**1-2-дәрістер. Өзін-өзі тану үдерісі: мақсаты, мотивтері, құралдары.**

**Өзін-өзі дамыту, қолдау және педагогикалық қолдау ұғымдарының мәні**

 **Мақсаты:** студенттерге тұлғаның өзін-өзі дамытуының психологиялық аспектілері, педагогикалық қолдау парадигмасы туралы түсінік беру, өзін-өзі тану негізінде білім берудің психологиялық тұжырымдарын түсіндіру.

**Жоспар:**

1. Өзін-өзі тану-жеке тұлғаның өзін-өзі дамытуының маңызды шарты.
2. Жеке тұлға дамуының қозғаушы күштерінің өзіндік дамудағы мәні
3. Педагогикалық қолдау парадигмасы және өзін-өзі дамыту сипаттары
4. Өзін-өзі тану негізінде білім берудің психологиялық тұжырымдамалары.

**Негізгі ұғымдар:** жеке тұлға, өзін-өзі дамыту, педагогикалық қолдау парадигмасы, мотив, мақсаттар, субъективті болмыс, өмір, психология.

Білім беру үдерісінде жас адамның тұлғалық әлеуетін ашуға, оның есею сатысындағы әлеуметтік-мәдени өресін дамытуға және индивидтен дара тұлғаға айналуына өзін-өзі тану үлкен ықпал етеді. Өзін-өзі тану нәтижесінде адам өзінің рухани өсу қабілетін шыңдайды, өзін-өзі жетілдіре түседі де, өмірдің рахатын сезініп, оның мән-маңызын түйсінеді.

Жеке тұлға белсенділігінің қайнар бұлағы оның қажеттіктері екені аян. Адам бойындағы өзінің Менін тануға деген қажеттік жеке тұлғаның еңбекке, қарым-қатынасқа, белгілі бір жетістіктерге деген іргелі әлеуметтік қажеттіктерімен барабар болады. Егер таным нысанына сол адамның өзі немесе оның ішкі жан-дүниесі алынса, онда ол өзін-өзі тануға деген қажеттіктің туғанын көрсетеді.

Өзін-өзі тану қажеттігі адам бойындағы басқа қажеттіктерімен тығыз байланыста болады. Мысалы, егер адам қарым-қатынас жасауға мүдделі болса, онда оның өзін-өзі тануға деген қажеттігі де артады. Қарым-қатынас жасау үшін әркім өзін тани білу керек. Бір нәрсеге жету үшін де адам алдымен өзінің әлеуетін бағалай алуы тиіс. Көптеген қажеттіктер мен әрекет түрлерінің жүзеге асуы өзін-өзі танумен, оған деген қажеттікпен өте тығыз байланысты.

Жеке тұлға дамуының қозғаушы күші неден басталатынын түсіну адамның жалпы әрекетінің мотивация жүйесіндегі өзін-өзі тану қажеттігінің мәнін сезінуге мүмкіндік береді.

*Мотив* – адамды нақты әрекетке итермелуші күш, онда белгілі бір қажеттіктер көрініс табады. Мәселен, қарым-қатынас жасауға деген қажеттікті қарым-қатынас мотиві тудырса, еңбекке қажеттік еңбек әрекеті мотивінен туады, ендеше, өзін-өзі тануға қажеттік өзін-өзі тану мотивінен бастау алады. Белгілі бір мотивтің әсерімен адам алдына мақсат қойып әрекет етеді, әр түрлі әдістерді, тәсілдерді, әрекеттер тізбегін пайдалана отырып сол түпкі мақсатына жетеді.

*Мақсат* – болашақ нәтиженің алдын ала болжамдалған бейнесі. Егер өзін-өзі тану пәні мысалында алар болсақ, олар әр түрлі болуы мүмкін және олардың бәрі өзін-өзі тану барысында бірте-бірте қол жеткізілетін болашақ нәтиженің бейнесі. Ішкі сипатына қарай мақсаттар “кең” және “тар”, нақтылы іске асатын және нақтылы іске аспайтын, шынайы және жалған мақсаттар деп бөлінеді.

Өзін-өзі танудың “кең” мақсаттарына адамның өзін жеке тұлға ретінде тануы мен өзінің өмірлік мақсаттарын белгілей алуы жатады. Кейбір ғалымдар өзін-өзі тану пәнінің мақсатына адамның өзін жеке тұлға ретінде тануымен қатар, өз өмірінің тұғырнамалық мәнін саналы түрде ғана емес, бейсаналылық пен санадан тыс деңгейде тануы да кіреді деп көрсетеді. Мұндай деңгейдегі өзін-өзі тану өмірдегі басқа мақсаттарды екінші кезекке ысыра отырып, өмір өзегін басқа арнаға бұратын мақсатқа айналуы мүмкін. Әйтсе де адамдардың дені өзін-өзі танудың шексіздігін сезінгендіктен де, оны оқытуды өмір сүруге, жасампаздыққа, өзін-өзі дамытуға жеткілікті дәрежедегі дағдыларды меңгерту аясымен шектейді.

Өзін-өзі танудың “тар” мақсаттарына адам үшін дәл қазіргі сәтінде өзекті болып саналатын “МЕН” образының нақты мазмұны кіреді. Тар мақсаттар үйлесімділіктің әр түрлі жүйесіне қатысты қарастырыла береді. Адам өзінің интеллектуальдық мүмкіндіктерін немесе мінез-құлық қырларын, зейіндік және қатысымдық қабілеттерін тани алады.

Өзін-өзі тануға қажетті бірінші нәрсе – субъектінің кез келген өмір жағдаятындағы адамның мәні мен оның тіршілік әрекетінің ерекшеліктерін айыра білуі. Студенттер өзінің де, өзгелердің де бойындағы “сыртқы” (адам мінез-құлығы мен әрекет нәтижелеріндегі көзге ұрып тұратын жайтттарды) мен “ішкі” қасиеттерді дәл танып, ажырата алуы тиіс. Адамның ішкі әлемін түсіну танымпаз субъектінің гуманистік көзқарасына тікелей тәуелді.

“Өзін-өзі тану” пәнінің аса маңызды мәселелерінің бірі оқытушы мен студенттің өзара қатынасының өзіндік ерекшелігінен туындайды. Бұл жағдайда педагог тек қана жаңа білім берумен я жаңа дағды қалыптастырумен шектелмейді. Студентті өзін-өзі тануға баулитын оқытушы, ең алдымен, олардың ой ағымын қажетті арнаға қарай бағыттай алатын, шығармашылық белсенділігін оята білетін, олардан жан жылуын аямайтын, барлық уақытта да қолдау көрсетуге даяр білікті жолдас әрі тәлімгер болуы тиіс.

*“Қолдау”* сөзінің мәні түсіндірме сөздіктерде көмек беру, бірге әрекет ету деп көрсетіледі. Ол “қолда” етістігінен туындап, мынадай мағыналарға ие болған: “1) құлатпай ұстап қалу; 2) көмек көрсету, бірлесіп әрекет ету; 3) келісім беру, құптау сипатында біреуді қорғай алу; 4) бір нәрсенің бүлінуіне, таусылуына жол бермеу” (8).

Егер бұл мағыналарды білім беру саласына қатысты таратып айтсақ, онда педагогикалық қолдау – оқытушы мен білім алушының өмірлік және ғылыми маңызы жоғары мәселелерді шешудегі Бірлескен әрекетінің, Достастығының, Ынтымақтастығының моделі болып шығады.

*Педагогикалық қолдау* – адамның әрекет үстінде көрінетін ішкі қуаты мен қабілеттеріне, оның өзіндік дамуына табан тірейтін оқу үрдісін ұйымдастыру деген сөз. Оларды санамалап айтар болсақ: Өзін-өзі тану, Өзін-өзі бақылау, Өзін-өзі сүю, Өзін-өзі сендіру, Өзін-өзі *құрбан ету*, Өзін-өзі сынау, Өзін-өзі болжау, Өзін-өзі талдау, Өзін-өзі ұйымдастыру, Өзін-өзі басқару, Өзіне-өзі қызмет ету, Өзін-өзі дамыту, Өзін-өзі жүзеге асыру, Өзін-өзі қамтамасыз ету, Өзін-өзі тәрбиелеу, Өзін-өзі дәлелдеу деп жалғаса береді.

Педагогикалық қолдау авторитарлық педагогикадағы ақыл айту, жаза қолдану, мәжбүрлеу, еріксіз көндіру, қателікке төзбеу, сендіру, көпшіліктің көзінше жазғыру, біржақты қатаң шара қолдану, қоғамдық пікір қалыптастыру, сөзге келмей кінәні мойындату, ақпараттарды өз пайдасына қарай бұрмалау, өзгеше пікірлерге тыйым салу секілді әрекеттерден бас тартады.

Мұндай әрекеттердің студенттерді жатсындырып, ашық әңгімеге араласпай, жеке басы мәселелерін бүгіп қалуына, “ойша тосқауыл” құруына, “аяқ астынан шытынай қалуына” әкелетіні сөзсіз.

Педагогикалық қолдаудың *жағымды және жағымсыз* шарттары ретінде төмендегідей негізгі қағидаларды атауға болады:

* Шыдамдылыққа тәрбиелеу өзге адамдарды қабылдай алуға көмектеседі.
* Студентті көтермелеп отыру оның тарапынан да риясыз сезіммен қайтарым жасауын қамтамасыз етеді.
* Оқытушы мен білім алушының қарым-қатынасындағы адалдық бір-біріне әділеттілік сезімінің дамуына жол ашады.
* Педагог тарапынан үнемі сын есту студенттің оны да, пәнді де жек көрушілігіне келіп тіреледі.
* Оқытушының дұшпандық пиғылдағы қатынасы білім алушының ызасын туғызады.
* Педагогтің мысқыл сөздері де білім алушыны бұйығы қалыпқа түсіреді.

Педагогикалық қолдауға сүйенетін тәрбиеде тұлға аралық қатынас атмосферасы, қарым-қатынастың стилі мен ыңғайы, құндылық бағдар палитрасы, психологиялық ахуал өте маңызды болып саналады... Дегенмен, осылардың ішіндегі ең бастысы – білім алушы “махаббат кеңістігінде” өмір сүріп, дамуы тиіс.

Қазіргі заманғы ізгілікті ту еткен педагогика саласында оқытушының кәсіби ұстанымының іргетасын қалайтын төмендегідей қолдау нормалары қалыптасқан

Шәкіртті сүю арқылы оны жеке тұлға, дара адам деп қабылдау; жан жылуы; сергектік; оның көңіл түкпіріндегіні көре білу, ішкі даусын тыңдай алу, сезімін бөлісу; қайырымдылық, төзімділік, шыдамдылық, кешірімділікпен қарау, және т.б.

Шәкірттермен дилог құра білу, пікіралмасу, олармен достарша ой бөлісу, тыңдай білу, ести алу.

Студенттің жеке басын қадірлей білу, сенімділік көрсету, әрқайсысының бойындағы жақсы қасиеттерді бағалай алу.

Мәселенің оң шешілетініне үміт арту, шешім жасауда бірлесіп әрекет етуге дайын болу, тікелей көмек жасай алу.

Шәкірттің өздігінен қадам жасауына, таңдауына, өзінің ойын ашық айтуына ерікті екенін мойындау; білім алушының еркі мен оның өз көңілін білдіруіне құқы бар екенін есте тұту.

Студенттің өздігінен әрекет етуін, тәуелсіздікке ұмтылысын және өзіне деген сенімділігін қолдап, қолпаштау, өз ісіне өзі талдау жасауын қуаттай алу.

Өз әрекетіне өздігінен талдау жасай алуы, үнемі өзін-өзі бақылап отыруы және өз көзқарасы мен өзін-өзі бағалау тәсілдерін өзгерте білу қабілеті.

Ізгілікті педагогика білім алушының өз мәселесін өздігінен шешуіне қажетті алғышартты дәл сол сәтінде құрудың тиімділігін негіздей отырып, өзінің қолдауы арқылы студентпен терең қарым-қатынас құруға, тұрақты шынайы байланыс жасауға, өзара сенімділікке апаратын сүрлеуді салуға ұмтылады. Оған барабар көзқарасты жаңашыл-ұстаз Е.Н.Ильиннің “Сүю, түсіну, қабылдау, мұңды бірге бөлісу, көмектесу” секілді “бес етістігінен” табамыз.

*Психологияда тұлғаның өзін-өзі дамыту мәселесінің алғышарттары*

Қоғамымыздың дамуы – психологияға қызығушылықтың өсуіне әсер етті. Тоталитаризм заманы қайырылмасқа кетті. Нағыз демократияға алыс болғанымен, адамдар өздерін еркін сезіне бастады, мақсат-мүдделерін айқындап, оған біртабан жақындады.

