен, аталған еңбектерде «Қылық», «Аңсар», «Таза ой», «Оңтай», «Қиял», «Шыдамдылық», «Ұшқыр сөз», «Амал», т.б. психологиялық мәнді терминдер кездеседі. Олардың кейбірі осы кезге дейін қазақ психологиясында қолданылады.

*Мақала Қ. Жарықбаев пен О. Саңзылбаевтың
«Психологиялық энциклопедиялық сөздік» атты кітабының (Алматы,
«Қазақ энциклопедиясы», 2011 ж.) 164-169-беттерінен алынды.*

Отбасы тәрбиесінің бала психологиясына ықпалы

А. АБЖАЛИЕВА

Отбасы тәрбиесі – бала психологиясына әсер етуші факторлардың негізгісі, ол көзделген нәтижеге жету мақсатында ата-аналар мен отбасы мүшелерінің тарапынан жасалатын ықпал үрдісінің жалпы атауы. Отбасында адамаралық қатынастар негізі қаланады, бүкіл өмірге жетер еңбектік және әлеуметтік бағыт-бағдар түзіледі. Отбасында өз ретімен қарапайым да жеңіл шешіліп жатқан көптеген проблемалар, есейген, ересек шақта бітіскен шырғалаң күйге түсіп жататыны баршаға аян. Қазіргі таңдағы нарықтық экономика отбасына, бала тәрбиесіне өз көлеңкесін түсіруде.

Нарықтық экономикалық жүйеге байланысты отбасындағы тәрбие жетімсіздігінің кейбір себептері ретінде келесі жағдайларды алға тартуға болады:

1. Көптеген отбасылардың әлеуметтік жағдайларының әлсіздігі;
2. Қоғамдық өмір мәдениетінің төмендігі;
3. Отбасы анасы – әйел мойнына артылған жұмыс, жанұядағы ауыртпа-лық;
4. Көптеген әлеуметтік – тұрмыстық және моральдық себептердің салда-рынан болып жатқан ерлі-зайыптылардың ажырасуы;
5. Бала тәрбиесінде ер адам әйел көмекшісі деген қоғамдық пікірдің бе-лең алуы;
6. Күннен-күнге шиеленісіп бара жатқан өулеттер арасындағы бәсеке, дау-дамай;
7. Отбасы мен мектеп арасындағы байланыстың күннен-күнге әлсіреуі.

Қаншалықты отбасы болса, тәрбие ерекшеліктері де соншалықты мол. Алайда олардың көптүрлілігіне қарамастан, жанұядағы ересектер мен балалар арасында кезігетін қатынастардың жалпылай моделін ажырата тану мүмкіндігі баршылық. Отбасындағы қатынастар түрі сол қатынастардың қай бағытта, қай дәрежеде өрістеуі мен балалар тәрбиесіне болған келеңсіз ықпалдардың салдарына тәуелді анықталды. Олар:

1. Балаларына құрмет көрсете алатын отбасы;
2. Қайырымды, мейірімді отбасы;
3. Дүниеқұмарлыққа үйір отбасы;
4. Алауыз, жауласқан отбасы;
5. Теріс әлеуметтік бағыттағы отбасы;
6. Ата-аналардың педагогикалық үйлесімсіздігі жайлаған отбасы;
7. Тұрпайы тәрбие әдістерімен қаруланған отбасы.

Балалардың бойында қайырымдылық, бауырмалдық, жылы жүректілік, имандылық, т.б. ізгі қасиеттерді сіңіруде халықтық педагогика қағидаларын, әдіс-тәсілдерін қолдану керек. Өйткені, халықтық педагогика баланың мінез-құлқы мен психикасына күшті әсер етеді. Оның тілі қарапайым, түсінікті, эмоциялық әсері мол, идеялары өмірден алынған.

Отбасы – адам үшін ең жақын әлеуметтік орта, адамның ең басты шаттығы болып саналатын балалардың өсіп, өмір сүретін орны екенін түсіндіру біздің басты мақсатымыз.

Отбасы – баланы әлеуметтендірудің алғашқы институты. Сондықтан әр ата-ана өз баласының тұлға ретінде қалыптасуының физикалық, психикалық, адамгершілік саулығының негіздерін қалайды. Баланың қоғамда өмір сүруге даярлығын реттейді және бақылайды. Әр ата-ана баланы эмоционалды қолдауды қамтамасыз ете алады. Баланың жақын және басқа адамдармен қарым-қатынас жасауды, олармен берік қарым-қатынас орнатудағы жеке талаптарын қанағаттандыруға міндетті. Балаларды өзіне-өзі қызмет етуге және жақындарына көмектесулерін қамтамасыз етуге міндетті. Баланың бейімі мен қызығушылығын дамытуға міндетті. Қазіргі заман күрделі қайшылықты оқиғаларға толы. Баланы қазіргі заман талабына сай тәрбиелей отырып, қоғамдағы зиянды әдеттерден сақтандыруға міндетті.

Қазіргі таңдағы отбасының басты қызметтері: тәрбиелік, сауықтыру, рухани-адамгершілік, танымдылық-білімділік, тұрмыстық қорғау болып табылса, басты міндеттері: баланы үйлесімді дамыту, денсаулығына қамқорлық жасау, оқуына көмек көрсету, имандылыққа, салауаттылыққа тәрбиелеу, мектеппен байланыс орнату, қызығушылығын, шығармашылығын дамыту болып табылады.

Ата-аналар міндеті мен құқығы заң жүзінде де күнделікті өмірде де орындалатын, орындауға тиісті жағдай. Бала көмелеттік жасқа жетіп, өзінің жеке басын алып жүруге, өзін материалдық жағынан қамтамасыз етуге қабілетті болғанға дейін ата-ана өз баласын тәрбиелеуге жауапты. Өкінішке орай, арамызда әлі де болса бала тәрбиесіне қалай болса солай қарайтын ата-аналар кездеседі. Сол немқұрайлылық әсерінен, яғни балалардың немен айналысатыны, қайда жүретіні, бос уақытында немен айналысатынын қадағаламау әсерінен әр түрлі тәртіп бұзушылықтар орын алады.

Қазіргі таңда ата-ана мен мектеп арасындағы байланысты жақсарту, диагностика жасау үшін, әр отбасының әлеуметтік жағдайын зерттеу де мектеп мұғалімдеріне жүктелген.

Біріккен Ұлттар Ұйымының жалпыға бірдей адам құқықтары декларациясында балалардың ерекше қамқорлық пен көмекке құқылы екендігі жарияланған.

Отбасына қоғамның негізгі ұясы ретінде және оның барлық мүшелерінің, әсіресе, балалардың өсіп-жетілуінің және игілігінің табиғи ортасы ретінде, қоғам шеңберінде өз міндеттерін мойнына толық ала алатындай қажетті қорғау және жәрдем көрсетілуі тиіс екендігі айтылған.

Бала тәрбиесіндегі ата-ананың жауапкершілігі ерекше. Өйткені өздерінің жеке басының жақсы қырларымен баланың мінез-құлқын, өмірлік көзқарасын қалыптастырады. Адамның жеке басының қасиеттері, әдетте бес жасқа дейін қалыптасады деген пікір бар. Бұл пікірдің растығын өмірдің өзі дәлелдеп отыр. Өйткені, адам баласы қажетті қасиеттерінің бәрін мектеп жасына дейін бойына сіңіруге тырысады. Сонымен қатар, бала әр нәрсеге құмар: айналасындағы барлық өзгерісті, табиғат тамашаларын сезінуге талпынып, өз құрбыларымен тығыз қарым-қатынаста болады.

3 жастағы бала эмоционалдық тұрғыда өзін-өзі жоғары бағалайды;

Балалар ересектердің талаптарын мойындайды, дегенмен өзі туралы жалпылама пікірге ие болады.

Балалар өздерінің дене даярлығы мен рухани жетілу деңгейін басқалармен салыстыра алады.

Ал осы баланы жан-жақты дамытып, жеке тұлға ретінде тәрбиелеу – ата-ана мен тәрбиешінің міндеті.

Отбасылық тәрбие өсіп келе жатқан баланың барлық өмірдегі іс-әрекетіне ықпалын тигізеді. Солардың кейбір маңыздыларына тоқталатын болсақ, олар интеллект-танымдық, еңбек және қоғам, құндылық бағдарлау, көркем шығармашылық, еркін қарым-қатынасты айтуға болады. Сонымен қатар осы кезеңдердің бәрі қарапайым деңгейден күрделі әлеуметтік және тұлғалық мәнге жоғарылайды.

Отбасындағы бала тұлғасына әсер ететін факторларды шартты түрде үш топқа бөлуге болады. Біріншісі – отбасының әлеуметтік ортасы, яғни баланың әлеуметтік құндылықтар мен рөлдерге қатынасы арқылы байқауымызға болады. Екіншіден, ішкі және сыртқы отбасылық іс-әрекет, адамның еңбек әрекетіндегі әлеуметтенуінің күшті құралы ретінде көруімізге болады, үшіншіден, бұл жеке отбасылық тәрбие, педагогикалық әсер етудің балаға толық бағытталуы. Отбасылық шарттарға қоса әлеуметтік жағдай, материалдық деңгей және ата-аналардың білім деңгейі туралы пікірі қалыптасады.

Себебі: Бала үйден көрген өнегесін тәрбиемен толықтырғанда ғана абыройлы азамат атанады. Өйткені, отбасында болып жатқан сан алуан жағдайлар балаға әсер етеді: ата-ананың баламен сөйлесуі, әке-шешенің еңбекке көзқарасы, демалысты қалай ұйымдастырады, қонақ қабылдауы, т.с.с. Олардың мінез-құлқын тәрбиесін қалыптастырады. «Ұяда не көрсен, ұшқанда соны ілерсің» деген халық даналығы бекер айтылмаса керек.

Отбасындағы адамгершілік, психологиялық ахуал бала үшін адамдармен қатынастың алғашқы мектебі. Нақ осы отбасында баланың мейірімділікке және зұлымдыққа, материалдық және рухани құндылықтарға деген көзқарасы қалыптасады. Сонымен қатар махаббат сезімін, достықты, жауапкершілік пен шындықты түйсінеді.

Бедел – адамның сана-сезіміне бекем ұялаған қасиет. Сондықтан әрбір отбасы мүшелері өзінің істеген ісімен, өнегелі жүріс-тұрысымен жас жеткіншектерге тағылым алатындай өнеге көрсеткені жөн. Бала тәрбиесіне немқұрайлы қарау ата-ана беделінің жойылуына әкеп соқтырады. Мұның негізгі себептері бала әдеттен тыс еркелеп, сәби кезінен өз дегенін істетіп, бауырымен тайталасып, т.б. жат қылықтар көрсетеді. Отбасы ынтымағының болмауы ерлі-за-

йыптылар арасындағы алауыздық, бірінің сөзін екіншісі тыңдамайтын жағдайда бала тәрбиесі тым қиындап кетеді. Мұндайда ата-ана беделден, педагогикалық ықпалдан айырылады. Кейбір ата-аналар тек балаларының қарнын ашырмау, киімдерін бүтіндеумен ғана шектеледі.

Отбасында бала тәрбиесіне теріс ықпал ететін факторлардың бірі ата-ананың ішімдікке бой алдыруы. Бүгінгі таңда ішімдік пен темекіге қарсы күресті күшейту жөніндегі шаралар халықтың талап-тілегіне сай жүргізілуде.

Бүгінгі балалардың басты ерекшелігі – олар тез шаршайды. Ол үшін бұрыннан қалыптасқан әрі сенімді қағиданы – балалық күн тәртібін сақтау қажеттігін ұмытпаңыз. Тәулігіне 10 сағаттан кем емес ұйқы, толыққанды тамақтану, дене жаттығулары. Телебағдарламалар қарау уақыты күніне 30 минуттан аспағаны дұрыс. Баланың эмоционалдық көңіл күйіне таза ауада демалу оң ықпалын тигізетіндігін ұмытпаңыз. Ұйқыдан тұрғаннан бастап бала бойында жан-жағындағы барлық нәрсеге жағымды қатынасын туғызыңыз, күйгелектікке салынбаңыз. Балаңызды балабақшаға әкелгенде қоштасудың қажеті жоқ.

Алғашқы қиындықтар туындаған жағдайда айтылатын ескертпелер нақты болуы тиіс, «салақсың» деп емес, заттарының шашылғандығы туралы айтыңыз, сонымен қатар бірнеше ескертуді бірден айтуға болмайтындығын ескеріңіз.

Балаңызды басқа балалармен салыстыруға мүлдем болмайды. Бұл бала бойында қатыгездікті немесе өзіне деген сенімсіздікті туғызуы мүмкін.