Ғылымда адамға субъективті түрде қарау алдыңғы орындарға қойыла бастады. Соңғы кездері баспаларда жеке тұлға психологиясының әр түрлі аспектілеріне және оның қалыптасуына байланысты көптеген қызықты мәліметтер пайда бола бастады. Психолог, педагог, философтарды ең алдымен: «Адам өзін қалай қалыптастырады? Белсенділігін қалай арттырады? Өмірлік мақсатты таңдау немен байланысты? Дамыған қоғамдағы адамға не қымбат?» деген сұрақтар көбірек қызықтырды. Неге тұлға өмірге деген дұрыс көзқарасын жоғалтып, нашақорлық пен ішімдікті таңдайды. Енді, бірінші оң көзқараста бастаған нотамызға қайта оралайық. Ол бізді жеткілікті түрде жігерлендіріп, үміт пен сенімділік берді: «Адам өзінің өмірлік іс-әрекетінің субъектісі, өз өмірбаянының, өз тағдырының авторы». Бұл дәлелді сезіну – психологияда үлкен өзгерістер жасады, бірқатар ерекше ізденістер туындады, іс жүзінде көрсетуге тікелей жол ашты. Еш нәрсе жоқтан пайда болмайды. Біздің атақты психологтарымыздың жаңа көзқарасқа байланысты бұрыннан дайындаған істері жеткілікті болатын. Субъективтілік идеясын С.Л.Рубинштейн, Б.Г.Ананьев [7], А.Н.Леонтьев және тағы басқалары қарастырған. Бұл идеяның негіздері қарапайым: егер адам белсенділік көрсетсе, өмірлік мақсаттарын айқындап, жоспарларын жүзеге асыруына мүмкіндігі мол. Л.С.Выготский 1926жылы жазылған педагогикалық психологиясында мынаны атап көрсеткен: адамды тәрбиелеуге болмайды, ол – өзін-өзі тәрбиелейді, ал айналасындағылар, оған тек жеке тұлға ретінде қалыптасуына қажетті материал береді.

Г.Олпорт [8], А.Маслоу [9], К.Роджерс [10] сияқты психолог-гуманистердің пікірінше, адам – өзінің өмір жолын, рухани дамуын өзі қалыптастыратын біртұтас, ерекше тұлға. Адамгершілік психологиясы адамзаттың санасына енген. Тұлға өзін-өзі қалыптастырады, ал араласу оны дамытпайды, керісінше, тоқтатады. Адам – белгілі бір мөлшердегі жауапкершілікті өзіне жүктеп, өзінің жан-жақты дамуына жағдай жасап, тығырықтан шығатын жолды тауып, өмірінің мақсат-мүддесін анықтай білуі керек. Бұны күшпен көндіру немесе әдейілеп ұйымдастыру мүмкін емес, сол себепті, өзін-өзі дамытуға мүмкіншілік жасап, жеке тұлғаға процесс кезінде көмек көрсетіп, бұрын жақсы нәтиже берсе де, қалыптасқан жолды әдейілеп таңуға болмайды.

3-дәріс. Өзін- өзі дамыту үдеріс ретінде. **Дамыту түрлері.**

Мақсаты: студенттерді өзін-өзі тану әдістерімен таныстыру және оны практикада қолдану мәселелері туралы ұғым қалыптастыру .

Тірек ұғымдар: “өзін-өзі қадағалау”, “өзін-өзі бақылау”, “өз- өзіне есеп беру”, т.б.

**Жоспар.**

1. Өзін-өзі тану әдістері.
2. Өзін-өзі тәрбиелеу жолдары.

Педагогикалық шығармашылық психологиясы бағытындағы зерттеулер көрсеткендей, тұлғаның өзін-өзі тануында оның өздік дамуының таусылмас мүмкіндіктері жатыр. /В.А. Кан-Калик, Н.Д. Никандров, 1990/. Өзін-өзі тану - көпжақты, белгілі уақыт аралығын қамтитын күрделі процесс. Ол әр түлі сезіну түрлерімен сабақтаса жүреді. Өзін-өзі танудың бірінші деңгейінде бұл процесс өзін-өзі өзге адамдармен салыстырудың алуан түрлері арқылы жүзеге асады. Бұл өзін-өзі танудың бірінші сатысы. Оның екінші деңгейінде тұлға өзінің жетістіктерімен салыстырады. Өзін-өзі және өз іс-әрекеттерін өз тарапынан және өзгелер көзқарасы тарапынан саралай келе бұл сала өз бітімі туралы, өз “Мені” туралы түсінікті қалыптастырады. Осы әлеуметтік “айна” арқылы студент өз бойындағы рухани- адамгершілік құндылықтарын арттырып, өзін-өзі адами тұрғыдан таниды.

Өзін-өзі түсіну мөлшері, өзін-өзі тану сипаты көптеген факторларға байланысты, соларға тәуелді. Өзін-өзі тану үрдісіне адамның өзінің ішкі әлеміне қаншалықты деңгейде үңілуі, оған деген қажеттілігінің мөлшері, тұлғаның рефлексияға деген қажеттілігінің мөлшері - бәрі де әсер етеді. К.Р. Левитанның, С.Г. Верловскийдің және т.б. пікірінше, болашақ педагог мамандығына дайындалып отырған студенттің өзін-өзі тануының басты тәсілдері мыналар: өзін- өзі қадағалау, педагогикалық өзін-өзі сараптау, педагогикалық рефлексия, өзін-өзі сынау және өзін-өзі бағыттау.

Өзін- өзі қадағалау - тұлғаның өзіне, өз іс-әрекеті мен қарым - қатынастарына сырт көзбен қарай білу қабілеті. Өзінің ішкі күйі қалпына қайта-қайта назар аудара отырып, тұлға әртүрлі жағдайларда /ситуация/ өзін қалай ұстайтындығын жете түсінеді. Өзін-өзі қадағалау тұлғаға өзі туралы өзге адамдар көріп-біле бермейтін құнды мағлұмат береді. Ол өзінің дамыған және әлсіз жақтарын тереңірек білуге көмектеседі. Көптеген ғалымдардың зерттеулерін саралай келе К.Р. Левинтанның, С.Г. Верловскийдің өзін-өзі

тануының басты тәсілдерін басшылыққа алуды жөн көрдік. Себебі бұл зерттеулерде болашақ мұғалім мамандығына дайындалып отырған студенттерге арналып, оның нәтижелері оң баға беріп отырғандығын зерттеу жұмысының нәтижесінен көруге болады.

Тұлғаның өзіне деген көзқарасы қаншалықты сыни тұрғыдан болса, оның өзін-өзі тану деңгейі де соншалықты жоғары. Керісінше, тұлғаның өзінің болашақ маман ретіндегі әзірлік деңгейі терең болған сайын, оның қызмет барысындағы өзін-өзі бағалауының сынилығы да арта түседі. Н.Е. Шафажинская өзін-өзі бағалаудағы өзіндік өсіп- жетілу құралы ретінде қолдану студенттерді болашақ мамандығына даярлаудың тиімділігін арттырудың маңызды факторы болып табылатындығын көрсетті.

Міні сондықтан да тұлғаның өзін-өзі сынауын қалыптастыру, оның өзін-өзі тануын дамытумен шұғылдануды оның ЖОО-да студент кезінде-ақ бастау қажет.

Тұлғаның өзін-өзі тануының тағы бір әдісі-өзін-өзі бақылау. Адамгершілігі биік, жан-жақты жетілген студент тұлғасы өзіне деген жоғары талаптарымен, оның ішкі өзін-өзі ба-қылауымен ерекшеленеді.

Тұлғаның өзін-өзі бақылай, бағалай, түзей және өзін-өзі ұстай алуы - биік мәдениет пен жетік парасатылықтың көрсеткіші, өзін-өзі бақылаудың көмегімен нақтылы мінез-құлықтың, қарым-қатынастың, іс-әрекеттің өз мақсаттарына сәйкестігі әркез сарапталып отырады.

Тұтастай алғанда көптеген авторлардың пікірі бойынша, тұлғаның өзін-өзі тануы - студенттің өзін-өзі тәрбиелеуінің, өз білімін жетілдіру мен өз тұлғасының өсіп-жетілуінің қажетті шарты. Декарттың дәлелдеуіне сүйенсек, өзін-өзі танудан өткен жемісті жұмыс жоқ, бірақ бұл үшін көрегендік пен ержүректік қажет. “Өзін- өзі адам ретінде зерттеп - білмеген адам өзге адамдарды да терең зерттей алмақ емес”.

1. Тәрбие мақсатының педагогикалық процесс пен қоғам қажеттілігіне қарай өзгеріп отыратыны баршамызға мәлім. Қоғам мүшелерінің бәріне ортақ, бірегей мінез-құлық, қасиет болмайды.Адамдар тұлға ретінде өзіндік жеке ерекшеліктерімен дүниеге келмейді.Әрбір адамның жеке тұлға ретінде қалыптастырылып, тәрбиеленуі оның өзіндік іс-әрекеттеріне де тікелей байланысты. Ол үшін әрбір адам өзін-өзі үнемі жетілдіріп, тәрбиелеп отыруы керек..

Тұлғаның өзін-өзі тәрбиелеуінде «мен» ұғымының мәні зор. Тәрбие барысында адамдарды бірдей, инкубаторлық тұрғыдан тәрбиелеу дұрыс емес. Көптеген жағдайда адамдар тәрбиесі қоғаммен, ортамен үйлеспей жатады. Мұндай жағдайда әрбір адам өзін-өзі тәрбиелеумен саналы түрде айналысуы тиіс. Бұл педагогикалық процесте - өзін-өзі тәрбиелеу деп аталады. Өзін-өзі тәрбиелеу - жеке тұлға болып қалыптасудың негізгі бөлігі.

Өзін-өзі тәрбиелеу дегеніміз — адамның өзінің теріс қылықтарын жойып, жағымды қасиеттерін жетілдіруге байланысты саналы, мақсатты іс-әрекеті. Өзін-өзі тәрбиелеу - ол моральдық және этикалық нормалардың қалыптасуы және олардың әдетке айналуы. Өзін-өзі тәрбиелеу -- адамды дамытуға арналған тәрбие үрдісі. Кез- келген адам тәрбие жүйесінде өзін әлеуметтік тұлға ретінде сезініп, қоғаммен және табиғатпен біртұтас тіршілік ете алады. Өзін-өзі тәрбиелемей жеке тұлға қалыптаспайды. Өзін-өзі тәрбиелеу барысында адам өз білімін дамытады.

Өзін-өзі тәрбиелеу окушы тұлғасын жан-жақты тәрбиелеу мен дамытуға ықпал етеді. Оқушылардың өзін-өзі тәрбиелеуін басқаруда олардың жас ерекшеліктерін есепке алуы керек. Өзін-өзі тәрбиелеу нышандары кіші мектеп жасындағы окушылар бойынан байқалады. Мысалы: бастауыш сыныпта оқушылар күшті батыл болғысы келеді немесе теріс қылықтарына кешірім сұрап жақсы боламын дейді. Бұл олардың өзін өзгертуге, жақсы болуға, түзелуге деген алғашқы ынтасы болып табылады.

Жастар өз еркін тәрбиелеуге ерекше назар аударады. Соның ішінде қыздар мен бозбалалар өзін-өзі тәрбиелеуге саналы түрде ұмтылады. Олар барлық нәрсені жоғары сезіммен қабылдап, сәл нәрсені өз дербестігіне құрметсіздік деп қарайды. Жоғары сынып оқушыларына өз білімдерін байыту, өздерінің ақыл-ой қабілеттерін дамыту ұмтылысы тән.

Оқушылардың өздерін өздері тәрбиелеуін ұйымдастыру мақсатында мұғалім ең алдымен төмендегідей өзара байланысты міндеттерді жүзеге асыруы керек:

* оқушылардың өзін-өзі тәрбиелеуге ұмтылуын жандандыру;
* өзіне-өзі ықпал ету құралдарын меңгеруге көмек беру;
* өзін-өзі тәрбиелеудегі қоғамдық құнды іс-әрекеттерді тудырып отыру;

Өзін-өзі тәрбиелеуді көбіне ұнамсыз жайды сезініп, сонымен күресуден бастайды. Біреуі бойындағы берекесіздіктен, екіншісі- дөрекіліктен, үшіншілері-тұйықтықтан, ұялшақтықтан арылғысы келеді.

Мақсат қою, күш-жігер жұмсау, өзін-өзі бақылау мен өз ісіне талдау жасап отыру - өзін-өзі тәрбиелеудің басты элементі.

Оқушылар өзін-өзі тәрбиелеу программасын қалай жасауды жақсы елестете алмайтындықтан оларға жиі-жиі көмек көрсетуге тура келеді. Олар өзінің ойлау ерекшелігі мен мінез-құлқына талдау жасауға қиналады. Тәрбиешілер оқушыларға өзін-өзі тәрбиелеудің маңыздылығын түсіндіретін арнаулы әңгімелер немесе дискуссиялар өткізеді.