Ластанған жаялыққа бола баласына ренжитін ата-ана болмас, дегенмен боялған дәптерге бола ұрыспайтын ата-ана жоқтың қасы деп айта алмаймыз. Бұл жастағы балалардың ішінде таза жазатын немесе боямайтын балаларды табу өте қиын, бұл – осы жастағы балалардың басты ерекшелігі. Сондықтан, «Қашан дұрыс жазғанша көшіртемін», т.б. жол беруге болмайды. Бала тәрбиесінде қатаң прокурор қағидасын ұстанудың қажеті жоқ.

Ісіңізбен және сөзіңізбен балаңыздың балабақшадағы тәрбиешісіне қолдау көрсетіңіз, ізгі ниет танытыңыз.

Балаңыздың пікірін мұқият тыңдаңыз, жақсы істері мен мінез-құлқын мақтау қажеттігін ұмытпаңыз.

Бірыңғай тәртіпке, ересектердің нұсқауларын орындауға үйрету, тыңдай білу қабілетін дамыту, үлгі бойынша орындау дағдысын дамыту, баланың болашақта оқу әрекетін нәтижелі орындау кепілі болатындығын ұмытпаңыз.

Өз балаларыңызды қорғаңыз, күрделі өмірге бейімделуіне дайындаңыз.

Отбасының негізгі қызметтерінің ең бастысы бала тәрбиесіндегі сәттілікті айтуға болады. Ол үшін ең қажеттісі:

1. Бала тек тәрбиенің жемісі ғана емес, сонымен қатар ол отбасының және өзінің өмірлік орның, отбасына және өзіне байланысты мінез-құлықты анықтайды;

2. Балалар өзінің аз тәжірибесінде, өзіндік ойлауы арқылы айналасындағыны қабылдайды әрі бағалайды. Олардың мінез-құлқын, эмоциясын түсіну үшін өмірге олардың көзімен қарау қажет;

3. Балаларға тек біз айтқан нәрселер ғана әсер етпейді, көргені ықпалын тигізеді, сонымен қатар ата-ана баланың мінез-құлық ерекшеліктерін ескеруі және өздері жақсы үлгі көрсетуі қажет.

Қазіргі заман талабына сай оқу – тәрбие үрдісін ұйымдастыру, яғни әр баланы жеке тұлға ретінде қабылдап, оның жан-жақты дамуын зерттей отырып, оқытып, тәрбиелеу сол баланың ата-анасының қатысуынсыз іске аспайтынын ескеру шарт.

Профилактика вредных привычек

Т.Б. ДРОБА

В последние годы ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранение) установила ограничение на курение в общественных местах. Как известно, запреты привлекают подростков. Основной фактор риска, который повышает шансы сделать из юного человека курильщика, – это окружение. Среди юношей и девушек распространено мнение, что курить – это круто, интересно, помогает повзрослеть. В условиях загрязненной окружающей среды юному человеку необходимо заботиться о сохранении и укреплении собственного здоровья, но происходит обратный процесс. Юношеский возраст считается самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения.

Основано это убеждение не на пустом месте – организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не затрагивало.

Значимое место в работе психологической службы занимает направление профилактической работы по формированию мотивации и привитию навыков здорового образа жизни, профилактике вредных привычек среди молодёжи.

Механизм реализации направлен на то, чтобы, используя различные формы работы, сформировать у юного человека навыки самостоятельного принятия решений, умения противостоять давлению группы, преодоления стрессовых ситуаций, конфликтных и прочих сложных жизненных ситуаций, а так же проблем общения.

Цель деятельности в данном направлении – не только научить молодых людей объективно оценивать свои действия и поступки, а развивать веру в свои возможности и силы, адекватно реагировать на сложную жизненную ситуацию и делать свой собственный выбор. Помочь им достигнуть социально – значимых результатов в жизни, и получить грамотно и своевременно информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на саму жизненную ситуацию.

На желание курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

Как мы взрослые: родители, педагоги, воспитатели, психологи можем помочь:

- беседы о вредных привычках современных подростков;
- помощь в поиске других путей отличиться;
- пересмотр ценностей, поиск положительных качеств у молодёжи, которые заинтересуют его сверстников;
- информирование о вреде курения;
- истории из реальной жизни, которые можно рассказать юному человеку.

Способы борьбы с вредными привычками

Итак, как можно побороть вредные привычки юных курильщиков, если они уже появились? Есть несколько способов борьбы с вредными привычками, которые в комплексе должны внедряться в общение с юным человеком:

- Не кричите. Крик отталкивает от беседы. Можно спросить, что стало

причиной того, что он начал курить;

- Разберитесь в проблемах. Составьте перечень забот, проблем или может какая-то ситуация заставила закурить. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы;

- Не настаивайте на походе к психологу или психиатру, которые не любят ходить к психологу или психиатру – они их боятся – для них подобное ассоциируется с психически нездоровыми людьми;

- Расскажите о вреде. Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену – интересные занятия, например, фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе;

- Откажитесь от вредных привычек. Вы – пример для детей. Предлагайте поддержку и понимание. Они должны быть не только на словах, но и в поступках;

- Не угрожайте и не запрещайте. Помогите осознать, что вредные привычки самому ему не нужны;

- Поощряйте успехи, хвалите;

- Обнимайте, чаще разговаривайте, будьте в курсе событий не только дня, но и всего времени.

Если вы сможете применять все эти правила, успех не заставит себя ждать. Если у вас не получится помочь юному курильщику отказаться от привычки, в таком случае можно предложить обратиться за помощью к специалисту.

Профилактические меры

Меры профилактики вредных привычек у юных курильщиков:

- Воспитывайте самосознание. Помогите ему быть в чем-то выгодно непохожим на других, выделяться. Когда юный человек чувствует свою самодостаточность, ему не нужны другие методы обратить на себя внимание, показаться взрослее или лучше в глазах сверстников и окружения;

- Воспитывайте уверенность в себе. Пусть юный человек знает, что ему есть, за что любить себя. Он должен испытывать любовь к родителям, друзьям, учителям, животным. Спрашивайте, как он относится к себе, к другим. Тот, кого научили уважать окружающих, не подвержен влиянию со стороны, подталкивающему на формирование вредных привычек;

- Покажите, что вы ведете здоровый образ жизни. Учите, что ваш пример – основой. Нельзя сказать, что очень вредно курить, выкуривая очередную сигарету;

- Займите время чем-то интересным. Отправьте на секцию, следите, чтобы свободного времени было мало. Это значительно снизит шансы того, что подросток пристрастится к спиртному.

Не забывайте, что вы – не только родители, но и друзья для юной молодежи. Разделяйте интересы, добивайтесь доверия, учитесь понимать.

Итог

Молодёжь особенно восприимчива к негативному влиянию. Это объясняется в первую очередь тем, что среда, интересы, условия жизни, ценности меняются. Цель – проследить за правильной сменой ориентиров, доверять, понимать их и как можно больше разговаривать о проблемах, мыслях, желаниях, мечтах. Это поможет исключить основные причины возникновения вредных привычек у юной молодёжи.

Сохранение психического здоровья как условие успешной личности

**А.Т. САДЫКОВА,
М.П. КАБАКОВА**

Тема нашей статьи родилась из безусловно разделяемого всеми людьми представления о том, что здоровье является самым главным условием жизни человека, его успешной жизни. Все мы часто говорим, что главное – это здоровье: «Бірінші байлық – денсаулық». Но задумываемся о нем чаще всего, когда возникают проблемы, когда теряем его. Теряя здоровье, мы в конечном итоге можем потерять саму жизнь. Показатель продолжительности жизни в Казахстане в среднем составляет 63 года [1]. И этот показатель очень отличается в разных областях: самая низкая средняя продолжительность предстоящей жизни в Карагандинской области (61,3), а самая высокая в Алматинской области (66,6) [1].

В странах Западной Европы этот показатель на 10-15 лет больше, чем в Казахстане. 38% смертностей приходится на население в трудоспособном возрасте. Причем, смертность мужчин в этом возрасте в 3 раза выше смертности женщин. Наиболее распространенной причиной смертности являются заболевания сердечно-сосудистой системы. За последние годы они составили в среднем около 50% всех заболеваний и за год в нашей стране от них умирает более 45 тысяч человек [3]. Количество самоубийств в Казахстане самое высокое в Центральной Азии и оно в 1,17 раз превышает количество убийств. Самое распространенное психическое расстройство – депрессия. Специалистами в области психиатрии замечена интересная закономерность – больше всего людей с диагнозом шизофрения проживают на юге страны, больные с психическими расстройствами органического характера живут, в основном, на северо-востоке Казахстана.

Согласно данным ВОЗ каждый 4-й человек в мире испытывает проблемы с психическим здоровьем и в каждой 4-й семье, по крайней мере, один ее член страдает расстройством психического здоровья. Сегодня примерно 10% населения имеют те или иные психические расстройства. Но по официальным данным таких больных в Казахстане только 1,8% [3]. Возникает вопрос – или мы особая страна, где мало психических заболеваний (при этом напомним, что по уровню суицидов и также по уровню количества употребляемого алкоголя Казахстан на первом месте среди стран центральной Азии) или среди нас живут более 8% тех, кому не диагностировали психическое расстройство? Может быть, это и является одной из причин того, что сегодня Казахстан занимает одно ведущих мест в мире по суицидам среди подростков? В Казахстане мы имеем 125 коек на 100 тыс. населения [1].

Указанные выше данные свидетельствуют о неблагоприятном состоянии здоровья населения Казахстана. С целью улучшения положения в стране раз-

рабатываются различные стратегии здорового образа жизни. Активно внедряется государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Казахстан» на 2011-2015 годы.

Состояние здоровья населения является индикатором уровня социального благополучия общества, определяемого экономическими и экологическими, но в не меньшей степени также и социальными, и психологическими факторами.

Здоровье сложное, многогранное и «многоэтажное» понятие (Б.С. Братусь [4]). «Поуровневый» подход имеет весьма давнюю историю. Деление на «душу» и «тело», которому тысячи лет, можно рассматривать как первую попытку такого рода. Не менее почтенный возраст имеет и трехчленное деление на «телесное», «душевное» и «духовное». Двух- и трехчленное деление остается наиболее распространенным и сейчас. Напомним лишь некоторые примеры: индивид – личность (А.Н. Леонтьев); субъект – личность (П.Я. Гальперин); индивид – личность – субъект деятельности – индивидуальность (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, В.А. Ганзен); индивид-субъект-личность (Ш.А. Надирашвили); организм-индивид-личность (М.Г. Ярошевский) и др. [4].

С позиций трехчленной традиции предлагает Б.С. Братусь рассматривать и проблему психического здоровья, выделяя следующие его уровни, или компоненты:

- психофизиологический уровень;
- индивидуально-психологический (или исполнительский);
- духовный или личностный [4].

Психофизиологический уровень – это сохранность и дееспособность физиологических органов. Индивидуально-психологический – сохранность психологических функций (мышление, память, речь и т.д.), способность человека психологически функционировать на оптимальном уровне. Самый высший уровень здоровья – это личностный, или духовный. «Один уровень мы назовем **собственно личностным, «ответственным» за производство смысловых ориентаций, определение общего смысла и назначения своей жизни, отношений к другим людям и к себе.** Специально подчеркнем при этом, что речь идет не об абстрактной философской рефлексии, а о вполне насущной и каждым так или иначе решаемой задаче осмысления, смыслового оправдания своего бытия» [4]. Показателем личностного здоровья при этом является «включенность» человека в жизни других людей. Идея о том, что показателем личностного здоровья является его отношения с другими людьми исходит из самого понимания личности в советской психологии как ансамбля или совокупности общественных отношений. Так, С.Л. Рубинштейн пишет: «...первейшее из первых условий жизни человека – это другой человек. Отношение к другому человеку, к людям составляет основную ткань человеческой жизни, ее сердцевину. «Сердце» человека все соткано из его человеческих отношений к другим людям; то, чего оно стоит, целиком определяется тем, к каким человеческим отношениям человек стремится, какие отношения к людям, к другому человеку он способен устанавливать» [4].

Представляет интерес рассмотрение проблемы здоровья с позиций системного подхода В.А. Ганзена. В макроструктурном психологическом описании че-

ловека можно выделить:

- здоровье человека как **индивида** (это то, что соответствует психофизиологическому здоровью);
- здоровье человека как **субъекта деятельности** (оно проявляется в способности человека организовывать и успешно осуществлять различные виды деятельности, ставить цели, добиваться их выполнения);
- здоровье **личности** или личностное здоровье (оно проявляется в способности человека строить конструктивные, близкие отношения с другими людьми);
- здоровье человека как **индивидуальности** (оно может определяться такими понятиями как самоактуализация по А. Маслоу или самореализация по Роджерсу) и проявляется в способности человека осмыслить свою жизненный путь, самореализовываться и самоактуализироваться.

Итак, в общем понятии здоровья имеются как минимум две неотделимые составляющие: здоровье духовное и физическое.

Всем известна поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». На ее основе системно можно выделить 4 варианта соотношения телесного и духовного здоровья:

- в здоровом теле здоровый дух (идеальный вариант);
- в больном теле – больной дух (самый негативный вариант);
- в здоровом теле – больной дух (человек физически здоров, но психологически или нравственно болен);
- в больном теле – здоровый дух (когда несмотря на тяжелые физические недуги человек сохраняет здоровый дух, высокую нравственную позицию).

Примером последнего варианта является Ник Войчуч. Это человек без рук и без ног, но он читает лекции, пишет книги, катается на скейтборде, плавает, женат, имеет ребенка и вселяет надежду и силу миллионам людей по всему миру. Аналогичным примером является известный казахский поэт и писатель Мукагали Макатаев. Он очень много работал, даже тогда, когда был уже серьезно болен и осознавал, что жить остается недолго. (В своем дневнике он записал: «После всяких потрясений, и моральных, и материальных, оказался в больнице. Больница мне помогла. После долгой разлуки мы встретились с Поэзией, как влюбленные. Видать, соскучились друг без друга. В течение двух месяцев ... написано около четырех тысяч стихотворных строк. Работал по совести, не думая, возьмется ли кто-нибудь опубликовать их») [6].

Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и т.п.). Чтобы достичь высокого уровня такого здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности, же-

лания и нравственности. Для многих современных людей забота о физическом здоровье стало образом жизни. Но заботимся ли мы в такой же мере и о своем духовном здоровье?

Мы должны заботиться о своем внутреннем духовном мире ежедневно, так же, как заботимся о своем теле. Не проходить мимо человека, которому требуется помощь, стараться жить не только для себя, но и для других, принимать все, что происходит в жизни таким как оно есть. Духовное здоровье – это не внешняя, показная, а ежедневная работа над тем, как управлять своими эмоциями, своим поведением, ежедневно, даже ежеминутно проверять себя на сочувствие, заботу, доброту, толерантность. Возможно, в данном отношении истинно верующим людям легче. Им не нужно объяснять эти простые истины, для них это естественное состояние. Только духовное здоровье поможет преодолеть жизненные трудности. Главное в таких ситуациях - не «замыкаться» на себе, на своих проблемах, уметь посмотреть на них более «масштабно», с позиции всей жизни, других людей. По А. Адлеру, «невротики» – это люди с неразвитым социальным чувством, то есть, эгоцентрики с выраженным чувством неполноценности. Известно, что, когда к Адлеру обращались за помощью, он в качестве одного из условий лечения предлагал свои пациентам каждую неделю рассказывать ему о том, что они за эту неделю сделали для других людей.

Студенты кафедры общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби приобретая актуальную в современном мире профессию психолога на практике овладевают знаниями, умениями и навыками сохранения психического здоровья. Данная проблема является предметом изучения во многих дисциплинах таких как: психология стресса и здоровья, медицинская психология, психологическое консультирование и др. Во многих психологических школах (НЛП, позитивная психология, гештальттерапия) подчеркивается важность убеждений, мыслей в возникновении психических состояний и преодолении трудностей. В НЛП выделяют 5 судьбоносных убеждений: ответственность, позитивная самооценка, вера в жизнь, позитивное мышление и пластичность [5].

Например, при формировании ответственности полезен анализ ограничений: «Родители все решают за меня», «Без ответственности легче», а также того, что я могу изменить, сделать: «Я выбираю цели своей жизни», «Мое будущее в моих руках». Таким образом, можно проанализировать свои ограничения. Но сначала следует все их выписать, все, что мешает вам взять ответственность в свои руки, войти в роль «хозяина своей судьбы». Затем, соответственно каждому пункту ограничений, следует выписать то, что реально можно сделать, чтобы освободиться от них.

Аналогично, при анализе самооценки ограничениями могут быть: «Я не нравлюсь себе», «Я боюсь быть глупым», а тем, что можно изменить и сделать: «Я очень добр и сердечен», «Я могу посмеяться над собой, а это мудрость».

В отношении веры в жизнь ограничения могут быть: «Мир против меня», «Все вокруг агрессивно», «Жизнь – испытание», а тем, что можно изменить: «Я хочу миру покоя», «Окружающий мир, природа гармоничны», «Жизнь – это игра».

Для преодоления страхов и чувства собственной неуспешности важно формирование позитивного мышления. В качестве ограничений могут выступать:

«Все проходят через страдания», «У меня никогда ничего не получается», «В стране и в жизни – хаос». В качестве того, что можно изменить: «Я хочу в своей жизни любви и радости», «Я могу каждый день начинать с улыбки», «Я хочу в своем доме навести порядок».

Что мешает нам видеть перспективы в жизни? Это ограничения: «Любые перемены напрягают и мешают», «Лучше стабильность и покой», «Изменение планов всегда болезненно». Но их можно преодолеть: «Я могу быть спокойным в любой ситуации», «Все новое интересно, дает прилив сил», «Боль уходит при расслаблении».

Человек может правильно определить свои ограничения и описать, что можно сделать для их преодоления, настроив себя на позитивное мышление.

Итак, в теоретической психологии существуют различные подходы к пониманию психического здоровья, в практической психологии – разработаны и применяются техники по улучшению психического здоровья, но важно, чтобы забота о своем психическом здоровье стала внутренним стремлением каждого человека. И важно помнить, что физическое и психическое здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

Использованная литература:

1. Здоровье населения Республики Казахстан и деятельность организаций здравоохранения в 2011 году. – Статистический сборник. – Астана, 2012. – 320 с.;
2. Тенденции смертности в Казахстане: специфика республики Центрально-Азиатского региона/Сборник научных трудов IX Международной научно-практической конференции г. Усть-Каменогорск, 2009. С. 118-128;
3. Главные характеристики здоровья и образа жизни населения РК// Pavlodar.com/zakon/dok;
4. Б.С. Братусь. Аномалии личности, – М., 1990;
5. Л. Хьелл, Д. Зиглер Теории личности. – Питер, 2005;
6. М. Макатаев. Жүрек арызы: Өлеңдер. – Алматы, 2012.

Психожарақаттық жағдайдан шығудың ұсыныстары

**Т.Б. ДРОБА,
А.К. КУТУБАЕВА,
А.Ж. МУКАНОВА**

Жеке дағдарыс әр адамның өмірінде болуы мүмкін. Өмір деген оңай нәрсе емес: сіздің қолыңызда барлық карта болған кезде, ол кенеттен дойбы ойнауды ұсынады. Бұл тіркесті көптеген әлеуметтік қолданушылары естіген шығар. Демек онымен келіспеуге болмайды. Кейде өмірдегі қиындықтар, айналадағы-

лармен түсініспеушілік және жеке қарым-қатынастағы мәселелер қиындық ту-дырады. Бірақ кейде жағдай нашарлайды.

Адам өмірдің мәнін жоғалтады, депрессияға ұшырайды және ұйқысыздық-тан зардап шегеді. Дағдарыс осылай дамиды.

Әр адамның өмірінде дағдарыстар болады. Дағдарыс – бұл тұрақты психи-калық тепе-теңдіктің бұзылуы, ол осы жағдайдан шығудың әдеттегі жолдары көмектеспеген кезде пайда болады және адам жағдайды шешудің немесе оған бейімделудің жаңа әдісін іздеуге мәжбүр болады.

Дағдарыс – бұл қатты эмоционалды күйзелістің салдары, ол адамның пси-хологиялық көрсеткіштерін нашарлатуы немесе, керісінше, дамудың жоғары деңгейіне жетуіне мүмкіндік беретін ойлар мен мінез-құлықтарды өзгертеді.

Қарапайым сөзбен айтқанда, дағдарыс жағдайы – бұл ескі өмір негіздері жойылып, жаңалары әлі табылмаған кезең. Сондықтан дағдарысқа ұшыраған адамға білікті көмек көрсету өте маңызды.

Адамдар дағдарыстарды әр түрлі жолдармен бастан кешіреді. Дағдарыстар даму кезеңдерімен, өмірлік оқиғалармен байланысты болуы мүмкін және олар әрқайсысына жеке әсер етеді. Даму сәттері барлығына міндетті түрде дағда-рыс әкелмейді, бірақ көптеген адамдар бұған біршама эмоционалды түрде қа-райды және онымен күресу үшін көбірек уақыт пен ресурстарды қажет етеді. «Дағдарыс» ұғымы (грект тілінен. *krisis* – шешім, бұрылыс нүктесі, нәтиже) – бұ-рылыс нүктесі, ауыр өтпелі күй, шиеленісу, қауіпті тұрақсыз күй. Дағдарыс – бұл қысқа уақыт ішінде әлем туралы және өзіңіз туралы идеяларды айтарлықтай өзгертуді қажет ететін эмоционалды және психикалық стрестік жағдай.

Көбінесе мұндай идеяларды қайта қарау жеке тұлғаның құрылымындағы өзгерістерге әкеледі. Бұл өзгерістер оң және теріс болуы мүмкін. Анықтама бо-йынша, дағдарысқа ұшыраған адам өзгеріссіз қала алмайды; басқаша айтқан-да, ол өзінің қазіргі психо-жарақаттық тәжірибесін таныстарымен, шаблондық категорияларымен жұмыс жасай отырып немесе қарапайым таныс бейімделу модельдерін қолдана алмайды (Гордон В. Олпорт).

Дағдарыс жағдайы – бұл адам үшін субъективті маңызды психо-жарақаттық жағдайға жауап ретінде пайда болатын, орын алған немесе оның пайда болу қаупі бар психологиялық жағдай.

Дағдарыстық психикалық жағдайды келесі белгілермен анықтауға болады (адамның мінез-құлқы):

1. Физиологиялық: ұйқының жиі проблемалары, тәбеттің төмендеуі, апатия. Тәуелділіктің пайда болуы. Мысалы, алкогольдік ішімдіктерді теріс пайдалану;

2. Когнитивті: ақыл-ой қабілетінің төмендеуі. Есте сақтау қабілетінің нашар-лауы. Өз ойыңызды білдірудегі немесе басқа біреудің сөзін түсінудегі қиын-дықтар. Зейіннің нашарлауы. Уақытты қабылдау бұзылады. Когнитивті сфера-ның бұзылуының болуы келесі белгілермен дәлелденеді: әдеттегі санау опера-цияларын орындаудағы қиындықтар, жаңа алынған ақпаратты қайталаудағы қиындықтар, бейтаныс жерлерде бағдарлаудың бұзылуы, қоршаған ортадағы жаңа адамдар мен олардың есімдерін есте сақтаудағы қиындықтар, қарапа-йым әңгімеде сөздерді таңдаудағы айқын қиындықтар;

3. Эмоционалды: депрессиялық немесе депрессиялық көңіл-күй және әлеу-меттік бейімделу (басқалармен барабар қарым-қатынас жасай алмау. Әлемнен

эмоционалды бөліну. Жалғыздық жағдайы Болашаққа деген пессимистік көзқарас, өмірдің мағынасын жоғалту.

Үмітсіздік, үмітсіздік, үмітсіздік сезімі. Қауіпсіздік сезімін жоғалту. Тұрақты және себепсіз мазасыздық, жылау. Айналада болып жатқан барлық нәрселерден үнемі ыңғайсыздық. Өзін-өзі аяу. Өткенге және жақсы, керемет болған уақыт туралы естеліктерге үнемі жүгіну. Кемшіліктер кешенінің пайда болуы («мені бағаламайды»). Өзіңізді жетістікке жеткен достарыңызбен және таныстарыңызбен үнемі салыстыру. Ар-ұжданға, өзін-өзі жазалауға дейін жететін мінез-құлық/әрекет үшін кінә сезімі. Аутоагрессивті көңіл-күй (деструктивті күресу стратегияларының болуы, тәжірибе мен азапты тоқтатуға деген ұмтылыс, суицид туралы ойлау);

4. Мінез-құлық: өзін-өзі жүзеге асырғысы келмеу (қоғамда өзін көрсетуге және өзін шығармашылықпен көрсетуге деген ұмтылыстың күрт төмендеуі. Кез келген әрекетке қызығушылықты жоғалту. Бұрын қуантқан нәрседен қанағаттануды жоғалту. Сыртқы келбеті мен мінез-құлқындағы күрт өзгерістер. Тұрақты қозу немесе агрессивті күй. Ерекше шопинг (қымбат стихиялық сатып алулар және «мәртебелік» сатып алулар). Барлығын тастап, Әлемнің шетіне кетуге деген ұмтылыс. Мінез-құлықтың өзгеруі дағдарыстық жағдайлардың негізгі белгілері болып табылады, адамның жағымсыз жағдайы туралы білуге мүмкіндік береді. Олар әдеттегі мінез-құлықтағы елеулі өзгерістер арқылы келе жатқан апатты уақытылы тануға мүмкіндік береді.