Өзін-өзі тәрбиелеу әдістері:

Жеке міндеттеме — белгілі мерзім аралығында өзі атқаратын міндеттерді таңдап алып, есеп жүргізу, өзіне-өзі құрмет көрсету. Өзіне-өзі міндеттеу әдісі иландыруға ұқсас. Оны бала өз кемшілігін жою үшін қолданады. Үй тапсырмасын әркез орындауға, таза жазуға, оларды байсалдылықпен ойланып істеуге жаттықтырып, оны әр уақытта қайталап, орындауға күш-жігерін жұмылдырады. Оқушы белгілі бір міндетін орындауда енжарлық көрсеткенде өзін-өзі міндеттеу, өзіне-өзі бұйыру әдісін қолданады.

Өзіндік есеп беру — қоғамдық жұмысты атқару, баланың өз іс- қылығына жауаптылығы, жолдастарымен тәжірибе алмасуы.

Өз іс-қылыгына талдау жасау — өзінің кейбір қылықтарына сын көзбен қарап, себебін білгісі келуі, оны жоюға тырысуы.

Өзін-өзі бақылау— кемшіліктерін болдырмау үшін жағымды мінез-құлықтарын дамыту мақсатында күнделік жүргізу.

Өзін-өзі тәрбиелеу белсенділігі — тәрбиеші өзін-өзі тәрбиелеуге баланың ынтасын оята алғанда тәрбие жұмысы нәтижелі жүреді.

Өзіне баға беру— мінез-құлықтарының кемшіліктерін жою үшін баланың өзін өзі тәрбиелеуі.

Қазіргі қоғамдағы белсенді өмір сүрудегі жеке тұлғаның тәрбиесін ең алдымен әрбір тұлғаның өз- өзіне деген үлкен талап қоя білуі өз ісіне жауапкершілікпен қарауы, сонымен қатар бойындағы ізгі қасиеттерді дамытудағы саналы іс- әрекеті құрайды. Ғалымдардың зерттеулері бойынша бұндай үрдісте өзін-өзі тәрбиелеу маңызды рөл атқарады. Өзін-өзі тәрбиелеу мәселесін әр түрлі қырынан тануға болады. Л.И. Рубинский өзін-өзі тәрбиелеуді “адамның өзін-өзі өзгерту мақсатындағы іс-әрекеті” деп қарастырады. А.И. Кочетков өзін-өзі тәрбиелеу үрдісін тек жеке бастың қызығушылығынан емес, қоғамдық талаптардан да туындайды деп таниды. Өз еңбегінде “өзін-өзі тәрбиелеу жеке тұлғаға саналы түрде бағынышты өзіндік даму. Адам бойындағы күш-қуаты және қабілеті қоғам тудыратын талап, мақсат-мүдде, қызығушылықтар қалыптастырады”, - деп көрсетеді. Ал В.П. Киселев өзін-өзі тәрбиелеудің негізгі саналы түрде өзін-өзі тану барысында өзін биікке жетелейтін жолдарды, ерекшеліктерді жете тани білуде деп есептейді.

Өзін-өзі тәрбиелеу үрдісінің ішкі құрылымы мен негізін мына кестедегідей етіп ұсынады:

№3-ші кесте. Өзін-өзі тәрбиелеу үрдісінің негізі мен құрлымы.

|  |  |
| --- | --- |
| Бөлім | Мазмұны |
| Алғашқы | Өзін-өзі тәрбиелеуге бейімделудің туындауы |
| Екінші | Өзін-өзі тәрбиелеуде саналы түрде қалыптасқан нақты ішкі шешім |
| Үшінші | Өзіндік анализ /талдау/ жасау, өз-өзіне сыни көзқараспен қарау, өзін-өзі бағалау негізінде өзін-өзі тәрбиелеудің бағдарламасын құру. |
| Төртінші | Үнемі жүріп отыратын өзіндік сараптама жасау, өзін- өзі бағалау арқылы аталмыш бағдарламаның жүзеге асуы және сол үрдіске қажет деп есептелетін барлық әрекет түрлерінің енгізілуі |

Сонымен, жоғарыдағы авторлардың анықтамаларын басшылыққа ала отырып, төмендегідей түйіндер жасауға болады.

Өзін-өзі тәрбиелеу - жеке тұлғаға болып қалыптасудың негізгі маңызды бөлігі. Оның нәтижесі қоғамдық талаптарға адамның өзіндік жауап қайтаруы, яғни реакциясы арқылы көрінеді. Өзін-өзі тәрбиелеу - ол моральдық және этикалық нормалардың қалыптасуы мен олардың әдетке айналуы.

Өзін-өзі тәрбиелеу - адамды дамытуға арналаған тәрбие үрдісі. Кез-келген тәрбие жүйесінде адам өзін әлеуметтік тұлға ретінде сезініп, қоғаммен және табиғатпен біртұтас тіршілік етеді. Өзін-өзі тәрбиелемей жеке тұлға қалыптаспайды. Өзін-өзі тәрбиелеу барысында адам өз білімін дамытады. Өздігінен білім алу - мәдени мұраны игерудің өзіндік жүйесін жасау, өзін дамытушы жүйе құру. Өздігінен білім алу білімді дамытушы қозғаушы күш болып табылады. Өздігінен оқу- адамзат тәжірибесін өзінің ынтасымен, өзі таңдаған әдіспен игеру үрдісі. Өздігінен білім, тәрбие алу, оқу адамның ішкі жан-дүниесінің қажеттілігінен туындап, өздігінен дамуға өзін-өзі жетілдіруге тұлғаны бағыттайды.

Өзін-өзі оқытуды оқу орындарының оқу бағдарламасы мен оқу жоспарынан тыс қоғамдық және өзіндік қажеттіліктер негізінде жүйелі және белгілі бір мақсатқа құрылған жеке тұлғаның танымдық іс-әрекеті деп тануға болады. Өзін-өзі оқыту - жалпы және кәсіби білімнің үздіксіз жалғасы, өйткені білімнің жан-жақты болып кеңеюіне және адамның рухани баюының жетілуіне септігін тигізеді. Сонымен қатар интеллектуальдық арсеналының үнемі жаңалануына, кәсіби шеберлігінің шыңдалуына әсер етеді.

Өзін-өзі тануды өзін-өзі тәрбиелеуден ажыратып қарауға болмайды. Ол педагогиканың негізігі бөлігі ретінде қарастырылады және ол берілген тәрбиенің қорытындысы. Ол жалпы жеке тұлғаның рухани даму үрдісінде де байқалады. Өзін-өзі тану түсінігінен жалпы мәдени дамуды да бөліп қарастырмаймыз. Өзін-өзі оқыту мәселесінде теориялық материалдарға анализ жасау және өзін-өзі тәрбиелеу барысында анықталғаны жоғары курс студенттерінің көбінесе өзін- өзі басқару тәртібі сәйкес келсе, ал қалған пайызы өз-өзімен жалпы жүйесіз жұмыс жасайды. Сонымен бірге өз-өзімен жүйелі жұмыс жасау қатары университет ішіндегі студенттердің бойында күннен күнге сиреп барады. Оның себебі, студенттер өзін-өзі басқару үрдісіне даярланғанымен, оның әдіс-тәсілдері үйретілмейді. Егер мұғалім мектеп оқушыларының өзін-өзі тәрбиелеуіне басшылық жасауда қиындықтар сезінсе, онда оның өзі де өзін-өзі дамытуды дұрыс біле бермейді. Мұның себебі, педагогикалық курстарда өзін- өзі тәрбиелеу мәселесі бойынша дәріс өте аз оқылады, ал практикалық-тәжірибелік сабақтар дұрыс жүргізілмейді. Осы тұрғыдан студенттердің өзіне өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі тануға қатысты тәжірибе аз екенін ескерген жөн.

Студенттердің өзін-өзі тану және өздігінен оқу, өзін-өзі тәрбиелеуді қалыптастыру өзінің жеке даму жолында пайдалану үшін мыналарды білуі қажет:

1. Осы үрдісті басқару принциптерін;
2. Оның негізгі салаларын;
3. Өзін-өзі тану мен өзін-өзі тәрбиелеудің әдістері мен тәсілдерін.

А.Я. Арет өзін-өзі көндіру - өзін-өзі тәрбиелеудің басты құралы деп санайды. Ол адамға өз бойына қажетті қасиеттерді қалыптастыруға көмектеседі. Оның пайымдауынша: өзін-өзі көндіру

* адамның өзін-өзі белгілі бір іс-әрекет жасауға итермелеуі, ал оған сәйкес, қатарлас ұғым”өзін-өзі жеңу” - адамның өзін- белгілі бір әрекетке итермелеу бағытындағы ерік-жігерін қолдану. /Арет/

Өзін-өзі көндіруге деген қабілет адамға өмір тәжірибесі -арқылы келеді. Студенттік кезде бұл қабілет толықтай берік қалыптасуы тиіс. Бұл қабілеттің қалыптасуы парыз бен жауапкершілік, ізгі саналылықтың қалыптасуымен сәйкес келеді. Сондықтан өзін-өзі көндіруді тек мінез-құлық түрі ретінде ғана емес, тұлға ретінде де қарастыру қажет.

Адамның өз-өзіне, өз тұлғасына ықпал етудің келесі түрі өзін-өзі сендіру туралы ерекше атап өткен жөн. Сендіру мен өзін-өзі сендіру педагогикалық теорияда толық зерттелмеген. Педагогикалық сараманда да бұған сенімсіздікпен қарайды. Соған қарамастан, олар - өмірде бар құбылыстар. Белгілі бір сендірусіз ешбір педагогикалық әрекет жүзеге аспас еді.

Өзін-өзі сендіру - психиканың қалыптарын сөз арқылы реттеудің әдісі. Өзін-өзі сендіру керекті психика қалпын туғызу мақсатында белгілі бір сөз бен сөйлемді бірнеше рет қайталау арқылы жүзеге асады. Бұл адам санасының деңгейін күдік пен күмәнннан арылту, жаман келеңсіз ой жетегінен алып шығу. Өз бойындағы адамгершілік қасиеттерге нық сеніммен қарау.

Адамның психикалық қалпын реттеу әдісі ретінде аутотренинг студенттерге саналы түрде эмоциялық ширығу деңгейін көтеріп- түсіруге жол береді; өзіне деген сенімін арттыруға, қорқыныш иелену сезімін азайтуға не түгелдей жоюға көмектеседі, өз жетістіктері мен

кемшіліктерін анықтау мақсатында өз мінез-құлқын сараптауға, адами қасиеттердің түрткісін жоғарлатуға, өзін-өзі тәрбиелеу үрдісін ұйымдастырудың тиімділігін арттыруға септігін тигізеді.

Нақты іс-әрекеттер деңгейінде адамның өз әрекеттерін реттеуі, әлеуметтік талаптар тұрғысынан қандай мағыналы болса да өзін-өзі тәрбиелеуге жатпайды. Өзін-өзі тәрбиелеу дегеніміз - өз іс-әрекетін, ішкі талаптарымен тек қана сәйкестендіріп қою емес, сонымен бірге жеке тұлғаның өзіндік рухани-адамгершілік құндылықтарын

жетілдіру.

Студенттерді өз таңдаған жолында даярлауда өзін-өзі оқыту мен өзін-өзі тәрбиелеу, оқытудың рөлі мен мәнін студенттерге жеткізу; ақпараттандыру /педагогикалық-психологиялық білім беру/; Оларды өзін-өзі жетілдіруде бағытталған іскерлікпен және дағдымен қаруландыру; өзін-өзі тану мен тәрбиелеудің жолдарын қалыптастыру; студенттердің өзін-өзі тану мен тәрбиелеу барысындағы жұмыстарын ынталандыру, қанағаттандыру.

Өзін-өзі тәрбиелеудің тұлғаға бағытталған ережелері болуы керек. Әрине, өзін-өзі тәрбиелеудің өзіндік ережелерінің болуы тұлғаның рухани жан дүниесінің деңгейімен анықталады. Біз тек дарынды педагог К.Д.Ушинскийдің өзін-өзі тәрбиелеу ережесімен танысайық.

* Асқан сабырлылық, ең болмағанда сырт көзге.
* Сөзде және қылықтарда турашылдық.
* Әрекетті жан-жақты ойластыру.
* Батылдық.
* Өзі жөнінде қажетсіз бір сөз айтпау.
* Санасыз бос уақыт өткізбеу, ретсіз емес көңілдегі іспен айналысу.
* Әуесқойлық, құмарлыққа емес қажеттікке немесе сүйініске шығындану.
* Әр кеште өз қылықтары жөнінде есеп беру.
* Болғанды, бүгінгі болатынды айтып еш мақтанбау.

Бұл ережелердің әр жолына түрлі мағына беріп, байыта беруге болады.

Өзін-өзі тәрбиелеудің міндеттемесі оқушыны өз тұлғалық сапаларын өзі талдауына мәжбүр етеді. Бұған итермелейтін аға ұрпақтың өнегелі өмірі, іс-әрекеті, қарым-қатынасы болады. Мұғалім оқушыға өзінің орынды немесе орынсыз сапалары мен кемшіліктерін түсінуге көмектесуі міндетті, яғни өзінің кім екенін өзі ұғынуға көмек беруі қажет. Бұған мұғалімнің оқушының жүріс-тұрыс тәртібі мен мінез-құлық қылықтарына баға беруі, оны басқалармен салыстыруы әсер етеді. Мұғалім тұлғалық сапалар мен қылықтардың арасындағы байланыстың сырын оқушыға ашып береді.

Өз тұлғасын ұғынудың өзі кейде оқушыны өзін-өзі тәрбиелуге

жетелей бермейді. Өз кемшшштершщ немқұрайлы пайымдаушысы болып қала береді. Оларды түзетуге тырыспайды. Бұл жағдайда түсіндіру ұжым тарапынан сынау арқылы, өз кемшіліктерін түсініп күйзеліске келтіру арқылы сезіміне қозғау салу қажет.

Өзіндік міндеттеменің орындалуына, өз кемшіліктерін түзетуге оқушының бүкіл еркін жұмылдыруға өзіндік бұйыру көмектеседі. Тұлғаға сөз түрінде берілген: “қажет”, “жетеді”, “орындау керек”, “шыдау керек”, “тұр”, “өзіме бұйырамын” және басқа өзіндік бұйыру еркін жұмылдыруға және қиындықтарды жеңуге мүмкіндік береді. Өзіндік бұйырумен орынды қылықтарды орындаудың сапалы жаттығулары өзін-өзі тыңдаудың берік дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. Өзіндік бұйырумен таңертең белгілі уақытта тұруға, күнделікті жұмыс ырғағын орындауға, тәртіп сақтауға және т.б. орындауға болады.

Өзін-өзі тәрбиелеуде алдын-ала дайындық негізгі іс-әрекеті, қарым-қатынасы жөнінде ұжымда өзіндік есеп беру де қолданылады.

Тұлғаның өзін-өзі тәрбиелеуіне педагогикалық басшылық оралымды, икемді болу керек және олардың өзін-өзі тәрбиелеу құралдарын меңгеру барысындағы түрі өзгеріп отыруы керек. Алғашқы кезде мұғалімдер арнайы ұйымдастырылған іс-шараларына, өзін-өзі тәрбиелеудің ұйымдастырылған ұжымдық іс-әрекеттерге сүйенеді. Оқушылар өзін-өзі тәрбиелеудің құралдарын меңгере түсу барысында бұл шаралар бәсеңси түседі. Әрине, бұл оқушыларды бетімен қоя беру деген емес. Онан әрі де ұжымда бірлескен іс-әрекет, қоғамдық пікір ықпалы, бетпе-бет пікірлесу арқылы көмектесіп отырған жөн.

Өзін-өзі бақылауға арналған сұрақтар мен тапсырмалар

1. Өзін-өзі тану әдістеріне сипаттама.
2. Өзін-өзі тану ұстанымдары дегеніміз не?.
3. Өзін-өзі тәрбиелеу жолдары қандай?.
4. К.Д.Ушинскийдің өзін-өзі тәрбиелеу ережесін түсіндіріп

беріңіз?

1. А.Я.Арет өзін-өзі көндіру -өзін-өзі тәрбиелеудің басты құралы

деп нені санайды?

1. Өзін-өзі тәрбиелеу үрдісінің негізі мен құрлымы.
2. Нақты іс-әрекеттер деңгейінде адамның өз әрекеттерін реттеуін

жаттығулар арқылы сипаттаңыз.

**Дәріс 4. Рефлексия-өзін-өзі тану және өзін-өзі дамыту механизмі.**

Егер біз өздігінен дамуға адам өмірінің барысында уақытқа және кеңістікте өрістейтін өзгеше нысан ретінде қарасақ, оның бір мағыналы емес, жан-жақты екенін аңғарамыз. Бұл жерде өзіндік дамуды сипаттайтын жүйелі қимылдан өзіндік тануды сипаттайтын нысанды айыру өте қиын.

Бұның көптеген себептері бар, басты себептерінің бірі бұлардың көптеген түрлерінің болуы. Өзіндік дамудың түрлерін мынадай сөздермен сипаттауға болады: өзін-өзі таныстыру, өзін-өзі көрсету, өзін-өзі дәлелдеу, өздігнен өсу, өз жоспарын жүзеге асыру т.б. Бұл сөздерді біріктіріп тұрған «Өзін-өзі» – деген сөз, осы қимылдардың бәрін адам өзімен байланыстырады, өзіндік «Мен» деген сөз және адамдардың іс-әрекеттері тек өздеріне тән, жеке-дара болады.

Сондықтан адамның өзіндік даму мақсатын, себебін, түрлерін, одан шыққан қортындысын талдап, жіктеу мүмкүн емес. Бұлардың бәріне өзіндік даму түрлері арқылы ғана талдау жасай аламыз.

Өзіндік дамудың қай түрлері маңызды? Олар: өзін-өзі дәлелдеу, өзіндік өсу, өзін-өзі белсендіру .

Өзін-өзі дәлелдеу – бұл өзіңді тұлға ретінде таныту.

Өзіндік өсу – бұл өзіңді мақсатыңа жеткізуге тырысу.

Өзін-өзі белсендіру – бұл өзіңнен бір күш-қуат, шамаңды тауып, оны өмірде пайдалану. Осы түрлер өзіндік өсудің нысанын бейнелей алады және олар бір-бірімен өте тығыз байланыста. Адам өзін-өзі дәлелдеу үшін өзіндік өсу мен осы өсуде күш-қуат, шама керек немесе өзін-өзі дамытып отырған адам және осыған күш-қуаты жеткен адам автоматты түрде өзін-өзі дәлелдеген адам болып есептеледі.

Қазіргі кезде өзін-өзі дәлелдеу психология ғылымында өзекті мәселе болып алады. Оның философиялық, жалпы психологиялық қырларына зерттеу жүргізіліп жатыр, оның әр жас мөлшеріндегі өзіндік ерекшеліктері зерттеліп, өзін-өзі дәлелдеудің жақсылықтарын түсіндірудің арнайы оқытулары жасалып жатыр, әсіресе жасөспірім шақта (жалғыз жасөспірім шақта емес, кейбіреулер үшін тіпті есейген шақтада, ал кейбіреулер үшін тіпті балалық шақта да) өзін-өзі дәлелдеу негативті бағытқа бет бұрып кету мәселелері алаңдату туғызып, осы мәселені кеңінен зеріттеуге түрткі болды. Негативті бағытты ашып айтсақ, бұл анашаға тәуелділік, темекі шегу, арақ ішу, заңға қайшы әрекеттерге бару.

Өзін-өзі дәлелдеу деген не? Бұл екі бөліктен тұратын сөз, яғни өзін-өзі, өздігінен, ешкімнің көмегінсіз дәлелдеу, өздігінен бір нәрсе жасауға талпыну.

Сонда өзін-өзі дәлелдеу дегеніміз – ешкімнің көмегінсіз өзі бір нәрсе жасау және осы қасиетінен ешбір адам, немесе ешқандай жағдайлар, тіпті сол адамның өзі де тайдыра алмайтындай берік табандылық қасиетке ие болу деген сөз.

Мысалы, адам өзінің ақылдылығын дәлелдеу үшін өзінің алдына өте қиын зияткерлік тапсырмалар береді, бұл тапсырмаларды орындауы арқылы ол өзіне-өзі өз ақылдылығын дәлелдейді.

Тағы бір мысал, жасөспірім бала балаларға жат қылықтарды: темекі шегу, былапыт сөздер айту арқылы өзінің есейгенін дәлелдегісі келеді.

Өзін-өзі дәлелдеу дегенге ғылыми анықтама берер болсақ: «Өзін-өзі дәлелдеу – бұл өзіндік өсу аясында адам өзінің бір қасиеттерін, мінез-құлқын, белгілі бір жағдайларда өзін-өзі қалай ұстауын ашып, оны растайтын ерекше іс-әрекеті.

Осы әрекеттердің түп-тамыры өзін-өзі дәлелдеу қажеттілігінен туындайды, ал ол адаммен қатар өмір сүретін тірі табиғат өкілдері арасындағы өмір сүру үшін күрестегі алғашқы қажеттілік барысында түзіледі. Өзін-өзі дәлелдеу жалпы адамзатта 3 түрлі кейіпте болады: барлығына ұқсас болу, бәрінен жақсы болу, бәрінен жаман болу (бұл негативті әсерге бой алдырса). Алғашқы екі кейіп өзін-өзі дәлелдеу деп пайымдаймыз, ал үшіншісі – өзін-өзі жоққа шығару.

Өзін-өзі дәлелдеу түрлері басқа да негіздермен, атап айтқанда, өзін-өзі тану, өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі белсендірумен тығыз байланысты

Өзін-өзі дәлелдеудің мақсаттары да әр түрлі, ол адам қай ортада нені дәлелдегісі келетініне байланысты. Бір адамдардың мақсаты – өз-өзіне сенімділікке қол жеткізу, екінші адамдар үшін – ол да басқа адамдардан еш кем емес екенін дәлелдеу, үшіншілер үшін – қалайда кереметтігін, артықшылығын көрсету, яғни басқалардан биік тұрып, оларды басқара алу дәрежесін көрсету.

**Өзін-өзі дәлелдеу әдістері де әртүрлі,** ол қай салада,қандай ауқымда, нені дәлелдеуге байланысты. Ол өмір сүру барысындағы бүкіл іс-әрекетті қамтиды: біреулерге – оқу, жұмыс істеу, біреулерге – спорт, ғылым, өнер салаларында қол жеткізер табыстар, кейбіреулерге – заңға қайшы әрекеттермен айналасу. Бұл жерде осы іс-әрекеттер кімнің көз алдында өтуінің де, кім үшін оны дәлелдеудің, өзі үшін бе, жақын адамдар үшін бе, өзінің ардақ тұтып сыйлайтын адамы үшін бе, белгісіз адам үшін бе, т.б.

Өзін-өзі дәлелдеу әдістерін соған байланысты әрекеттеріне немесе өзін-өзі жоққа шығару әрекетіне байланысты белгілі бір жүйеге топтауға болады.

**«Барлығына ұқсас болу»** **түрткісі (сарыны):** басқалар не істесе соны істеу, сол топтағы адамдардың ойынан шықпайтын әрекетке бармай, бәріне тән әрекеттер аясында ғана болу. Егер әлгі адамдар тобы біреуге күліп, сөз етіп келемеждеп, жәбірлесе, ол да соны жасайды. Егер әлгі топ бір адамға жақсылық жасаса, оны көкке көтере мадақтаса, ол да соны жасайды

Егер бұл топта ақыл-зерде, ой-өресі бағаланса, өзін-өзі дәлелдеу міндетті түрде парасаттылық, зиялылық әдісі арқылы іске асады. Бұл жерде конформизм механизімі жұмыс істейді, басқаша айтқанда, топқа бағыныштылық алдыда тұрады.

**«Бәрінен жақсы болу»** **түрткісі (сарыны):** көшбасшылық бағытты ұстап, топтың басқа мүшелеріне жетпейтін қасиеттерін көрсету, атап айтқанда, ерік-жігері, ақылы, тапқырлығы жағынан басқалардан басым түсуі арқылы алға шығу. Бұл сарында адам негативті бағытта да алға шығу мүмкін, мысалға адамды менсінбеу, өзін жоғары ұстау сияқты қасиеттермен.

**«Басқалардың бәрінен жаман болу» түрткісі (сарыны):** жеке тұлғаның өзін-өзі жоққа шығаруы, яғни адам өзінің басқа адамдарға қажетсіз, талантсыз, төмен екенін көрсетеді, кей кездері бұл әрекеттер кейбір адамдарға өз жемісін береді: адамдар оған жаны ашып, мүмкіндіктер береді, кешіріммен қарайды (бұдан не күтесің, бұның шамасы осы деген сияқты), ал ол болса осындай өзін кемсіту, намыссыздығы арқасында белгілі бір жағдайларда ұтысқа шығады.

**Өзін-өзі дәлелдеу** нәтижесі бірден көзге көрінеді. Ол адамға өзінің қажеттілігін, пайдалылығын сездіреді, өз өмірі мен іс-әрекеттерінің мәнді, мағыналы екенін сезінеді, «Мен ешкімнен кем емеспін» нұсқауы орындалады, өзін барлық қиындықтарды шеше алатын, керемет бір өзгеше адам ретінде сезінеді.

**Өзін-өзі жоққа шығару** жағдайында – адам өзінің ештеңеге тұрмайтынын, керексіздігін, төмендігін дәлелдейді, бірақ бұндай қылық кейбір адамдарға жағатыны да кездеседі.

Өзін-өзі дәлелдеудің бұдан да жоғары, өзін-өзі өсіру, дамыту, жетілдіру, өзін-өзі белсендіру деген түрлері бар, адам өзінің алдына бұдан да биік мақсаттар қойған кезде бұл екеуі өте қажет. Бұл кезде өзін-өзі дәлелдеудің керектігі қажеттілігін жоймаса да, екінші орынға ысырылады.