Дағдарыс кезінде адамды қалай қолдау керектігі туралы ұсыныстар:

- тыңдау. Эмоционалды дағдарыстың тереңдігін, қиындықтарды бастан кешіру сипатын бағалаңыз.

- қасында болу. Адамның қазір және болашақта басқаларға уақыты бар екенін хабарлаңыз. Қауіпсіздік қаупінің қаншалықты ауыр екенін анықтауға тырысыңыз.

- шын жүректен сөйлеу (көп жағдайда адамдар тіпті ең кішкентай жалғандықты сезінеді)

- үмітті сақтау. Сабырлы болыңыз және адамды не айтса да айыптамаңыз. Қажет болса, кәсіби көмек іздеуге көмектесіңіз.

Дағдарыс жағдайында өзіңізге қалай көмектесуге болатындығы туралы ұсыныстар:

- жұмыс немесе оқу (ештеңеге қарамастан);

- табиғатқа шығу – таза ауа, неше түрлі қозғалыс, әсіресе, жылдам жүру;

- зиян тамақтанудан бас тарту, тамақтануды өзгерту арқылы денені тазарту;

- өнер-әдебиет, сурет өнері, поэзия, музыкаға ден қою;

- махаббат (болмауына қарамастан, қиялдағы сезімталдыққа қарамастан);

- білім (ең алдымен оқу арқылы);

- тағдырдың әділдігіне деген сенім, мысалы, депрессия қандай да бір себептермен қажет және адамға белгілі бір түсінік беру үшін беріледі, сондықтан оны тек зұлымдық ретінде бағалауға болмайды. Бір сөзбен айтқанда, ауырсыну сияқты, депрессия – керемет табиғи құтқарушы;

- жүгіру-мазасыздыққа, депрессиялық күйге қарсы дәрі;

- каллиграфия, сурет салу – жүйке ауруларын емдеудің ең тиімді әдістерінің бірі. Каллиграфиялық жазумен немесе сурет салумен айналысатын адам бұл

процеске соншалықты тартылады, ол босаңсытады, оның импульсі тураланады және жазушы (сурет салушы) мүлдем тынышталады.

Жеке дағдарыстан шығудың, кез келген жағдайдағыдай, екі жол бар. Біріншісі – өмірге шағымдану, ештеңе жасамау және өзіңізге тереңірек ену. Екіншісі – мәселені түсіну, себебін анықтау және әрекет жоспарын құру. Таңдау әрқайсысына байланысты. Егер ол шынымен дағдарыстан шығып, өмірін өзгерткісі келсе, онда ол екінші нұсқаны қалайды. Ол, әрине, уақыт пен күш-жігерді қажет етеді. Бірақ нәтижесіне көңіл толады. Өмір қайтадан түрлі-түстермен ойнап, ал болашақ жарқын болып көріне бастайды.

Оқу-тәрбие процесінде арт-терапияны қолдану ерекшелігі

А. ХАЛЫҚОВА

Мұғалім үшін баланың қызығушылығы, қабілеті, көркемдік талғамы және басқа да психологиялық ерекшеліктерімен қатар олардың танымдық әрекеттері – зейін, ойлау, қиял мен белсенділігін дамытуға көңіл бөледі. Қазіргі кезде білім беру жүйесінде және әлеуметтік ортада психологиялық қызмет көрсетуді ұйымдастыруға үлкен назар аударылуда. Мектепте мұғалімдер мен психологтар балаларға психологиялық көмек көрсетеді. Психотерапияның маңызды салаларының бірі қазіргі таңда арт-терапия болып табылады. Арт-терапия даму үстіндегі психотерапияның әдістерінің жаңа түрі болып табылады. Мектепте балалармен жұмыс жасаудың ең бір қолайлы әдісі. Аталған терапияның түрі қазіргі таңда үлкен жетістіктерге ие. Алғашқы арт-терапия түсінігі енгізілген кезде оны тек сырқат, ауру немесе демалыс үйіндегі емделушілерге ғана қолданған болса, қазіргі кезде оның қолданыс аясы, шеңбері кеңеюде, яғни бұл терапияның адамның шығармашылық жағдайын дамытып қана қоймай, адамның бойындағы ресурстарының мүмкіндігін түсініп ашуға да жағдай жасайды.

М. Либманның классификациясы бойынша:

- Көркемсурет материалдарын игеруге болады;
- Топ мүшелеріне толқытып, күйзелтіп жүрген мәселе бойынша зерттеу жүргізу;

- «Мен» бейнесі, қарым-қатынас жүйесін зерттеуге байланысты;

- Жанұя мүшелерімен топ мүшелері жұптасып жұмыс жасай алуы;

- Топ мүшелеріне арналған көркемсуреттік іс-әрекет.

Арт-терапияның атқаратын функциялары:

- 1) Тәрбиелік. Бұл функцияның негізі балаларды нақты сөйлеуге, аяушылық білдіруге, ата-аналарына және достарына деген сыпайы қарым-қатынасқа баулиды.

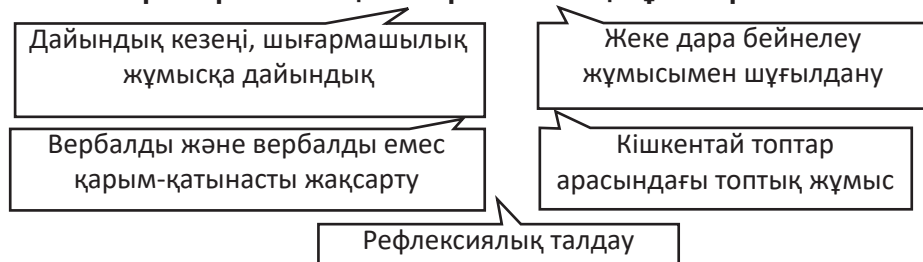
- 2) Түзетушілік. Өзіне деген сенімділікті арттырады, өз «Менін» бағалауды арттыра түсіреді.

3) Психотерапевтік. Бұл процесс кезіндегі «емдік» қасиет мейірімділік, жақсы қарым-қатынас адамдардың бір-біріне деген жылулық қарым-қатынасы арқасында дамиды.

Оқу-тәрбие процесінде арт-терапияны қолдану ерекшелігі ол – адамның өзі білмеген, өзінен құпияда сақталған дарындылықтарын жарыққа шығарып, оны дамытуға қанағаттанушылық сезімін оятады.

Жалпы адам баласында рухани және материалды байлық деген бар. Соның ішінде адамды адам етіп, ұлтты ұлт ететін – рухани байлық. Рухани байлықтың қайнар көзі – өнерде. Сурет өнерінің балаларға, жалпы адамға сыйлар рухани байлығы ұлан-ғайыр. Қазіргі таңда мектеп оқушыларына байланысты қойылған мәселелердің бірі – баланың талғамын, есте сақтау, көру, көз алдына елестету арқылы олардың бойында адамгершілік, мейірбандық, имандылық қасиеттерін қалыптастыру. Әр баланың көркемдік қабілетін дамыта отырып, шығармашылық, қиял сезімін дамыту. Көрнекі педагог Мағжан Жұмабаев «Педагогика» атты еңбегінде: «Бала бұлақтың сылдырын, жапырақтың сыбдырын естіп көкірегі, түрлі-түсті кемпірқосақты көре беру керек», - деген. Ал мектеп мұғалімдері болса, балаларға тәрбиені кітап оқу, ән тыңдау, сурет салу мен театр, кино, мұражайларға бару арқылы тәрбиелеуде.

Арт-терапиялық шығармашылық жұмыс реті:



1. Дайындық кезеңі яғни, шығармашылық жұмысқа дайындық. Бұл кезеңнің міндеті – топ мүшелерінің спонтандық көркемсурет іс-әрекетіне дайын болулары және топ мүшелерінің өзара тіл табысып, қарым-қатынасқа түсе алуы. Бұл жерде психологиялық ойындар, қимыл-қозғалыс, билейтін жаттығулар, бейнелеу өнері кіреді. Осы жаттығуларды орындаған кезде саналы түрде бақылау жойылады да релаксация жүреді. Визуалды, аудиалды, кинестетикалық сезімдерді дамыту. Бұл жерде әуен және би терапиясының элементтері бар суретті пайдалануға болады. Көптеген советтік шетелдік ғалымдардың: (С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, К. Швабе және т.б.) айтуынша әуенді терапия ретінде пайдаланады. Әуен адамның көңіл-күйіне әсер етеді және емдеу үрдісіне көп әсерін тигізе отырып, толық жазылуына мүмкіндік беріп, өзінің ішкі жан-дүниесін білуге, түсінуге мүмкіндік береді. Терапия кезінде сөзі жоқ әуенді таңдау керек және даусы топ мүшелерінің біреуіне ұнамай қалса да, басқа әуен қосу керек. Соңын бимен және қимыл-қозғалыс терапиясымен ұштастыруға болады.

2. Жеке дара бейнелеу жұмысымен шұғылданду. Бұл кезең өзінің түйінді мәселесі мен жан күйзелісін зерттеуге арналған жеке дара бейнелеу жұмысы. Спонтандық шығармада, яғни бейнелеу жұмысында адамның санадан тыс процестері (қорқыныш, түс көру, ішкі қарама-қайшылықтар, балалық шақтағы елестер)

көрінеді. Сонымен қатар, арт-терапия адамның ішкі күйін ашуға көмектеседі. Осының арқасында адам сөзсіз-ақ айта отырып өзінің мәселесі жайында түсінеді және өзінің бойындағы қасиеттерін тани отырып, талдау жасап үйренеді. Топ мүшелерінің суреттері арқылы қимыл-қозғалыс, тәртіптерін білуге болады. Топ мүшелері экспрессияға дайындалу деңгейі арқылы, арт-терапевтпен қатынасқа және өзінің күйзелістерін ашық айта алуларынан ерекшеленеді. Кейбір адамдар суретін идеалды, әдемі салуға тырысады. Бұл кезде оларға суреттің әдемілігі бағаланбайды деп ескерткен жөн. Керісінше, ең қажеттісі спонтанды шығармашылық үрдіс, сурет салушының эмоциялық жай-күйі, оның ішкі дүниесі және өзін-өзі көрсетудегі адекватты заттар. Бұл кезең жанама диагностика болады. Жобалау әдістемелерінің талдауы бойынша талдауға болады. Сурет салып отырған кезеңде жеке адамның «осында және қазір» принципін, күйзелістерін жасыруын, сезімдерін бақылап отыруын қадағалап қарау керек. Түрлі-түсті бояулар нақты түрде көңіл-күй мен психикалық күйдің нюанстарын көрсетеді. Өте қатты күйзелісте жүрген адамға, қорқыныш сезімі бар, агрессиясы бар адамға пластилиндік материалмен жұмыс жасаған өте жақсы көмектеседі. Бұл техниканы қолдау арқылы сенімсіздікті жоюға, жағдайға байланысты үрейді жоюға болады.

3. Вербалды және вербалды емес қарым-қатынасты жақсарту. Бұл кезеңнің міндеті топ ішіндегі қарым-қатынасты жақсартуға жағдай жасау. Топ мүшелерінің әрқайсысына өз жұмыстарын көрсетіп, бейнелеу жұмысы кезінде пайда болған байланыстар, ойлар, сезімдер жайлы айтулары керек. Топ мүшелерінің ашық болуы, ашылуы, сол адамның жеке ерекшеліктеріне, арт-терапевтке, топ мүшелеріне деген сенімінен айқын көруге болады. Егерде, белгілі-бір себептермен суреті жайлы айтқысы келмесе, оны қинауға болмайды. Топ мүшелеріне салған суреттеріне ат қойып, әңгіме айтуларын сұрауға болады. Мұндай бастама ішкі жан дүниелерін ашуға көмектеседі. Топ мүшелерінің суреттері арқылы барлық мағлұмат алуға болады.