Өзін-өзі дамыту, өсіру, жетілдіру, шамасы, өзіндік дамудың дәлме-дәл кескіні болар. Себебі адам өз бетінше жақсы болуға ұмтылады, идеалға жақындауға тырысады, өз бойында жақсы қасиеттер пайда болуы үшін еңбектенеді, оқып-үйреніп, түрлі істермен айналасады, сол айналысу барысында, оның бойында көптеген жақсы қасиеттер пайда болады. Басқаша айтар болсақ, өзін-өзі дамыту – тұлғаның өсу кезінде оның қабілеттерінің, сапасының өсуіне де саналы түрде басшылық ету үрдісі. Әр адам идеалды (үлгіні) әр түрлі түсінеді, ол алдына мақсат қойып, соған жетуге тырысу, адам идеалына жетуге өз ерік-жігерін, күш-қуатын пайдаланып, сол арқылы оның өмірінде мән-мағына болып, белгілі бір айқындыққа жетуге күш салады.

Өзін-өзі дәлелдеудің әр түрлі жолдары бар, бірінші жолы – әлеуметтік маңызы бар қасиеттер мен сапаларға ие болу; басқа жолы – өмір сүрудің теріс, қисық жолын таңдау. Алдыңғы жолын таңдаған адам кәсіби шеберлікті шыңдап, алдыға ұмтылады, қисық жол таңдаған адам ұрлық жасаудың небір шебер жолдарын үйреніп, адамдарды өз пайдасына пайдаланады. Өзін-өзі дамытудың «өзін-өзі жою» деген кері үрдісі бар, яғни адам бір себептерді шешу үшін өзін жақсы жағынан өсуі арқылы емес, төмен құлдырап, өзінің жаман қасиеттерімен сол себептерді шешеді.

«Тұлғаның өсуі» деп аталатын өзін-өзі дамытудың позитивті бағытына көңіл бөліп көрейік.

Парапсихологияда, эзотерикада (эзотерика – құпия ілім) тұлғаның өсуі рухани тәжірибе ретінде қарастырылады, сананың өсуіне жоғарғы ілімді игеру арқылы қол жеткізуге болатыны алға тартылады. Бұл үшін парапсихологиялық қасиеттерді оятатын арнайы құралдарды, болашақты болжау қасиеті, телепатияны, телекинезді пайдаланады. Психоанализде (К.Юнг бойынша) [24] даралық, өсу, жеке еркіндікке көңіл бөлінсе, ортаны басқаруға басқалардан артық, басым болу жолында білген-түйгенді бір арнаға ғана бағыттауға (А.Адлербойынша) [25] басым көңіл бөлінеді.

Гештальттерапияда өз-өзіне сенімділік, өзін жағдайға байланысты реттеп, қажетті арнаға бағыттау (Ф.Перлз бойынша) [26].

Гуманистік психологияда тұлғаның өсуі өзі жеке, автономды болуы, толысуы, психологиясының сау болуы (К.Роджерс бойынша ) [27] немесе өзінің алдына билік мақсаттар қойып, соны орындауға ұмтылу (А.Маслоу бойынша) [28].

Сонымен, өзін-өзі дамыту дегенді қортындылап, қысқа сөзбен түсінік беретін болсақ: өзін-өзі дамыту – толыққанды өмір сүріп, өзінің не үшін өмір сүріп жатқанын біліп, өмірінің мәнін түсіну.

Өмірдің мәнін түсіну әр қарай өзін-өзі дамытудың жоғарғы түрі – өзін-өзі белсендірілуге өтеді.

Өзін-өзі дамытудың мақсаты «басқалардан кем болмау, басқалардан артық болу» мақсатымен тұрып қалу емес, «бұрынғыдан да жақсы болу, бұрынғы жетістіктерден де биік жетістіктерге жетуге» ұмтылу.

Өзін-өзі дамытудың түрлері санқырлы. Мысалы, адам жаңа білімді игеру арқылы, жаңа іспен айналысу арқылы тағы бір саты жоғары көтеріледі. Алдына белгілі бір мақсат қойса, мысалға адамдармен таласып–тартыспауды мақсат етіп қойса, сол мақсатын орындаса, ол жаңа бір белесті алады. Зиянды әрекеттерден бас тартса, бұл да өзінің даму барысында жаңа бір сатыға көтерілу деп есептеледі.

Өзін-өзі дамыту қалай іске асады? Бұл өзін-өзі тәрбиелеу барысында іске асады, яғни адам өз өмірімен бәсекеге түсіп, өзінің алдына міндет қояды, өзіне-өзі бұйрық береді. «Өзін-өзі дамытудың» мақсатқа жету қортындысы – адамның өзіне-өзі көңілі толуы, өзінің жетістіктерін көруі, алдына қойған мақсатын орындай алуы, өз өміріне ризалығы, өз істеріне көңіл толуы, айналасындағы адамдармен жақсы қарым-қатынасы.

**Өзін-өзі белсендіру** – өзін-өзі дамытудың жоғарғы формасы, ол алдынғы екі формамен тығыз байланыста, әсіресе өзін-өзі дамытумен көптеген ортақ мақсаты мен себептері бар. Өзін-өзі белсендіру теориясының авторы А.Маслоудың анықтамасы бойынша, өзін-өзі белсендіру – бұл әркімнің өзіне берілген міндетін орындауы, өзіне берілген қасиетті пайдалану арқылы айналасына әсер етуі. Өзін-өзі белсендіруге қажеттіліктен адам өз өмірінің мәнін іске асыру мүмкіндігі туындайды. Гуманистік психология зеріттеушілерінің бірі – В.Франкл [29] бойынша, адам өмірінің мәні ол баста берілмейді, оны іздеп табу керек, оны іздеп табудың үш жолы бар дейді: біздің немен айналысуымыз (шығармашылық, жасау т.б.), біздің өмірден алатынымыз (күйзеліс, қуаныш т.б.), тағдырымызды өзгерте алмауымыз себепті, солай қабылдауымыз. Осы құндылықтардың үш бөлігі бар: жасампаздық, бастан өткеру, қарым-қатынас.

Адам өмірінің мәнін табудың жолы ар-ұят дейді, В.Франкл. Ар-ұят – белгілі бір жағдайда өмірдің мәнін интуитивті іздеу. Өмірдің мәні дегеніміз бақытқа жетіп, өмірдің рахатын іздеу емес, жасампаздық, бастан өткізу, қарым-қатынас құндылықтарын іске асыру.

Өзін-өзі белсендіру мақсаты – қас-қағым сәтте толыққанды өмір сүру. Бірақ адам бұл уақыттың қысқа екенін сезінбейді, егер адамның өмірі мән-мағынаға толы болса, ол өзін толық аша алса, өзінің қажеттілігін сезіне білсе, ол өзіне де, өз өміріне де өте риза болып, өмірінің ақырына дейін белсенділігін жоғалтпай, өмірінің табыстарына қуанып, өзінің істеріне көңілі толумен болады.

Әрине, алдыңғы жағдайлар сияқты, өзіндік өзектілікте де кері беталыс бар, ол – өзінің істеу керек әрекеттерін орындамау, осыдан өзін-өзі алдау, өзін-өзі қорғау үшін әртүрлі сылтаулар іздеу басталады, оның түбі торығуға, үмітсіздікке әкеліп соғады.

Сонымен, өзін-өзі белсендіру үрдісінде адам болымысының екі бағыты тоғысады: өзіндік тану мен өзіндік өсу. Өзін-өзі тану арқылы, адам өзінің қажеттілігін мойындату үшін өз дарынын, қабілетін, мүмкүндіктерін барынша аша түседі және соларды пайдаланады.

Өзін-өзі белсендіруді сезіну – өмірінің мәнін табу, өзін толық ашу, өз міндетін толық орындау, өмірді толық сезініп, өз өмір сүруінің басты қажеттілігін түсіну, сезіну.

Өзін-өзі белсендірудің қандай амал-әдістері бар? А.Маслоу оның 8 түрлі жолын бөліп көрсетеді:

1. Бүкіл болымысымен бастан өткеру.

2. Өмір әрқашан таңдау үрдісінен тұрады: алға жылжу немесе кейін шегіну; жеке таңдаулар: өтірік айту немесе шындықты айту, ұрлық істеу немесе ұрламау т.б., бір сөзбен айтқанда, өсуді таңдау мүмкіндігі.

3.Адам өзін-өзі тыңдай білу қасиеті, яғни, өзгенің емес, өз пікіріне сүйену.

4. Адал болу қасиеті, өзіне жауапкершілік ала білу қасиеті.

5. Ерікті болу қасиеті.

6. Өз мүмкіндіктерін өзектендіру нысаны және оның қортындысы.

7. Қатты күйзеліс, әп-сәттегі рахат сәттеріне кепілдік беру мүмкін емес, оны іздеп әуре болудың да қажеті жоқ.

8. Адамның өз психологиялық паталогиясын табуы, одан қорғануы және оны жоюға күш салуы.

**Өзіндік өміршеңдіктің қорытындысы** –өз өмірінің мәнін түсіну, қателіктерді түзету арқылы дұрыс жолға шығу, өзіңді тұлға ретінде мойындату, өзіңнің ерекшелігіңді, ешкімге ұқсамайтындығыңды, жан-жақтылығыңды мойындату.

Сонымен, қорыта келгенде, өзіндік даму қиын, күрделі, жан-жақты үрдіс екенін көрдік, оның жақсы немесе кері жақтары барын, өз-өзінің мақсаты, түрлері, кескіні барын көрдік. В.Франкл мынадай жақсы сөз айтқан еді: «Тағдырды өзгерту мүмкін емес, егер оны өзгерте алсақ, ол тағдыр болмас еді. Адам оны өзгерте алмайды, әйтпесе ол адам болмас еді». Өзін-өзі жасау қабілеті – адамдық болымыстың ерекше билігі [30].

**Дәріс 5. Өзін-өзі тану және өзін-өзі дамытуды қалыптастырудың қоғам дамуының әр кезеңіндегі орны мен маңызы.**

 *Өзін-өзі дамытудың мәні мен негізгі сипаттары.* Отандық психологияда бірінші анықтама беріп және оның ерекше белгілерін дәлелдеген В.И.Слободчиков пен Е.И.Исаев: «Өзін өзі дамыту – адамның өз өмірінің субъектісі болуға қабілеттілігі, өмірлік іс-әрекетін қайта құрастыра алуы» деген.

Өзін-өзі дамытудың белгілері қандай?

Ең алдымен мынаған көңіл бөлу керек, өзін-өзі дамытуды талдау үшін, өмірлік іс-әрекет деген жалпы түсінікті адамның іс әрекеті мен мінезінің негізгі нысанасы етіп алу керек. Өмірлік іс-әрекеттің құрамына – өзін-өзі дамыту үрдісін жүзеге асыру да кіреді. Сол себепті, адам ерте 3 жас шамасында өзінің «Менін» көрсетіп, өмірлік іс-әрекетінің субъектісі болып, мақсат қоя бастайды және өз қалауына бағынып, басқалардан талап етуге талпына бастайды. Бірақ зерттеушілер, әсіресе Г.А.Цукерманның зерттеулерінде: «Баланың тек жасөспірім шағында санасында өзгерістер болып, өзін-өзі дамытудың субъектісі болады, өзін ересек сезініп, есею үрдісі жүреді» дейді. Бірақ, өзін дамытудың субъектісі – тек адам қашан өзіне саналы түрде мақсат қойып, өзінің жетілуіне, өзін көрсетуіне немесе өз қалауын түсініп, болашақта нені бағындырғысы келетінін айқындағанда ғана бола алады.

Өзін-өзі дамытудың басқа сипаттамасы – *тұлғаның белсенділігі,* әлеуметтік белсенділік немесе әлеуметтік әсерленгіштік болуы мүмкін. Әлеуметтік белсенділікті талдау бірлігі – бастамшылық пен орындаушылықтың бірігуі болып саналады. Әлеуметтік әсерленгіштік әлеуметтік қызба түрінде немесе енжарлық түрінде көрінеді, бірақ екі жағдайда да адамды өмірлік іс-әрекеттің субъектісі ретінде көрсетпейді. Әлеуметтік белсенділік – өзінің дамуында бірқатар деңгейлерден өтеді. Мектепке дейінгі және бастауыш мектепке негізінен мөлшерлі деңгей тән, онда бала тек қайталайды, ересектерден көргенін меңгеріп, оны өзінің бастамаларында қолданады. Мөлшерлі жеке деңгей – жасөспірімдер мен бозбалаларға тән.

Бұл жерде, берілген қалыптан шығып, өзінің жасаған іс-әрекетіне қатысы көрінеді. Жеке-нәтижелі және нәтижелі-шығармашылық деңгей деген – ересек адамдарға тән, адам өзінің іс- әрекетімен қоғамға, әлеуметтік ортаға елеулі пайда әкеледі. Мысалы, жаңалық ойлап шығарады немесе ескіні жаңартады.

Мөлшерлі деңгей – бұл қайта жаңғырту деңгейі екені түсінікті, ал мөлшерлі тұлға деңгейі – өзін жеке тұлғаға ретінде толық көрсетуге мүмкіншілік береді. Сол себепті, жасөспірім кезінде бала өзінің тек өмірлік іс-әрекетінің субъектісі болып қана қоймай, өзін әрі қарай дамытуына да мүмкіншілігі бар. Алайда, жасөспірім шақта, өзін-өзі тәрбиелеуде белгілі бір ерекшеліктер мен қасиеттерді қалыптастырса, онда бозбала кезде тұлғаны толығымен қайта өзгертуге тура келеді. Әлеуметтік белсенділіктің ажырамас белгісі – сезімталдық пен дербестілік болып табылады, олар жеке тұлға ұстанымын өзін-өзі дамытудың субъектісі ретінде нығайтады.

Әлеуметтілік белсенділікке қабілеттілік біртіндеп жеке таңдау жасауына әсер етіп, осы беталысты субъективті еркіндікке қарай дамытады. Бұл еркіндік көптеген баламалардың ішінен дұрыс таңдау жасап, сол баламаларды құрастыруына жағдай жасайды. Жеке тұлғаның өзінің дамуына жағдай жасауы – бұл жеке тұлғаның өзінің өмірлік іс- қимылдары мен өмірбаянының авторы екендігінің белгісі. Адам өзі таңдау жасағанда жауапкершілікті мойнына алып, басқалардың алдында ғана емес, өз ар-ұятының алдында да жауап беруге үйренеді.

Сонымен, өзіндік өсудің маңызды сипаттамасы – өзіндік сана-сезімнің өсуі, өзін-өзі тану қабілетінің деңгейі. Өзін-өзі тану қабілеті – өзінің механизмдері мен (идентификация, рефлексия) өркендеген деңгейі жүйелі түрде жеке тұлғаның қалыптасуына, болашағын анықтауына, өзіндік сана-сезімінің өсуінің құралдары мен әдістеріне ұласады.

Ішкі жан-дүние немесе субъективті шындықты жандандыру, рухтандыру, жеке бір бейне жасаумен қатар өзіне тән ерекшелігі бар, көп қырлы болу арқылы (осының бәрі адам дамуының негізі болып есептеледі) сол адамға жақын, сол адамға әсері, салмағы бар адамдармен байланысты дамиды (яғни қоғамға байланысты дамып отырады).

*Өздігінен дамуды талдау бірлігі* – бұл белгілі бір уақытта тұлғаны жақсарту, төмендету, өсіру бағытында өзін-өзі құру, жасау. Әр жас мөлшерінің өзін -өзі жасауда өзіндік қызметі бар. Өздігінен даму адамның бүкіл өмір бойында дами береді, әсіресе жасөспірім шақта ол өз жолын айқындайды.

**Дәріс 6. Өзін-өзі қабылдау және өзін-өзі болжау тұлғаның өзін-өзі дамыту механизмі ретінде**

**Өзіндік дамудың механизмі ретіндегі өзіндік қабылдау және өзіндік болжау.** Өзіндік танудың механизмдері жайлы сөз болған уақытта біз сәйкестік өзімізді бірдеңемен теңестіруге әкелетінін байқадық, ал рефлексияда (сананың өзіне психикалық көз жүгіртуі, өзіне назар аударуы) өзімізге сырттан қарайтынымызды байқадық және өзін-өзі болжау адамның өз-өзін, кейбір қасиеттерін қалай қабылдауына тікелей байланысты.

Сондықтан, тағы бір еске салып өтейік: **өзіндік қабылдау – ол адамның** өзін-өзі тануы, **өзіндік дамумен қатар жүретін құбылыс.**

Өзін-өзі қабылдау – барлық аспектілер бойынша өз жеке тұлғаңның құқығын мойындау, жалпы тұлғаңды мойындау. Адамның жақсы жақтарының да, жаман жақтарының да, мықты жақтарының да, әлсіз жақтарының да құқықтары бірдей.

Психологияда мынадай пайымдаулар белгілі және әлдеқашан дәлелденген: адам қаншалықты түрде өзін, өз қасиеттерін қабылдауға қабілеті болса, ол соғұрлым өзімен-өзі үйлесімде болады және өзін-өзі дамытуға да көбірек қабілетті болады. Бірақ мәселе адамның өз бойында бір қасиеттерін қабылдағысы келмегеннен емес, істей алмауынан туындайды, себебі оған қажетті мүмкіндіктері шектеулі болуы мүмкін, басқаша айтқанда, қажетті мүмкіндіктері сананың бір түбінде «тығылып**»** жатады, адам оны сыртқа шығаруға қабілеті жетпейді.

Кей жағдайда адамдар өз бойынан өздеріне ұнамайтын қасиеттерді ашады, бұл оларға ұнамайды, олар сол қасиетпен күресуге жандарын салады, көп ретте бұл қасиеттер өздеріне қиындық әкеледі.

Өзін-өзі қабылдау үрдісінде мынадай сұрақтар туындайды:

*Біріншіден,* адам өз бойында қандай қасиеттерін қабылдай алмайды немесе ұнатпайды, өзінің бойында қандай қасиетті қабылдағысы келмегендіктен, оны сананың түбіне ығыстырып, соны түсінуге шамасы жетпейді, міне осыларды анықтап алуы қажет.

*Екіншіден,* «мен жаманмын» деген ұстаныммен жүретін, өздеріне теріс баға беретін адамдар тобы көптеген сұрақтар туғызады. Американдық психолог Э.Берн [31] өмірдің әр кезеңдерінде тұлғаның әртүрлі ұстанымда болатынын ашып көрсеткен: «Мен – жақсы, сен – жамансың»

«мен жақсы – сен де жақсысың»

«мен жаман – сен жақсысың»

«мен жаман – сен де жамансың».

Соңғы екі нұсқауда «мен жаман» басым болады, бірақ соңғысында өмірге көзқарас тіпті нашар болады. Бұл ұстаным – өзін-өзі кем тұту, қорсыну,бір жағынан бәріне сыйлы адамдарға деген қызғаныш. Бұл жағдай ең бір торығушы ойларға жетелеп, тіпті өзін-өзі өлтіруге дейін баратын жағдайлар да кездеседі, немесе басқа бір адамды өзінің материалдық жағдайын жақсарту үшін барынша пайдаланады, немесе өзінің басқа да жеке мүдделері үшін алдап-арбап, басын айналдырады.

*Үшіншіден,* әр адам неге бір қасиет пен сапаны әртүрлі қабылдайды деген сұрақ түбегейлі тұрады. Бұл сұрақтың жауабы әрі қиын, әрі оңай.

Мысалы, бір адам – жақсы ойлап, тілектес болу қасиетін өзінің ең басты қасиеті деп ойлайды, өмірде сол бағытты ұстанады. Басқа бір адам – біреуге жақсылық жасау өзінің жаман қасиеті деп есептеп, одан құтылуға әрекеттер жасайды. Осы екі жағдайдың себебін түсіндіретін болсақ, олардың осы қасиеттері бастапқыда қалай қабылданды, адамдармен қарым-қатынаста сол қасиеттері қалай бағаланды, міне, осыдан олардың сол қасиеттері туралы не жақсы, не жаман ойлары қалыптасты, себеп осында. Әрине, егер тілектес болуының артында өзінің бас пайдасы тұрмаса, сол үшін сыйлық тілеп тұрмаса, бұл – өте жақсы қасиет. Ол өзінің жақсылығына сый күтіп жүргенде (тым болмағанда оған да кезі келгенде жақсылық жасаса деген тілек), жақсылық жасаған адамы оны ескерусіз қалдырса, онда ол адам бұл қасиеттерінен құтылу үшін күрес жүргізеді. Ал жақсылық жасаумен күрес жүргізу қажет пе? Көп адамдар бұл сұраққа «Бұл – ойсыздық!» деп жауап берер еді. Өзін дамытуға қабылдау механизмінің қалай әсер ететінін біз өзін болжау механизмін сипаттағанда білеміз.

**Дәріс 7. «Мен» концепциясы өмірлік стильдің негізі ретінде**

Өзін-өзі тану мәселесі – психологиядағы ең қиын мәселелердің бірі. Өзін-өзі тану өзіндік сананың қызмет етуінің механизмі ретінде қарастырылады. Бұл нәтижесінде мақсатқа, яғни өзі туралы білімге жететін әрекеттің жиынтығы және жүйелілігі. Өзін-өзі танудың табиғатын түсіну, оның өзі бір бөлігі болып табылатын өзіндік сананы талдауға сүйенгенде мүмкін болмақ.

Сана мен өзін-өзі танудың философиялық аспектісі Б.Г. Ананьевтің, А.Н.Леонтьевтің, С.Л.Рубинштейннің және т.б. көрнекті психологтардың еңбектерінде терең көрініс тапқан. Сана мен өзін-өзі танудың табиғатына түсінік жалпыфилософиялық платформамен ажырамас байланыста. **Өзін-өзі тануда адам бір мезгілде танымның субъектісі ретінде де және объектісі ретінде де көрінеді.** Өзін-өзі танудың дамуы адамның практикалық іс-әрекетінің барысында және өзге адамдармен өзара ықпалы жағдайында жүреді. Қоғамдық дамудың сферасы өзін-өзі танудың пайда болуы мен дамуы үшін ерекше рөлге ие – адам өзін өзгелер арқылы жанама түрде таниды.

Өзіндік сана мен өзін-өзі танудың бір емес екенін атап айту қажет. Өзіндік сана неғұрлым кең ұғым - өзіндік санадан әрқашан өзін-өзі тану шығады. Психологиялық позицияда өзін-өзі тану мәселесі психология дербес ғылым болып қалыптасқаннан кейін зерттеле бастады.

Бұл салада көптеген қызықты әрі мазмұнды зерттеулер жүргізілген. Өзін-өзі тану тұлғаның маңызды бөлігі ретінде қарастырылған көптеген еңбектер бар. Сонымен қатар тұлға дамуының деңгейі өзін-өзі танудың дамуының деңгейіне пропорционалды екендігі жиі атап айтылды. Мінез-құлықтың реттеушісі бола отырып, өзін-өзі тану тұлғаның әрі қарайғы дамуына ықпал етеді. Ол сыртқы әсер мен тұлғаның ішкі күйі және оның мінез-құлық формалары арасындағы тепе-теңдікті белгілейді. Сондықтан өзін-өзі танудың дамуындағы жағымсыз ауытқулар тұлғаның үйлесімді құрылымын бұзып, адам мінезінің жетімсіз қалыптасуына әкеледі.

Кейбір зерттеулерде өзін-өзі тану «Мен» ұғымымен теңдестіріледі, ал бұл құрылым тұлға ұғымының синонимі ретінде қарастырылады. Өзін-өзі тану тұлғаға қарағанда неғұрлым кең ұғымды білдіреді деген де пікірлер кездеседі. Ол өзін-өзі тану тұлғаға қарағанда әлдеқайда ерте пайда болып, өзінде неғұрлым кең мазмұнды сыйғызатындығымен дәлелденеді. «Мен», «Мен - бейне», «Өз өзінің бейнесі» сияқты ұғымдардың түсінік аясы «көмескі».

Тұлғаны түсіндіру үшін де, өзіндік сананы сипаттау үшін де қолданылып, осымен соңғысының өзіне тән ерекше мазмұнын жоюға әкелетін, «Мен» ұғымын кейбір теріс пайдаланушылық та байқалады. Сонымен бірге нұсқалған ұғымдардың объектілері анық ажыратылмайды.

Н.И.Непомнящая мектеп жасына дейінгі баланың құндылықтық сферасының «Мен - бейнемен» байланысы туралы айта отырып, бұл терминді, нақты айтқанда **баланың өзі туралы түсінігін қобалжулар субъектісі және әрекет субъектісі туралы** деп түсінетінін бекіткен ғалымның бірі. Әйтсе де, өзін-өзі тану психологиясы «Мен бейнесі» сияқты компонентсіз мүмкін емес.

Кеңес психологиясында өзін-өзі танудың дамуын анықтаушы фактор ретінде адамның өзінің практикалық іс-әрекеті мен оның қоршаған адамдармен өзара ықпалы алынады. Осы арқылы ол адамзаттың жинаған қоғамдық тәжірибесін меңгереді.

Өзін-өзі танудың құрылымдық бірліктердің тұтас қатарынан тұратын өте күрделі психикалық құрылым екендігі жалпыға мәлім. Дегенмен, өзін-өзі тану құрылымының бұл бірліктеріне (немесе компоненттеріне) қатысты түрлі зерттеушілердің пікірлері әрқашан сәйкес келе бермейді.

Әдетте өзін-өзі тану екі негізгі компонентін бөліп көрсетеді: 1) **өзін білу** және 2) **өзіне қатынасы,** әрі олар бірлікте қарастырылады.

И.И.Чеснокова өзін-өзі тануды үш компоненттің: өзін-өзі танудың, өзіне эмоциялық-құндылықтық қатынастың және тұлғаның мінез-құлқын өзі реттеуінің бірлігінде түсінуді ұсынады.