4. Кішкентай топтар арасындағы топтық жұмыс. Топ мүшелері кішкентай қойылымдарды қоюына болады

5. Рефлексиялық талдау. Бұл қортынды кезең болып саналады. Яғни, өздерін және басқа да топ мүшелерін жақыннан түсінісе бастайды. Арт-терапия шығармашылық процесс. Арт-терапияда белгілі бір нұсқаулар, талаптар болмауы керек. Және топ мүшелері берілген тапсырманы қалай орындайды, қандай түспен бояйды, оны өзі біледі. Сонымен қатар, арт-терапияда басқалармен салыстырушылық болмауы керек. Суреттің әдемілігі талданбайды, мағынасы талданады. Арт-терапевт топ мүшелеріне тапсырма бергеннен кейін, олардың бейнелеу, көркемдік іс-әрекетіне неғұрлым көп араласпаса, соғұрлым эффект жақсы болады. Арт-терапия сабағында әуенді, әнді, қимыл-қозғалысты, биді, драманы, поэзияны, шығарманы пайдалануға болады.

Ұжымда жағымды моральдық-психологиялық климат туғызуға арналған тренинг

М. ДЖАМАЛИЕВА

Мақсаты: педагогикалық ұжымды мектептегі жағымды моральдық-психологиялық климатты туғызуға жұмылдыру.

Мәселелері:

- 1) Ұжымдағы моральдық-психологиялық климатты зерттеу. Мұғалімдердің ашу-ызасына және кәсіби қызметіне баға беру;
- 2) Өз-өздерін басқа қырларынан көру;
- 3) Өмірдегі қиыншылықтарды жеңу әдістерімен таныстыру.

Жоспар:

1. «Жабайы тайпа» жаттығуы; 2. Кіріспе; 3. «Сіздің ойыңыз қайда бағытталған?» тесті; 4. «Метафора» тренингі; 5. «Жаман да болар еді...» жаттығуы; 6. Кері байланыс.

Қатысушылар: мұғалімдер.

Уақыты: 45 минут.

Көрнекілік: мұғалімдер санына қарай А4 парағы, қарындаштар, қағаздар, қаламдар.

1. «Жабайы тайпасы» жаттығуы.

Біз сіздермен жабайы тайпаға тап болдық. Тайпаның тұрғындарымен олардың әдеп-ғұрпына сай амандасамыз. Сигнал бойынша 1 шапалақ соғылғанда – адамдар екіге бөлініп, бір-біріне қарап, мұрындарын түйістіреді. Ал сигнал бойынша 2 шапалақ соғылғанда – бір-біріне арқаларын қағыстырады. (Рахмет!)

Моральдық-психологиялық климат дегеніміз не?

Моральдық-психологиялық климат дегеніміз – ол топтың толыққанды психологиялық мінездемесі болып табылады.

Жалпы ескертулер:

Соңғы кездері өмірде туындаған түрлі ахуалдарды ерекше жаттығуларға қатысу арқылы шешуге болатындығы көрсетілген. Көптеген жаңа тәжірибелік жұмыстар пайда болды, яғни, отбасындағы, мектептегі, жұмыстағы және тұлғааралық қарым-қатынастағы мәселелерді тікелей және жанама түрде жоюға болады.

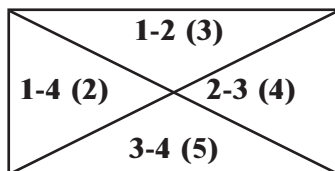
Жаттығу барысында біз оңтайландырылған қарым-қатынас түрлерін үйренуге тырысамыз және сонымен қатар өмірлік келелі мәселелер төңірегінде де жұмыс жасаймыз. Бағдарламаның бірінші бөлігінде салмақ негізгі элементтерді (сезімді білдіру, басқалардың сезімін қабылдау, тілек білдіру) жаттықтыруға жұмсалады. Екінші бөлім осы үлгідегі тұлғааралық өзара іс-әрекет жағдайларында, сезімдер мен қызығушылықтарымызды көрсетуге кіріктіру жөнінде болады.

Топтағы қарым-қатынастың ұстанымдары:

- «Қазір және осы жерде» ұстанымын талқылау;
- Теңдік және ынтымақтастық;
- Топта болған жағдайды, қоршаған адамдар білмеуі қажет;
- Қатысушының әрқайсысы, серіктесінің артына тығылмай белсенді болуы қажет;
- Серіктесіңіздің жеке тұлғасын емес, іс-әрекетін сынға алыңыз;
- Пікірлер қысқа әрі нақты және қозғалып отырған мәселеге байланысты болуы қажет;
- Мәселені талқылау барысында әрбір қатысушы егер қажет деп тапса, «тоқта» деп айта алады;
- Топтың жұмыс тәртібін, сондай-ақ жаттығулардың орындалу уақытын (өзгертулерді тек топ ғана енгізе алады) сақтау қажет.

2. «Сіздің ойыңыз қайда бағытталған?» суретті тест.

Суретті тесттер – өзіңді білу мүмкіндігі ғана емес, қандайда бір жаңалық, уақытты қызықты өткізу, жақсы демалудың бір түрі және де теріс күйзелістен арылудың жолы болып табылады (бұл кітаптан ықшамдап аударылған). Бұл тесттерді көбінесе өз практикаңызда жоғары сынып оқушылары арасында қолданған жөн.



Сіздің алдыңызда тіктөртбұрыш, ортасы дөңгелекше диагональдармен бөлінген. Тапсырма мынадай: сіз құстың суретін салуыңыз керек. Оны қай жерге салуды өзіңіз қалайсыз.

«Сіздің ойларыңыз қайда бағытталған?» тестінің кілті

1. Егер, сіз құсты ортасындағы шеңбердің ішіне салсаңыз, онда сіздің ойларыңыз өзіңізге және өзіңіздің армандарыңыз бен қажеттілігіңізге бағытталған. Сізге керегі өзіңізді қуантатын және пайдасы тиетін істер. Өзгелердің ісі мен керегі сізді қызықтырмайды.

2. Егер, сіз құсты сол жақтағы (1-4) секторға салсаңыз, онда сіздің жауапкершілігіңіз және тәрбиелілігіңіз жоғары екенін, жақын адамдарыңыз үшін жанып-күйетінін және достарыңызды жолда қалдырмайтыныңызды көрсетеді. Сіз ескеретін жағдай: өзіңіздің болашағыңызды еш ойламайсыз, өткен өміріңізге кісенделіп қалғансыз. Сіздің қиналғанның бәріне көмекке қарсыласпай келетінін және қиындыққа қол соза білетінін пайдаланғысы келеді.

3. Егер, сіз құсты жоғарғы секторға (1-2) салсаңыз, онда сіздің ойларыңыз биікке және ұзаққа, түрлі-түсті армандарға бағытталған. Сізді жердегі істер қызықтырмайды, сізді барлық абстрактылы аспан әлемі қызықтырады.

4. Егер, сіз құсты оң жақтағы (2-3) секторға салсаңыз, сіз өзіңіздің болашағыңызды ойлайсыз және қолыңыздан келгеннің бәрін жасайсыз. Ертеңгі күніңіздің жақсы болуы үшін сіз өткен күніңізге бағынышты емессіз. Мұның өзі сізге керекті жинақылық береді. Осы тұжырымның өзі сізді өткен істердің қателіктерін қайталапмайды.

5. Егер, сіз құсты төменгі секторға (3-4) салсаңыз, онда сіздің барлық ойларыңыз шынайы, жердегі іс-әрекеттерге бағытталған. Сізді қолмен ұстап, дәмін татып, түс-түрін ашып көрмеген заттар қызықтырмайды. Сіз жерде нық тұрсыз.

6. Егер, сіз құсты шеңбер жасай отырып денесін осы барлық сектордың ішіне салсаңыз, онда сіздің гормониялық бағыттылығыңыз. Сіз ертеңгі күніңізді ойлайсыз, өткеніңізді де ұмытпайсыз. Сонымен қатар жердегі жағдайды абстрактылы ойларыңызбен байланыстырасыз.

3. «Метафора» тренинг.

Әрбір адамға өзінің басқа адамдарға тигізетін әсерін білгісі келетіні анық, әрі ол қызықты. «Оның тұла бойында ең бірінші не көзге түседі?» немесе «Не байқалмайды?» т.с.с. Мен топ мүшелерінің біреуінің әдеби образын сомдауға атсалысуға шақырамын. Ол үшін ортаға бір қатысушы өз еркімен шығуы керек. Шыққаннан кейін төмендегідей сұрақтар қойылады:

- Сіздер бұл адамды сурет деп ойлаңыздар?
- Не көріп тұрсыздар?
- Бұл суретті сипаттап беріңіздер?
- Енді бұл суретке тағы да не қосар едіңіздер?

(Қатысушылардың ой-пікірлері тыңдалады).

- Рахмет!

4. «Жаман-жақсы» жаттығуы.

Мақсаты: Топтың қатысушыларына әрбір жаманнан жақсыны көруді, іздеуді, қиын кезеңдерде толғандыратын қайғылы ойлардан аулақ болуға үйрету.

Шарты: Әрбір топ мүшесі таза парақ пен қалам алады. Қатысушылардан психолог бүгінгі таңдағы жеке проблемаларын ойлауды өтінеді. Ойлап болған соң қағаз бетін 2-ге бөледі. Сол жаққа 10 жаман өмірлік проблемаларды тізіп, жазу керек. Өйткені олар қатысушыға кері әсерін тигізеді. Ал оң жаққа 10 жақсы жағдайларды тізіп, жазу керек.

Үлгі:

Жаман проблемалар	Жақсы проблемалар
Мен күйеуіммен ажырастым	Мен енді боспын

Психолог топ мүшелерін қандай да қиын жағдай болмасын, оның да жақсы жағы бар екенін түсінуіне көздерін жеткізу арқылы тепе-теңдікті сақтау, өзін-өзі ұстай білуге, денсаулығына көңіл бөлуге шақырады.

5. «Бұдан да жаман болар еді...» жаттығуы.

Мақсаты: Қандай да бір қиын жағдай болмасын өзін-өзі ұстауға, мазалап жүрген сұрақтардан құтылуға және тынышталуға үйрету.

- Құрметті әріптестер, денелеріңізді түзу ұстап, бастарыңызды жоғары көтеріп, ыңғайланып отырыңыздар... Көздеріңізді жұмсаңыздар да болады... Ауаны терең жұтып, еркін тыныс алыңыздар... Ауаны терең жұтып, еркін ты-

ныс алыңыздар... Ауаны терең жұтып, еркін тыныс алыңыздар... Сізді маза-лап жүрген үйдегі немесе жұмыстағы проблемаларды ойлаңыз... Бұл қандай қиындықтар? Оларға сіз қалай қарайсыз? Сіз нені сездіңіз? Сіздерді не маза-лап жүр? Ал енді өзіңіздің өміріңізді көз алдыңызға келтіріп көріңіз? Егер де сіздің өміріңізде ең жаман, қорқынышты жағдай кездескен болса, осы жағдай сіздің өміріңізге қалай әсер етті? Ақыры неге алып келді, осыны ойлаңыз? Осының бәрі шындығында қалай болды? Соңында қазіргі қиындықпен салыс-тырыңыз... Ал енді көздеріңізді ашсаңыздар да болады.

Кері байланыс: Әрбір топ мүшесінен олардың осы ойыннан қандай әсер алғанын, нені білгенін, семинардың ұнағанын немесе ұнамағанын айта оты-рып, өз ойларын ортаға салу. Өтініш, кезекпен!

Жоғары сынып оқушыларының мамандық таңдауына арналған жаттығулар

Т. САТЫМБЕКОВА

Мақсаты: оқушыларды мамандық таңдауға көмегі тиетін жаттығулар-мен таныстыру.

Міндеті:

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

Құрал-жабдықтар: «Мамандықтардың жіктелуі» сызба-нұсқасы, кар-точкалар, музыкалық әуен.

Слайдтар: - мамандықтар өмірбаяны, өмір картасы, мамандықтар кар-тасы;

Қ. Жарықбаевтың, Р.С. Немовтың, В. Квименнің қанатты сөздері.

Техникалық құрал жабдықтар: интерактивті тақта, магнитофон.

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

Жұмыс барысы:

Жаттығу №1: « Мамандықты таңдаудағы күш беретін өріс»

Мақсаты: Мамандықты таңдауға әсер ететін әр түрлі факторларды (күштерді) талдап, әсер ету деңгейін анықтау.

Қажетті материал: «Мамандықты таңдау үшін не әсер етеді» тізімі, А4 форматты парақтар, стикер, фломастерлер.

Қатысушыларға нұсқау:

1. Қазір біз сіздің кәсіби өзін-өзі анықтауда ненің көмектесетінін, ненің кедергі болатынын талдаймыз. Бұл үшін үлестірмелі материалдардан «Мамандықты таңдауға не әсер етеді» тізімін табыңыз. Тізімді анықтап қарап шығыңыз және егер сіздің мамандықты таңдауда әсер ететін нәрселер бар деп есептесеңіз және оны жаңа пункттермен толықтырыңыз. Сонымен қатар, сіз бар пункттерді өзгерте аласыз, оны нақтылаңыз.