И.С.Кон «Мен» ұғымын адамның өзінің өзі туралы түсінігінің синонимі ретінде қарастыруды ұсынады. Өзін-өзі танудың генезисіне келетін болсақ, онда бұл мәселеге әдейі арналған еңбектер өте аз. Олардың ішінде Б.Г.Ананьевтің, С.Л.Рубинштейннің еңбектерін атауға болады. Оларға Л.И.Божовичтің еңбегі жақын. Онда тұлға дамуының жағдайын зерттеуден бөлек өзін-өзі танудың даму мәселесі қарастырылған. Бұдан басқа, балалық шақтың белгілі бір кезеңдеріндегі өзін-өзі танудың жеке мәселелеріне арналған зерттеулердің тұтас қатары бар. Олардың көпшілігі мектеп жасындағыларға (негізінен жеткіншектік кезеңге) жатады.

Өзіндік сана дамуының генетикалық алғышарты болып табылатын белгілі бір құрылымдардың («прообраз») тіпті нәрестелерде болатынын айқындайтын еңбектердің 50-ші жылдардың өзінде, ал 70-ші жылдары эксперименттік зерттеулердің пайда болғаны рас. Дегенмен, өзін-өзі танудың генезисі туралы тұтастай түсінік әлі күнге жасалынған жоқ. Өзін-өзі танудың онтогенезде пайда болу мерзімі туралы мәселе даулы болып қалуда.

Өзін-өзі тану мәселесі сананың ерекше формасын білдіретінін атап айтамыз. Заттық сананың объектісі объективті шындық болып табылады. **Өзін-өзі танудың объектісі болмыс емес, іс-әрекет субъектісі ретіндегі тұлғаның өзі.**

Өзіндік сананың құрылымын қарастыру қажет және өзін-өзі тануға жататын жерін анықтау керек. Өзін-өзі танудың құрылымында Мен түрлі себептердің әсерімен орталық рөл атқаратын субъект ретінде көрінеді. Өзін-өзі тануды пайдалана отырып, ол бұл қызметті эмоциялық-құндылықтық қатынаспен тығыз шырмалып атқарады. Өзін-өзі танудың нәтижесі Мен бейнесі болып табылады. Мен бейнесі бірден пайда болмайды, алдымен өзі туралы түсінік қалыптасады. Жүйелі өзін-өзі танудың барысында бұл жеке түсініктер тұтастай бейнеге жиналып, болашақта тұтастай құрылым ретінде, яғни Мен – тұжырымдамасы ретінде қызмет етеді.

Мен өзім туралы не білемін Мен өзім туралы не ойлаймын

Мен өзіме қалай қараймын Мен өзімді қалай бағалаймын

**Мен**

Нақтылы **Мен**  Айнадағы **Мен**

(шын мәнінде менің қандай (мені қандай деп

екенім туралы түсінік) қабылдайтындығы

туралы түсінік)

 Мінсіз (идеалды) **Мен**

 (менің қандай болғым келетіндігім

 туралы түсінік)

**Меннің аспектілері**

 физикалық нің і эмоциялық

 әлеуметтік ақыл-ойлық

Адамның өзі үшін тұлға оның Мен бейнесі, Мен-Тұжырымдама көрінеді. Меннің дамуы мен өзгеруі тұлғаның дене және рухани дамуымен бірге үздіксіз жүріп отырады. Баланың Мені, үлкен адамның Мені, қартайған шақтағы Мен түрлі мазмұндық сипатқа ие. Тіпті тұлғаның сол бір жас кезеңі үшін *Мен* күйзелістерінің ерекшелігіне, тұлғаның барлық жағдайының эмоциялық фонына байланысты әртүрлі болады.

Бала тұлғасының қалыптасуы тек мектеп жасына дейінгі шақтан басталады. Жетекші іс-әрекет ретінде ойын үрдісінде бала түрлі әлеуметтік рөлдерге еніп, өз әрекеттерін ережелерге бағындыруды үйренеді. Бұл бала санасында оның **Мен бейнесін екі жоспарда: нақтылы – Мен және мінсіз – Менді** ажыратуға мүмкіндік береді. Мектеп жасына дейінгі балада өзін-өзі пара-пар бағалауға қабілет пайда болады. Оның негізінде бала әрекетін үлкеннің бағалауы жатады. Мен-бейнесінің жоғарыда аталған жоспарларын ажыратпаған жағдайда балада оқыту үрдісінде қойылатын талаптарды қабылдауда қиындықтар туындайды. Сондай-ақ оларды қолдану мен өз әрекетінің нәтижесін дұрыс бағалауда да қиындықтарға кездеседі.

Өзіндік сана—сезім әрбір нәрсенің мән-жайын танып білуге жетелеп, әр қилы әрекеттер жасауға ұмтылдырады, адам іс-әрекет жасай отырып, оның нәтижесін өзі бағалайды, қандай іс-әрекеттермен шұғылдану қажеттігін ойластырады.

Өзін-өзі тану – өзіндік сана-сезімнің қызмет ету механизмі ретінде психологиядағы ең қиын және маңызды мәселелердің бірі. Мінез-құлықтың реттеушісі бола отырып, өзін-өзі тану тұлғаның одан әрі дамуына ықпал етеді. Ол сыртқы әсер мен тұлғаның ішкі күйі және оның мінез-құлық формалары арасындағы тепе-теңдікті қалыптастырады.

Өзін-өзі тану үдерісінің нәтижесі адамның өзі туралы жан-жақты ұғымдары мен білімінің қалыптасуы болып табылады. Өзін-өзі танудың нысаны –іс-әрекеттің субъектісі ретіндегі адамның өз тұлғасы.

Өзін-өзі тануда адам бір мезгілде танымның субъектісі ретінде де және нысаны ретінде де көрінеді. Психолог ғалымдар өзін-өзі тану өзіндік санадан туындайды деп, өзін-өзі танудың өзара бірлікте қарастырылатын екі негізгі компонентін бөліп көрсетеді: **1) өзін білу** және 2) **өзіне деген көзқарасы**. Ал И.И.Чеснокова өзін-өзі тануды үш компоненттің: өзін-өзі танудың, өзіне эмоциялық-құндылық қатынастың және тұлғаның мінез-құлқын өзі реттеуінің бірлігінде түсінуді ұсынады (1).

Өзіндік сана-сезімнің оянуын баланың ана құрсағындағы даму кезеңімен байланыстыратын түсініктер де бар. Мұнда баланың ана құрсағындағы кезеңімен байланысты түйсінулер басты рөлді атқарады. Олай болса, ана құрсағында физиологиялық дамумен қатар өзіндік сана-сезімнің қалыптасуы да қатар жүреді.

Өзіндік сана *«рефлексия»* терминімен бірлікте түсіндіріледі. Рефлексия адамның ойлау, өзін-өзі тану әрекеті ретінде адамның жан дүние әлемінің ішкі құрылысы мен ерекшелігін ашады. Тұлғаның өз-өзіне ефлексивті қатынасын өзіндік сана кеңістігінің даралық шеңбері,яғни авторефлексия деп атайды. Адамның өз-өзіне рефлексивті түрде қарай алу қабілеті – тұлғаның адамдар арасындағы әлеуметтік қатынастарды интерио­ризациялаудың (*сыртқы әрекеттің ішкі амалға ауысуы)* нәтижесі болып табылады [2].

 Сөйтіп, өзіндік сана нақты адамдар мен іс әрекеттің нақты субъектілері қатынасатын қоғамдық қатынастар жүйесінде өзін–өзі тануды қалыптастыруға негіз болады.**Өзіндік сана-сезім** – сананың өзіңді білу мен өзіңе қатынастың бірлігі ретінде көрінетін бір түрі. Өзіндік сана-сезім сыртқы ортаны және өзіңді өзің танудың бейнеленуінен біртіндеп қалыптасады. Адамның өзін практикалық және танымдық іс-әрекеттің субъектісі, жеке тұлға (яғни өзінің адамгершілік қасиеттерін, қызығушылығын, құндылығын, мұратын жөне мінез-құлығын) ретінде ұғынуы жене бағалауы.

 *Өзін-өзі тану–бұл өзіңді, өзіңнің потенциалды және белсенді қасиеттеріңді, тұлғалық және интеллектуалдық қасиеттеріңді, мінез-құлық сипаттарын, өзінің басқа адамдарға қатынасын тану үдерісі.*

 Өзін-өзі танудың механизмдері, құрылымы, мәні психология ғылымында қарастырылады. Адамның тұлғалық және шығармашылық әлеуетінің сарқылмас қайнар көзі өзін-өзі тану болып табылады. Сондықтан өзін-өзі тану аса күрделі үдеріс ретінде төмендегідей мәнге ие:

* өзін-өзі тану тұлғаның психикалық және психологиялық денсаулығын меңгерудің шарты болып табылады;
* өзін-өзі тану – ішкі гармония мен психологиялық жетілуді меңгерудің тәсілі.
* өзін-өзі тану – тұлғаның өзін-өзі дамуының, өзін-өзі жүзеге асыруының бірден бір жолы.

Ғалым Р.С. Немов өзiн-өзi тануды психологиялық бiлiм негiзiнде қарастыра отырып оның маңызды қайнар көздерi ретінде қоршаған орта, ата-ана, туған-туыс, достар т.б атап көрсетедi. Л.Н. Десен тұлғаның өзiн-өзi тануы мен өзге адамдардың ол жайлы бiлуi, тануының арасындағы өзара байланыс, ең алдымен қоршаған адамдар ортасында қарым-қатынастың деңгейiмен анықталатынын айтқан.

 Ж. Маралов «өзiн-өзi тану» - бұл өзiнiң потенционалды және жеке бас қасиетiн, интеллектуалды ерекшелiгiн, мiнез-құлқын, өзiнiң қатынасын өзге дамдар арқылы өзiн тану процесi», - дейді.

**Дәріс 8. Педагогикадағы дамыта оқыту және өзін-өзі дамыту практикасы. А.Н. Леонтьев және Л.С. Выготский теориялары**

 Адам өзінің өмірдегі орнын саналы түрде анықтай отырып, өмірлік ұстаным таңдаудың, тұлғалық өзіндік танылудың субъектісі болады. Тұлға – бұл «еркін анықталған, мәдениет кеңістігі мен тарих уақытында өзінің ұстанымын өңдеген субъект», бұл әрекеттің, бейненің, болмыстың тәсілі, адамның тіршілік етуінің ереше құралы. Болмыстың тұлғалық тәсілі - адамның мәдени және рухани өмірінің бастауы. Ол әмбебап ерекше жаратылыс ретіндегі адамның негізгі қажеттіліктерін сипаттайды [27].

Л.С. Выготский өзінің «Өнер психологиясы» деп аталатын іргелі еңбегінде өнер туындылары адамға әсер ете отырып, тұлға қалыптасуының құралы, белгісі бола алатындығые көрсетті. Өнер «орасан зор ...ығыстырылған күштерді қайта оятады [28].

 Л.И.Божович ұсынған теорияны психодинамикалық, тәжірибелік сарынға жатқызуға болады, ол тұлға дамуының мектепке дейінгі кезеңінен жастық кезеңіне дейінгі аралықты қамтиды және тұлғыны сипаттау үшін адамның ішкі қасиеттері мен ерекшеліктерін көрсететін ұғымдарды қолданады. Л.С.Выготский енгізген жетекші іс-әрекет пен дамудың әлеуметтік жағдаяты ұғымдарына сүйене отырып, Л.И.Божович баланың өмірінің түрлі кезеңдеріндегі іс-әрекеті пен тұлғааралық қарым-қатынасының өзара әрекеттесуі оның өмірге деген көзқарасын, ішкі ұстанымын қалыптастыратынын көрсетті.Осы ұстаным тұлғаның басты мінездемелерінің бірі бола отырып, оның дамуының алғышарты ретінде іс-әрекеттің жетекші мотивтерінің жиынтығын құрайды. Л.И.Божовичтің анықтамасы бойынша, тұлға – психикалық дамудың белгілі бір деңгейіне қол жеткізген адам. Бұл деңгейде адам өзін тану үдерісінде өзін-өзі тұтастай қабылдай бастайды және өзін басқалардан ажырата біліп, өзіндік «Менін» көрсетеді. Л.И. Божовичтің пікірінше, толыққанды тұлға болып қалыптасу үшін адам жеке көзқарасқа, қатынасқа және жеке моральдық талаптар мен бағалауларға ие болуы керек. Бұл оны айтарлықтай тұрақты әрі өзінің дүниетанымына жат сыртқы әсерлерден тәуелсіз болуына негіз болады [29].

Тұлға дамуын зерттеудегі табысты бағыт А.В.Петровскийдің тарапынан ұсынылды. Ол тұлға дамуының үш фазалық тұжырымдамасын алға тартты: бейімделу (балалық шақ), даралану (жасөспірім кезеңі), интеграция (жастық кезең). Бұл теорияның негізгі қағидасы - адамның басқа адамдармен оң өзарақатынасының маңыздылық идеясы [30].