Мысалы: достарыңыздың біреуі жауапты шешім қабылдауға көмектеседі, ал кейбіреуі сізге оны қабылдауға кедергі болады.

2. Сіз өз бетіңізше мамандықты таңдау барысында позитивті рөлді өзгертетін факторларды «+» белгісімен белгілеуіңіз керек. Ал «-» белгісін негативті рөлдегі факторларды белгілеу үшін пайдаланыңыз. Кейбір күштер өз көрінулерінде сізге көмектесе алады, ал басқаларында кедергі болады, мұндай жағдайларда «+/-» белгісін көмекке алыңыз.

3. Енді сіз мамандықты таңдаудың күш беретін өрісінің суретін сала аласыз. Ортасына сопақ дененің суретін салып, ішіне «Менің таңдауым» деген сөздерін жазыңыз. Бағыттың көмегімен сіздің таңдауыңызға әсер ететін әр түрлі күштерді белгілеңіз. Төменгі жағынан оң күштер, ал теріс күштер жоғары жағынан әрекетке түседі. Бағыттардың көлемі (ұзындығы мен жуандығы) күштердің үдемелілігін көрсетеді, яғни сіз бағытты ұзынырақ және жуандау етіп салсаңыз, адамның әрекет күші анағұрлым көрінеді.

Жаттығу №2: «Ең-ең»

Мақсаты: Әлемдегі кәсіптік еңбектің бағдарламасын жетілдіру (Әр кәсіптің, мамандықтың) өз мәртебесімен (абыройымен) ерекше болатынын сезіну.

Қатысушыларға нұсқау:

Мен сіздерге кейбір керемет мамандықтарға сипаттама ұсынамын.

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

Мысалға «ең қаражатты мамандық», қандай мамандықтар көбіне ақшашалы боп келеді.

Процедураны жүргізу және жүргізушіге ескертпе:

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

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

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

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

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

Мысалы, мынандай сипаттамалар болуы мүмкін.

Ең «жасыл» мамандық

Ең «тәтті» мамандық

Ең «шашты» мамандық

Ең «жағымсыз» мамандық

Ең «балалық» мамандық

Ең «күлкілі» мамандық

Ең «жабайы» мамандық

Ең «биік» мамандық

Ең «мерекелі» мамандық

Ең «ерлерше» мамандық

Ең «әйелдерше» мамандық

Ең «адамдық» мамандық.

Жаттығу №3: «Егер де ... мен болар едім».

Мақсаты: Қатысушылардың сезімталдықпен кәсіби өзін-өзі анықтауға қызығушылығын оятып, кәсіпті таңдауға әр түрлі жағдайлар мен ортаның әсерін зерттеу;

Керекті мағлұмат: әр қатысушыға А4 форматының парақтары, қарандаштар және фломастерлер.

Қатысушыларға нұсқау №1: Сіз таңдаған кәсіпке назар салатын көптеген әр түрлі шарттар мен жағдайлар әсер етеді. Қане, осындай шарттар мен жағдайлардың тізімін жасайық. Сендер маған атайсыңдар, мен оны флип-чартқа жазамын. Бұл жағдайларға өздеріңізді қойып көріңіздер. Яғни, «Егер де менің...» сөзінен бастаңдар.

Мысалы: егер де менің ата-анам дәрігер болса, егер мен меңгеру аулында тұрсам, егер мен мектепті алтын медальмен бітірсем, егер мен қытай тілінде еркін сөйлесем және т.б. Басында әркім кем дегенде бір шарттан атау керек.

Жаттықтырушыға арналған ескертулер: қатысушылар айналдыра өздерінің шарттарын атап шығады, ал жаттықтырушы жазып алады. Егер қатысушылар жылдам болса, онда екі не үш айналым жасауға болады (ең белсенді қатысушыларды шаршағанға дейін). Бірақ айтылған жағдайлардың маңыздылығына көңіл бөліңіз, егер күндік болса қатысушылардан өзіңіз ұстанымын түсіндіріп өтініңіз (мыс: егер менің көздерім көк болса).

Қатысушыларға нұсқау №2: Енді құрастырылған тізімге қарап, кезегімен бір жағдайды таңдап алыңыз яғни мамандық таңдауға әсер ете алатындай қызықты болуы керек.

Ал, қазір біз жұпқа бөлініп, өз серігімізден осы жағдайда ол кім болғысы келетінін сұраймыз.

Сұрақтың нобайы мынадай:

Сен кім болар едің егер де..

«Өз жауаптары, әркім жеке парақтарға жазу керек.

Жаттықтырушыға арналған ескертулер (2)

Топ жұпқа бөлінгендей, үштікке де бөліне алады. Ең соңғы көзекті топтың қатысулары бір-біріне айналым бойынша тапсырма береді (оң

жақтағы көршісіне). Сұрақтар мен жауаптар жеке парақтарға мына нобай бойынша: «Егер де мен болсам...!» жазылады. Қатысушылар жұмысы мен жауаптарын қосуына болады. Әрі қарай қатысушылар қабырғадағы жазуларды парақтарына көшіріп алады.

Қорытындыларды талқылау:

Топтан «Осы жаттығудан кейін қандай шешімге келдіңіз?»

Сіз өз таңдауыңызға әсер ететін қандай жағдайды көріп тұрсыздар?! - деп сұрауға болады.

Жаттығу №3: «Мына әріпке мамандық»

Мақсат: жаттығу, мамандық туралы білімнің өзгешелігі, кәсіптік еңбек туралы білімді өрістету.

Қатысушыларға нұсқау:

Қазір мен кез келген реттен қандай бір әріптерді айтамын. Сендердің тапсырмаларың осы әріптен басталатын көптеген мамандықтарды білетіндеріңді көрсету, яғни мамандық әлемімен қаншалықты таныс екендеріңді көрсету. Қолдарыңды көтеріп, белгі бергенде мамандықты атаңдар. Кім айтылған әріпке ең соңғы болып мамандық атауын атайды, сол жеңеді.

Сабақ ережесі және жаттықтырушыға ескертулер:

Жаттықтырушы бірінші әріпті атайды, ал қатысушылар кезегімен мамандық атайды. Егер үзіліс бола қалса, жаттықтырушы аукциондағыдай санай бастайды.

Мысалы: «П» әрпі «Психолог бір, психолог үш, ХХХ жеңеді». Егер де түсініксіз бір мамандық атауы аталса, жүргізуші не жайында екенін түсіндіріп беруді өтінеді. Егер ойыншы түсіндіріп бере алмаса, ол атау саналмайды, және ойын жалғасады. Сөйте тұра қатысушылардан арнайы мамандық атауларын талап етудің қажеті жоқ.

Мүмкін болса 5-7 әріпке дейін ұсынудың керегі жоқ, өйткені ойын қызықтырғыштың қасиетінен айырылады. Ойын әдісін өткізу барысында жай әріптерден басталған дұрыс (м, н, о) яғни мамандық атауларын оңай айтуға болатын әріптер, біртіндеп қиындау әріптерге көшкен дұрыс (ч, ц, я). 2-3 топқа бөлініп топтар арасында жарыстар өткізуге болады. Осындай әдіспен қай топтың жан жақты білімді екені анықталады.

Жаттығу №4: «Мамандықтар тізбегі»

Мақсат: Жаттығу әр түрлі еңбек қызметкерлерінің жалпылығын, ұқсастығын көрсете білуді дамыту.

Қатысушыларға нұсқау:

Қазір біз «мамандықтар байланысын» шеңбер бойынша тұрғызамыз. Мен бірінші мамандықты атаймын, мыс: металлург, келесі осыған жақын бір мамандықты атайды, мысалы: аспазшы. Келесі ойыншы аспазшыға жақын бір мамандықты атайды, т.с.с. Маңыздысы сол, әркім өзінің атаған мамандығының ұқсастығын түсіндіріп бере алуы керек.

Мысалы: металлуртта, аспазшы да, оттың қасында жоғары температурада пештердің жанында жұмыс істейді.

Сабақ ережесі және жаттықтырушыға ескертулер;

Ойын барысында жаттықтырушы анықтау үшін мынадай сұрақтар қояды: «Бұл мамандықтың мына мамандықпен қандай ұқсастығы бар». Соңғы

шешімді, яғни мамандықтың дұрыс, сәтті айтылған-айтылмағандығын топ өзі қабылдайды. Топ мамандықтар байланымын құрғаннан кейін, кішкене топтармен жұмыс жасауға болады (3-5 адам). Әр топқа әр түрлі екі мамандық атауын беріп, олардың арасындағы ұқсастығын анықтату тапсырмасын беру керек.

Мысалдар:

Жабайы аңдарды баптаушы – сүңгуір;

Тігінші – ғарышкер;

Шахтер – бала бақша тәрбиешісі;

Орман – бағдарламамен;

Шаштараз – әуе диспетчері.

Әр түрлі мамандықтар арасында ұқсастықты таба білу, бұл адамға мамандық таңдағанда белгілі бір еңбек мінездемесіне бейімделіп, өзіне таңдауға қатты шектеу жасағанда керек болуы мүмкін, өйткені дәл осындай мінездемелер басқа да көптеген мамандықтарда кездесуі мүмкін.

Қорытындыны талқылау:

Ойынды қорытындылай отырып, яғни әр түрлі мамандықтардың арасында да қызықты ұқсастықтар бар екендігіне қатысушылардың назарын аудару;

Мұндай мамандықтар арасындағы байланыстар тек бір ғана кәсіптік таңдаумен шектелмеу керектігін көрсетеді, өйткені сіздің бір мамандықтан іздегеніңіз басқа бір мамандықта да кездесуі мүмкін.

Жаттығу №5 «Мамандықты шеш»

Мақсат: Қатысушыларды мамандықты талдау сызбасымен таныстыру. (Е.А. Климовтың жасаған кеңейтілген және модификацияланған мамандық формуласы бойынша)

Кернекті материал: мамандық талдау кестесі.

Қатысушыға нұсқау:

1. Сіздер жұпқа бөлінулеріңіз керек;
2. Өздеріңнің үлестірмелі материалдарыңдағы мамандықты талдау кестесін ашыңдар. (керекті мамандықтар мінездемесінің тізімі). Бұл кестеден таксист мамандығын талдау мысалын көрсетіңіздер. Сендердің қандай сұрақтарың бар?
3. Енді әркім кез келген мамандықты жасырады және осыны оны талдау мінездемелер сызбасын өзінің кестесіндегі бос бағанаға көшіреді;
4. Кестені өзіңнің серігіңмен ауыстырып, қандай мамандық жасырылғанын табуға тырысыңыз әрі қаншалықты дұрыс тапқандарыңызды талқылаңдар.

Сабақ ережесі және жаттықтырушыға ескертулер: Топтағы қатысушыларға өздеріңнің мамандықтарын жасыруын өтінбес бұрын, жаттықтырушы қатысушылардың мамандықты талдау сызбасын үйренгендігіне көз жеткізуі керек.

Қатысушылардан қосымша өздеріне ұнаған мамандықтар мінездемесін бөлек көшіріп, содан кейін осыған сәйкес келетін 3-5 мамандықты жазуларын өткізуге болады.

Психология – болашақтың мамандығы

Э. СМАГУЛОВА

*Сырыңды ұзар сырлассаң, жаныңды ұғып,
Жол табарсың өмірдің мәнін де ұғып.
Мың алғыс психолог мамандарға,
Сырласып кеңес берер адамдарға.
Өмірде бұл үміт пен күдік толы
Адамдар көп келіген болмай жолы.
Ауытқымай жолынан бабалардың,
Танытатын мамандар оң мен солын.*

Психология – ХХІ ғасыр мамандығы деген пікірмен толық келісемін. Қазіргі таңда құпиясы ашылмаған мамандықтар жеткілікті, соның бірі – психология. Өз басым психология мамандығын таңдағаным еш өкінбеймін. Қазіргі кезде әр отбасыға қарайтын отбасылық дәрігері сияқты, әр отбасында бір психолог маманы болуы керек деп ойлаймын. Себебі қазіргі қарама-қайшылығы көп, жаңашылдыққа жаны құмар, ақпараттық технология заманында, адамның техникамен оқшаулану қаупінің күшеюі, қарым-қатынастың, сөздік қордың ақсаған, бейәлеуметтік жүріс-тұрысқа бейім балалардың көбею қаупі дамыған заманда, ата-аналардың рөлінің қызметін үй қызметшісі, шофер, репетитор атқарған заманда әрбір отбасының, әрбір жасөспірімнің өзінің мәселесі, қайғы-мұңы жетерлік немесе жеке өмірінде, отбасында жан күйзелісіне түсіп, қиналып жүргендер де қаншама...

Сондай сәтте оларға қол ұшын беретін, оның қайғы-қасіретін, өкінішке толы мұң-зарын түсініп, бағыт-бағдар беретін, қиындықтан жол тауып шығудың жолын көрсететін психолог мамандардың еңбегі ерекше. Ендеше неге бұл мамандық – болашақтың мамандығы, менің мамандығым болмасқа?!

Бұл мамандықты таңдауыма себеп болған «Таңшолпан» балалар үйіндегі қызметім. Осы жетімдер үйінде анасыз, әкесіз өсіп жатқан қаншама балалар, болашақтары бұлыңғыр, өмірге сенімсіз, қатыгездікке бейім балалармен жұмыс істеу мен үшін оңайға соққан жоқ. Ол жерде мен тәрбиеші болып жұмыс істедім, өзім әлі бала болып орналасқан жұмысқа, қаншама балаларға анасындай болмасам да, оларға ең жақын адам болып, жауапкершілікпен қарауға тырыстым. Әр баламен ашық сөйлесіп, олардың ішіндегі сезімдерін сезініп, мұңдарымен, реніштерімен, қайғылармен, сағыныштарымен, үміттерімен бөліскенде жаныма бататын, оларға әрдайым қолдау көрсетіп, жақсы көріп, мейіріммен қарап, болашақтарына сеніммен қарайтынмын. Сол жерде қызмет атқарып жүріп мен өзімді есейдім десем болады. Адам баласындағы тағдырдың әр түрлі, әр қилы

болатындығын түсініп, өмірдің әрбір қиындықтары мен сәтсіздігіне жолыққан әрбір адамға қолымды созып, оларды сол қиындықтан құтқарғым келіп тұратын. Осы өмірдің теперішін көріп жатқан балалардың өмірі мені қатты толғандырды. Сондықтан осы мамандықты таңдауыма да көп ықпал етті.

Жүсіп Баласағұни: «Жақсы тәртіп көрсе бала күнінде, өнерімен қуантады түбінде», - дегендей, бала тәрбиелеудің жүгі ешқашан жеңіл болмағанын біліп, жауапкершілік пен талапшылдықты қажет ететін мамандық иесі екенін сезіне тұра осы мамандықты таңдағанымға әрқашан да қуанамын және де осы мамандықты таңдауыма, мені барынша қолдап, маған бағыт-бағдар берген анама шексіз алғысымды білдіремін.

Сонымен қатар қазіргі кезде психология өте жақсы дамып келе жатыр. Олай дейтінім, қазіргі таңда қазақ психолог қыздары Құралай ханым, Камшат Бекжігітова, Құралай Қалиевалардың әлеуметтік желідегі блогтарын, онлайн семинарларына қатыспайтын, тыңдамайтын адам кемде-кем шығар. Осы психологтарды тыңдап, өмірлеріне үлкен өзгеріс әкеліп жатқан қаншама таныстарды білем. Психология соншалықты маңызды болмаса мыңдаған ғалымдар миллиондаған кітаптар жазбас еді, олар кітап сөрелерінде тұрмас еді. Менің ең алғаш оқыған осы саладағы кітабым Джон Кехоның «Подсознание может все» кітабы. Түпкі сананың (подсознание) ерекше қасиеттері мен мүмкіншіліктері жайлы автор түсінікті тілде жазған. Түпкі санаға қалай сигнал беру керектігін, орындалғанын қалайтын мақсатыңызды тек осы шақта жазу керектігі және болымсыз сөйлем қолданылмау керектігі туралы ашып айтылады. Сондай-ақ орыс психологы Наталья Правдинаның «Маленькая книга большого счастья» деген кітабында, әр адам өз-өзін жақсы көру керектігі, әр адам материалдық және моральді тұрғыда жетістікке жету үшін ойдың таза болу керектігі, қайырымдылық, көркем мінез жақсы қасиеттерінің маңыздылығын жазса, ал өзіме ерекше әсер қалдырған ағылшын психологы Луиза Хэй еңбектері. Миллиондаған адамның өмірін қарапайым бір техникаларымен өзгерткен. Талайлардың рақметіне бөленген психолог. Өзінің ауыр тағдырының арқасында психологияны зерттеп, өмірін күрт өзгерткен тұлға.

Дегенмен кітап жазды екен, барлығы мақтады екен деп 100% автор сөздеріне қосыла беруге де болмайды. Керегін алып, керек емесін қалдыру қажет. Өйткені батыс психологтарының кейбір тұстары біздің қазақы менталитетке ерсі келеді.

Қорытындылайтын болсам, әркімнің өмірі тек өз қолында. «Ойыңды өзгертіп, өміріңді өзгерт демекші, тек оймен эмоционалдық жағдайлармен жұмыс жасау қажет. Әр мамандықтың өз қиындығы, өз қызығы бар. Психологтың жұмысы күрделі де, қызықты да. Жалпы психология мамандығы шәкірт жүрегіне жол табуға, ата-ана алғысына бөленуге, ұжым алдында беделді болуға, әр адамның жан дүниесін түсінуге, жаңашыл заманда креативті, позитивті, зияткер болуға, ең бастысы, өз-өзіңді тануға көмектесетін бірден-бір ғылым әрі мамандық.

Республикалық ғылыми-теориялық және қолданбалы «Мектептегі психология» журналында 2022 жылы жарияланған материалдар тізімі**Список опубликованных материалов в республиканском научно-теоретическом и прикладном журнале «Психология в школе» за 2022 год****Ресми бет – Официальная страница**

Об утверждении Правил деятельности психологической службы в организациях среднего образования. №11, с. 24;

Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 12 января 2022 года №6
Об утверждении Правил психолого-педагогического сопровождения в организациях образования. №2, с. 3.

Хроника

I Жарықбаев оқулары. №11, 3-б.;

I Жарикбаевские чтения. №11, с. 4.

Қ.Б. Жарықбаевтың 95 жылдығына орай – К 95-летию К.Б. Жарикбаева

Кабакова М.П., Бердибаева С.К. Первые Жарикбаевские чтения. №11, с. 9;

Мейірбаев Б. Халықаралық Жарықбаев оқуларына алғы сөз. №11, 5-б.;

Сейітнұр Ж. Қ.Б. Жарықбаев – еліміздегі психология ғылымын институттандыруға үлес қосушы тұлға. №11, 6-б.;

Шульга Т.И. Современная история психологии. №11, с. 13;

**Профессор Қ.Б. Жарықбаевтың жарқын бейнесі –
Светлой памяти профессора К.Б. Жарикбаева**

Ахметова М.К. Наука как призвание и профессия. №11, с. 3;

Бейсекеева Б. Жарқын жүзіңіз – мәңгі есімде қалады! №1, 4-б.;

Прназарова Г. Ұлағатты ұстаздың жарқын бейнесі мәңгі есімізде! №1, 3-б.;

Түрікпенұлы Ж. Арамыздағы абыз ақсақалымыз еді. №2, 11-б.,

**А. Байтұрсыновтың 150 жылдығына орай –
К 150-летию со дня рождения А. Байтұрсынова**

Олжаева А. Ахмет Байтұрсыновтың ғылыми еңбектеріндегі ұлттық психология көріністері жайында. №6, 3-б.

Этнопсихология мәселелері – Вопросы этнопсихологии

Гумарова А. Қазақ отбасындағы тәрбие психологиясы жайлы бірер сөз. №6, 6-б.;

Ақкөзова Қ. Қазақ отбасындағы тәрбие психологиясы. №7, 3-б.;

Психологияның теориялық мәселелері – Теоретические вопросы психологии

Абдуллаева П., Женаева Г., Сахи Г., Даржигитова Ж., Құдайбергенова Г., Қашқынбаева А. Отбасындағы психологиялық ахуалдың бала дамуына ықпалы. №2, 13-б.;

- Абдуллаева П., Акбаева Н., Берекетова Д., Бисекен Ж., Жанқуат Қ., Хусаинова Т. Цифрлық ұрпақ теориялары. №4, 15-б.;
- Абилбакиева Ф., Қаппар С. Мектеп жасына дейінгі ересек топ балаларының эмпатиялық қабілетін дамытудың тәжірибесі. №5, 3-б.;
- Амангелді Н. Оқушылардың азаматтық құндылықтарын қалыптастыру. №4, 21-б.;
- Асылханова М. Бастауыш сыныптағы оқу-тәрбие процесінің қалыптасуы мен дамуының психологиялық ерекшеліктері. №10, 3-б.;
- Атемова К., Санкибаева Л. Мектеп жасына дейінгі балалардың ұлттық мәдениеттің қалыптастыру. №4, 8-б.;
- Аувакир Б., Қыдырбаева Ұ., Салимбекова Э., Әбілжанова А. Ерте жастағы балалардың әлеуметтік дағдыларын қалыптастыру жолдары. №2, 23-б.;
- Аязбаева М. Қазіргі ақпараттық ортаны цифрландыру жағдайында оқушылардың эмоционалдық интеллекттерін дамыту. №5, 7-б.;
- Бейисова Р. Ф. Фребель әдістемесі арқылы балалардың сенсорлық қабілетін дамыту. №5, 11-б.;
- Жақсыбекова А. Аутодеструктивті мінез-құлық мәселесінің өзектілігі жайында. №2, 22-б.;
- Петрякова А.В., Муканова А.Ж. №2, 27-б.;
- Жүкебаева Г. Оқушыларды психологиялық тестілеу арқылы түзету мен дамытудың маңызы. №3, с. 8;
- Қияқбаева Ұ., Төлешова Ұ., Абилбакиева Ф. Мәдени-бос уақытты ұйымдастырудың мазмұны мен әдіс-тәсілдері. №11, 19-б.;
- Мынбаева А., Төлешова Ұ. «Педагогика – Андрагогика – Эвтагогика» үштік ғылым сипаты. №5, 15-б.;
- Олжаева А.К. Жасөспірімдер арасындағы буллинг мәселесі. №12, 11-б.;
- Сақауова К., Жумабаева М. Оқушылар арасындағы буллинг және суицидтік әрекеттің алдын алу. №12, 13-б.;
- Салиханов Д. Қолданбалы психологияның және педагогиканың этнопсихологиялық зерттеулер. №12, 6-б.;
- Султанова Ж. Аутизм және оның белгілері. №3, 11-б.;
- Төлешова Ұ., Семизбаева А., Сартбаева А. Арт-терапия техникасы арқылы оқушыларының креативтілігін қалыптастыру. №2, 19-б.;
- Төлешова Ұ., Сағынбаева Ф., Жақан Е., Мейрашева Р. Жоғары сынып оқушыларына кәсіби бағдар беру жұмысы. №4, 3-б.;
- Төлешова Ұ., Таңсық Ұ., Орынбек Н., Жұмабек Д. Жоғары сынып оқушыларының рухани-адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру жолдары. №4, 12-б.;
- Турукпен-ұлы Ж. Великий педагог Константин Дмитриевич Ушинский (1824-1870). №3, с. 3;

Психологияның қолданбалы мәселелері – Практические вопросы психологии

- Абжалиева А. Бастауыш сынып балаларының қиял процесін дамытуға арналған психологиялық жаттығулар. №10, 17-б.;
- Абилдаева А. Оқушыларды еңбексүйгіштікке тәрбиелеудің маңызы. №1, 8-б.;
- Абулова Л.Ш., Загора Т.Д., Кутубаева А.К. Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних. №7, с. 11;
- Абулова Л.Ш., Кутубаева А.К., Бабулова Г.Ж. Оказание психологической помощи воспитанникам домов юношества посредством нравственного воспитания. №4, с. 24;
- Абуова А. Тілінде кемістігі бар балаларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету. №12, 16-б.;
- Ағыбаева С. Ұялшақтықтың алдын-алу жолдары. 8, 8-б.;

- Айжарықова К. Оқушылардың қарым-қатынас жасауы арқылы түзету жұмыстарын жүргізу. №10, 30-б.;
- Айтбанова Б. «Қарым-қатынас» тренинг сабағы. №3, 43-б.; 9-сынып оқушыларына арналған психологиялық тренинг. №12, 25-б.;
- Акимбаева М.У. Роль психологической подготовки на состояние спортсменов во время во время соревнований. №7, с. 20;
- Алеуов У. Основные черты критического мышления. №7, с. 7;
- Аманқұлова А. Қарым-қатынас дағдыларына арналған тест жинағы. №6, 41-б.;
- Андирова А. Реніш деген не? Реніштен арылу жолдары. №2, 42-б.;
- Артушина С. Тренинговое занятие для учащихся 11-х классов по стабилизации психоэмоционального состояния. №8, с. 13;
- Асқарова Г. Оқушыларға арналған психокоррекциялық тренинг. №5, 44-б.;
- Ашабекова Ж. Жасөспірімдердің девиантты және делинквентті мінез-құлықтары жайлы. №9, 15-б.;
- Аяпбергенова Н. Жалпы сөйлеу тілінде тіл мүкестігі бар балалармен жүргізілетін түзету жұмыс түрлері және маңызы. №2, 29-б.;
- Әбділдаева К. Психологиялық қызметке арналған семинар. №8, 34-б.;
- Әлімжан І. Оқушылардың мазасыздануын төмендетуге арналған психологиялық жаттығулар. №10, 38-б.;
- Байжиенова Г. Әке – отбасының рухани түп қазығы. №4, 41-б.;
- Бақтыгереева Т. Түстердің адамға әсері жайында. №8, 27-б.;
- Батырғалиева Б. Жас педагогтарға психологиялық қолдау көрсету. №9, 26-б.;
- Баянова Л. Мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас әдебі. №12, 32-б.;
- Бекзадинова А.Б. Эмоциональное выгорание педагогов. №7, с. 15;
- Бержанова Т., Қажкенова А. Тәртіптің ең тамаша мектебі – отбасы. №12, 29-б.;
- Бигазиева Н. Мектепте ұстаздың кәсіби құзыреттілігін табысты дамытуға арналған психологиялық-педагогикалық ахуал. №1, 5-б.;
- Бисенова Ж. Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған психологиялық тренинг-сабақ. №9, 45-б.;
- Блимова Ж. Колледж студенттері арасындағы қарым-қатынас және тұлғааралық қарым-қатынас ерекшеліктері. №6, 9-б.;
- Горбунова Е.О., Итаева А.А., Егорова Е.А. О работе с детьми с ДЦП в специальной школе. №10, с. 14;
- Гусева И.В., Чен А.Д. Психологическое исследование. Обеспечение равного доступа к качественному среднему образованию. №1, с. 17;
- Давлетова А.А. Из истории психологической мысли Казахстана. №9, с. 3;
- Деш Н.К. Сохранение психологического здоровья в современном образовании. №3, с. 21;
- Дроба Т.Д. Социум и проактивность. №11, с. 32;
- Дуйсебекова А. Бала тәрбиесіне бей-жай қарамайық. №1, 15-б.;
- Дусаева Ф. Мектепшілік тұрмысы төмен балаларға қолдау көрсету. №4, 38-б.;
- Жақыпбекова С. Оқушылардың шығармашылық қабілеттерін клубтық іс-әрекеттер арқылы қалыптастыру. №1, 34-б.;
- Жалелова Г. Топтасып жұмыс істеуге арналған психологиялық жаттығулар. №6, 38-б.;
- Жаңбырова Г. Мектеп психологы кабинетінің жабдықталуы туралы. №7, 30-б.;
- Жусупбекова А. Психологический тренинг для родителей. №8, 39-б.;
- Жұмақадыр Э. Ерекше білімді қажет ететін оқушылармен жұмыс – аса маңызды мәселе. №3, 44-б.;
- Жұманова З. Ойыншықтың бала дамуына әсері қандай? №7, 24-б.;
- Закора Т.Д., Тюкпаева Г.Ж. Саморазрушение подростка. №5, с. 35; Гармония с самим собой. №6, с. 22;
- Занина Е.А. Психологическое сопровождение, как основа личностного подхода в

- формировании профильных классов и профориентации учащихся гимназии №27. №5, с. 37;
- Ибрашев Ф.* Мұғалім мен оқушылар арасындағы қарым-қатынас психологиясы. №8, 31-б.;
- Ильясова Н.* Ерте жүктіліктің алдын алу тренингі. №7, 28-б.;
- Ильясова Ж., Кадырова Н.* Мұғалімдерге арналған психологиялық тренинг. №12, 40-б.;
- Искакова А.* Бастауыш сынып балаларының қиял процесін дамытуға арналған психологиялық жаттығулар. №10, 20-б.;
- Исмагулова А.* Өмір құндылығына арналған психологиялық тренинг. №7, 34-б.;
- Мұғалімдерге психологиялық кеңес. №10, 47-б.;
- Кавелина Л.В.* Сказкотерапия как метод активизации ресурсов личности. №9, с. 21;
- Кадырова Н.* Балаңа көңіл бөл, ата-ана. №6, 30-б.;
- Кажкенова А.* Өзгелерге жарқыраймын деп, өзім жанып кетемін. №2, 40-б.; Мен және менің мамандығым. №3, 41-б.;
- Кайназарова У.* Оқушыларға кәсіби бағдар беруде заманауи цифрлық технологияларды қолдану. №5, 28-б.;
- Калмурзина Б.* Бала тәрбиесіне байыппен қарайық. №4, 37-б.;
- Камажанова Э.* ҰБТ-ге психологиялық дайындық тренингі. №7, 32-б.;
- Канафина А.Т.* Эмоциональный интеллект педагога. №11, с. 35;
- Каримова З.* Біз емтиханға сеніммен барамыз! №12, 22-б.;
- Кенған Г.* Жасөспірімдердің өтпелі кезеңдеріне арналған психологиялық тренинг. №10, 36-б.;
- Кенжегалиева Н.* Жақсы көңіл-күй – жан тыныштығы. №3, 3-б.;
- Колосова Н.В.* Развитие психолого-педагогического сопровождения школьников в современном образовании. №6, с. 19;
- Куандыкова Б.Ж., Байздрахманова А.К., Давлетова А.А.* «Горячая линия» в «Центре по работе с агрессорами» г. Алматы. №3, с. 16;
- Қабекенов Ф.* Графология – жазу туралы ғылым. №8, 3-б.;
- Қожалепесова Г.* Құм терапиясы (Sand play). №1, 37-б.;
- Құрманалиева Л.* Студенттер бойындағы жағымсыз мінез бітістерінің алдын алу жолдары. №12, 26-б.;
- Қыпшақбаева Г.* Бастауыш сынып оқушылардың танымдық қабілеттерін анықтаудың тиімді әдістемелері. №4, 32-б.; Оқушыларға кәсіби бағдар беруге арналған психологиялық тренинг. №5, 45-б.;
- Мазанова С.* Помощь младшим школьникам с задержкой психического развития. №1, с. 22;
- Масалимова Э.Б.* Профилактика стрессоустойчивости педагогов. №1, с. 28; №2, с. 32; Тренинговое занятие «Пойми меня правильно!». №3, с. 23; Профилактика жестокого обращения с несовершеннолетними. №4, с. 28; Психологический тренинг для 5-7 классов. №6, с. 26; Арт-терапевтические методы по работе с детьми. №8, с. 17; №9, с. 33; №10, с. 23; Тест по выявлению способности к общению. №11, с. 38;
- Мейркулова Н.* Ата-аналарға арналған психологиялық тренинг. №2, 43-б.; Бастауыш сынып оқушыларының танымдық процестеріне түзету-дамыту сабағы. №12, 37-б.;
- Мизамитова Б.* Діни аддикцияның алғы шарттарын анықтау арқылы оқушыларды радикализмнен сақтандыру. №1, 12-б.; Мұғалімдерге арналған психологиялық тренинг. №10, 41-б.;
- Мырзагалиева Н.* Психикалық дамуы тежелген балаларға арналған тренинг жаттығулар. №10, 32-б.;
- Нөкербекова Г.* Ата-аналарға арналған психологиялық тренинг. №9, 42-б.;
- Нугманова Д.* Арт-терапияның сурет салу әдісі арқылы оқушылардың қабілетін ашып, шығармашылығын дамыту. №5, 19-б.;
- Орынбасарова А.* Коронавирус: вирустың психикаға әсері. №3, 28-б.;

- Оспанова С. «Мен және менің сенімділігім» психологиялық тренинг. №2, 37-б.;
Тұлғаның мінез-құлқындағы агрессия себептері және жою жолдары. №3, 30-б.;
Петрякова А.В., Муканова А.Ж. Психологические особенности подросткового
возраста. №1, с. 22;
Рахимжанова С.Е., Ермакова А.В. Безопасное медиапространство для детей и
подростков. №10, с. 7;
Сазанбаева Д. Бастауыш сынып оқушыларының танымдық үрдісін дамыту. №9, 8-б.;
Салтаева А. Ата-аналар мен балалардың қарым-қатынасын нығайтуға арналған
тренинг. №8, 36-б.;
Сансызбаева Д. Ақыл-ойы кем балаларды жеке түзету-тәрбиелеу жұмысы. №9, 18-б.;
Сапарова Ф. Бала тұлғасы қалыптасуындағы әкенің орны. №6, 33-б.;
Саудабаева А. Жасөспіріммен қарым-қатынас жасау жолдары. №8, 45-б.;
Сәрсенова Г. Жас мамандармен психологиялық тренинг. №10, 43-б.;
Сенгирова А. Оқушылар арасындағы буллинг мәселесін шешу жолдары. №5, 24-б.;
Сихова Б. Жас жеткіншектер арасындағы ерте жүктіліктің алдын алу. №7, 26-б.;
Смагулова Л. Психологиялық қолдау көрсетудің түрлі формаларын тест тапсыруға
дайындауда қолдану. №9, 30-б.;
Струнина Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение младших школьников при
переходе в среднее звено. №8, с. 11;
Сулейменова Г. Тренинг не үшін қажет? №4, 35-б.;
Тайжанова К. Оқушыларға арналған психологиялық тренинг. №9, 39-б.;
Тұрабайқызы А. 5-сынып оқушыларының орта буынға бейімделуіне арналған
психологиялық жаттығулар. №12, 35-б.;
Уалиева Х. Жасөспірімдер тәрбиесі және оның ерекшелігі. №8, 26-б.;
Хабиева А. Бала өмірі – басты құндылық. №3, 33-б.; Зорлық-зомбылыққа қарсы
тренинг. №7, 37-б.;
Хамзина Ж. Позитивті өмірлік принциптерді қалыптастыру бойынша түзету-дамыту
жұмыстары. №2, 46-б.;
Хамзина Э. Ата-аналарға арналған психологиялық семинар-тренинг. №11, 40-б.;
Чинибаева Э.Х. Инклюзивное образование как необходимость современного общества.
№6, с. 12;
Шарипова Г.М. Роль воспитательной работы в школе как цель формирования
личности. №6, с. 15;
Эргешова Л. Оқушылардың тұтығып сөйлеуі және оны түзету жолдары. №9, 12-б.

Тізім – Перечень

Республикалық ғылыми-теориялық және қолданбалы «Мектептегі психология»
журналында 2021 жылы жарияланған материалдар тізімі. №1, 40-б.;
Список опубликованных материалов в республиканском научно-теоретическом и
прикладном журнале «Психология в школе» за 2021 год. №1, с. 40.

Эссе

- Орынбасарова А. Психология – болашақтың мамандығы. №4, 46-б.;
Толенова Г. Менің кәсіби ұстанымым. №3, 37-б.; Моя профессиональная позиция. №4,
с. 46.

Авторлар туралы мәлімет

Сведения об авторах

АБЖАЛИЕВА Анар Абжамиевна – №200 мектеп-гимназиясының бастауыш сынып мұғалімі. Наурызбай ауданы, Алматы қаласы.

ДЖАМАЛИЕВА Мария Маратовна – М. Әуезов атындағы орта мектептің психологы. Үшқоңыр ауылы, Қарасай ауданы, Алматы облысы.

ДРОБА Татьяна Дмитриевна – воспитатель КГУ «Областной дом юношества» Управления образования акимата Костанайской области, г. Костанай.

КАБАКОВА Майра Победовна – и.о. профессора кафедры общей и прикладной психологии КазНУ им. аль-Фараби, к.психол.н., доцент, г. Алматы.

КУТУБАЕВА Айгуль Канагатовна – Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Облыстық жасөспірімдер үйі» КММ тәрбиешісі.

МУКАНОВА Айгуль Жаксылыковна – Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Облыстық жасөспірімдер үйі» КММ тәрбиешісі.

САДЫКОВА Айнур Турлыбековна – старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы.

САТЫМБЕКОВА Талжібек – №29 орта мектептің педагог-психологы. Астана қаласы.

СМАГУЛОВА Э. – «№7 жалпы білім беретін мектеп» КММ психологы. Сәтбаев қаласы, Ұлытау облысы.

ХАЛЫҚОВА Айжан Мағауияқызы – гуманитарлық колледж психологы. Астана қаласы.