С.Л.Рубинштейн өзінің еңбектерінде адам тұлғасының оқыту үдерісінде қалыптасуының маңыздылығын атап көрсеткен болатын. Ол педагог пен оқушылар арасындағы өзара қатынастардың гуманизациялық үдерісне аса назар аударды. Оның есептеуінше, педагог оқушылармен жылы, шынайы, сенімді қатынас орнатуға тырысуы керек [31].

А.Н.Леонтьев тұлға құрылымы мен дамуының өзіндік тұжырымдамасын жасап, оның негізгі ұғымы ретінде іс-әрекетке басымдық берді. А.Н.Леонтьевтің теориясын адамның бүкіл ғұмырын қамтитын және тұлғаны психологиялық (мотивтер) және мінез-құлық (іс-әрекет) терминдерімен сипаттайтын психодинамикалық, эксперименталдық, құрылымдық-динамикалық теоиялардың санатына жатқызуға болады. А.Н.Леонтьевтің

пікірінше, тұлғаның негізгі ішкі сипаттамасы – тұлғаның мотивациялық сферасы болып табылады. Оның теориясындағы тағы бір маңызды ұғым «тұлғалық мән» болып табылады, ол адамның мақсаттық бағдарларын көрсетеді. Тұлғаның іс-әрекеті неғұрлым ауқымды, алуан түрлі болса, соғұрлым олар дамыған, реттелген болып келеді.

«Іс-әрекет» ұгымын енгізу психологиялық ғылымға жасалған маңызды қадамдардың бірі болды. А.Н.Леонтьев бойынша, кез келген іс-әрекет қажеттілікпен байланысты. Сол қажеттілік іс-әрекеттің жалпы бағытын жасайды. Қажеттілікпен қатар іс-әрекеттің маңызды сипаттарын мотив ұғымы құрайды. Мотивтер іс-әрекеттің адам үшін маңыздылығын айқындайды. Мотив адам іс-әрекетінің тұлғалық мәнін анықтайды, мотив – адамға түрткі болушы күш. Барлық мотивтердің ішінен жетекші мотивті бөліп алуға болады. А.Н.Леонтьевтің пайымдауынша, ол кез келген адамда болады, себебі толыққанды дамыған тұлғаны жетекші іс-әрекетсіз елестетуге болмайды және адам өмірінде маңызды орын алатын жетекші, тұрақты мотивтер сол тұлғаның мотивациялық сферасын анықтайды. Адам тұлғасын жағымды сипаттай отырып, біз көбінесе осындай адамның өмірі өзекті екенін, өмірде оған түрткі болып отыратын үлкен өмірлік мақсаты барын айтамыз.

Тұлға – бұл үздіксіз дамумен айшықталған психикалық құрылым. Оның тіршілігінің негізгі формасы – даму болып табылады. Өмірге келгеннен өлімге дейінгі бұл үрдіс – шығармашылық. А.Адлердің пікірінше, адам өзінің өмірлік мәнерін қалыптастыра отырып, өз тұлғасының жасампазы болып табылады. «Шығармашылық МЕН» - бұл объективті шындықты біртұтас, динамикалық, дара, қайталанбас мәнерге ие адам тұлғасына тасымалдаушы өзіндік фермент. Әрбір тұлғаға тән өмірдің қайталанбас мәнері шығармашылықтың нәтижесі және адамға өз тағдырын басқаруға мүмкіндік береді [32].

Көрнекті психологтардың бірі Г.Олпорттың пікірінше, адамның тұлғалық кемелділігін сипаттайтын бірнеше психологиялық қырлар бар: «Меннің» ауқымды шекаралары; жылы, жүрекжарды әлеуметтік қатынастар; эмоционалдық тұрақтылық және ақиқатты шынайы қабылдау; әлемнің тұтас бейнесі және өз өмірінің басымды жақтарын түсіну.

 Тұлғалық кемелділіктің маңызды сипаттарының бірі моральдық құндылықтар болып табылады, олар адам бойында балалық шақта, жасөспірім және ересек шақтарда қаланады. Американдық психолог Лоренс Кольберг тұлғаның қалыптасуын оның моральдық санасының (Мен және қоғам түсініктеріндегі танымдық-құрылымдық өзгерістердің) кезеңдік дамуы бойынша қарастырады. Кольберг бойынша, адам бойындағы тұлғалықтың көрсеткіші - оның бойында моральдық сананың әмбебап құрылымының қалыптасу деңгейі. Бұл құрылым дифференциация (маңызды нәрсені қажетті нәрседен ажырата білу, қажетті нәрсені түсіне білу) және интеграция (жалпы және бірегей ережелер мен моральдық қағидаларды қабылдау қажеттілігін ұғынуға дайындық) үдерістерінің жиынтығынан құралады. Тұлға өзін-өзі

тәрбиелеу жағдайында (адамның дамушы танымдық қабілеттері мен оның әлеуметтік тәжірибесінің өзара әрекеттесуі) толықтай қалыптасады [33].

Әртүрлі зерттеу бағыттарын жалпылаудың негізінде біз тұлғалық кемелділіктің негізгі төрт белгісін бөліп көрсетуге тырыстық: 1) дұрыс ойлау, әлемге деген оң қатынас; 2) толеранттылық; 3) өзін-өзі дамыту; 4) жауапкершілік.

Өзін-өзі дамыту, өзін-өзі жетелеу қажеттілігі адамның физикалық, әлеуметік және тұлғалық тұрғыдан жасын ұзартуға негіз болады. Өзін-өзі дамытуға деген өзекті қажеттілік, өзін-өзі кемелдендіруге және өзін-өзі паш етуге талпыну өздігінше орасан зор құндылыққа ие. Олар – тұлғалық кемелділіктің көрсеткіші және оған жетудің шарты.

Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде тұлғалық дамудың бірнеше өлшемдері берілген, оларды адам тұлғасына қатысты шартты түрде ішкі және сыртқы көрсеткіштерге бөлуге болады.

Тұлғалық дамудың ішкі көрсеткіштері (өлшемдері)

Өз-өзін қабылдау. Бұл өзін-өзі мойындауды және өзіне деген шынайы табиғатына сай махаббатты білдіреді, өз-өзіне «құрмет көрсетуге лайықты, дербес таңдау жасауға қабілетті тұлға» ретіндегі көзқарас (К.Роджерс), өзіне және өзінің мүмкіндіктеріне сену, өз табиғатына, организміне сену.

Ішкі көңіл-күй тәжірибесіне ашықтық. «Көңіл-күй тәжірибесі» - гуманистік психологиядағы негізгі ұғымдардың бірі және ішкі әлемнің (сыртқы әлем оқиғаларының бейнесін қоса) жағдайларын субъективті сезінудің күрделі үздіксіз үдерісін білдіреді. Тұлға неғұрлым күшті әрі кемелденген болса, соғұрлым осы ішкі шынайылыққа қол соза алады, оған лайықты түрде сенім артады.

Өз-өзін түсіну. Өзі және өзінің жағдайы туралы барынша нақты, толық және терең түсінік (өзінің шынайы сезінулері, тілектері, ойлары); өзекті өзгерістерге сезімтал және жаңа тәжірибені, «Мен»-шынайылықтың «Мен»-идеалдылыққа жақындауын ассимиляциялайтын адекватты және иілгіш «Мен»-тұжырымдамасы.

Жауапты еркіндік. Өз өмірін жүзеге асырудағы жауапкершілік, өзінің бостандығын ұғыну және қабылдау. Сондай-ақ, «бағалаудың ішкі локусын» - сыртқы қысымдардан тыс құндылықтарды таңдау және бағалау жауапкершілігін білдіреді. Өзінің даралығын таныту жауапкершілігі.

Динамикалылық. Тұлға үнемі үздіксіз өзгерістерде өмір сүреді. Осы орайда үйлесімді дамыған тұлға – бұл сөзсіз қалыптасқан тұлға, яғни, тұлғаның дамуы оның тіршілігінің тәсілі болып табылады. Сондықтан тұлғалық дамудың маңызды көрсеткіші – динамикалылық, иілгіштік, өзгерістерге қабілеттілік, өзінің табиғатын сақтау, өзекті қайшылықтарды шешу арқылы даму, үнемі әрекетте болу.

Тұлғалық дамудың сыртқы көрсеткіштері (өлшемдері)

Басқаларды қабылдау. Тұлғалық даму белгілі бір шамада басқа адамдарға деген қатынас динамикасында көрінеді. Егер адам басқа адамдарды шынайы қабылдауға, олардың өзіндік табиғатын құрметтеуге, олардың құндылықтарын мойындауға, оларға сенім білдіруге қабілетті болса, онда ол үйлесімді дамыған тұлға болып есептеледі. Бұл ең алдымен адам табиғатына деген негізгі сеніммен және адамдар арасындағы терең мәндік қоғамдастықпен байланысты.

Басқаларды түсіну. Үйлесімді дамыған тұлға сенім-нанымдар мен стереотиптен тыс, адекваттылыққа, тұтастылыққа және жалпы қоршаған әлемді қабылдауға қабілетті болып табылады. Тұлғалық дамудың маңызды өлшемі – терең және нәзік түсіністік, эмпатияның негізінде тұлғааралық байланысқа түсуге деген дайындық.

Әлеуметтенушілік. Тұлғалық даму адамның іргелі талпынысының тиімді көрінісі ретінде конструктивтік әлеуметтік өзара қатынастарға жол ашады. Адам өзгелермен қарым-қатынасқа түсу кезінде ашық әрі шынайы

болады, сонымен бірге, жұмсақ, тұлғааралық қайшылықтарды саналы түрде шешуге және басқалармен барынша үйлесімді өмір сүруге қабілеті келеді.

Шығармашылық бейімділік. Тұлғаның маңызды қасиеті – өмірлік қиындықтарға ашық әрі батыл түрде жауап қайтару, нақты сәттегі жаңашылдыққа шығармашылық бейімділігін көрсете отырып, ішкі мүмкіндіктерінің барлығын көрсету және қолдану (К. Роджерс).

Қарастырылған бағыттардағы тұлғалық даму, адамның өзін-өзі тану үдерісіне қатысуы барынша еркін және жауапты, қайталанбас, досшыл және ашық-жарқын, батыл әрі шығармашыл, үйлесімді және әлемді еркін қабылдауға қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Көріп отырғанымыздай, адам туралы тұтастай ілімдердің түрлі аспектілерінің маңызын бағамдау қиын. Егер әлем жаңаруды қажет санаса, онда ол тек біздің ішкі әлеміміз арқылы жүзеге асады. Өзіңді, өзіңнің ішкі әлеміңнің қызметін білу деген сөз өзіңді кемелдендіру арқылы қоршаған ортаны өзгерту жолдарын табу деген сөз. Өзін-өзі тану адамның мүмкіндіктері толығымен жүзеге асқанда, адам әлеуметтік-мәдени кеңістікте белсенді, әмбебап әрі еркін түрде әрекет еткенде толықтай жүзеге асады. Индивид физикалық және рухани тұрғыда дами отырып тұлға болады.

**Дәріс 9. Тұлға дамуындағы адамгершілік құндылықтардың мәні.
Тұлғаның өзін-өзі тәрбиелеуі.**

Енді өзін-өзі тану мақсаттарына қол жеткізуге мүмкіндік беретін, іс- Өзін-өзі тануды ұйымдастыру барысында қандай құрал-амалдарды пайдалануға болады? деген сұраққа жауап беріп көрелік. Өзін-өзі танудың ең кең таралған амал-тәсілдеріне мыналар жатады: өзін-өзі бақылау, өзін-өзі талдау, өзін қандай да бір «өлшегішпен» салыстыру, өз тұлғасын үлгілеу, әр қасиетте, жүрыс-тұрыс сипаттамасында қарама-қайшылықтарды танып-білу.

*Өзін-өзі бақылау.* Бұл өзін, өз жүріс-тұрысын, ішкі әлем оқиғаларын бақылау арқылы өзін-өзі тану тәсілі. Адамзат бір кездері психологияның негізгі әдісі болып табылған және «интроспекция» (ішке қарай үңілу) деп аталған, ал психологияның өзі «интроспективалы» деген атау алған өзін-өзі бақылаумен баяғыдан таныс. Бұл әдіс өте субъективті және адам психикасының дәл көрінісін бермейтіндіктен, кейініректе бұл әдістен негізгі әдіс ретінде бас тартылды, алайда өзін-өзі тану тәсілі ретінде оның зор маңызы бар. Өзін-өзі бақылау жолшыбай аз ұғынылған және мақсатты бағытталған болады. *Жолшыбай аз ұғынылған* ретінде өзін-өзі бақылау үнемі жүзеге асырылып отырады және біздің санамыздың қызмет атқаруына ұқсас болып келеді. Біз бір нәрсені жасаймыз, араласып-құраласамыз, дем аламыз және өзін-өзі бақылауды жүзеге асыра отырып, бір мезгілде өзімізді бақылағандай боламыз. Жүріс-тұрыс басқалар немесе біздің өзіміз белгілеген норматив шегінен шығып кеткеннен-ақ, біз оған түзетулер енгіземіз. Солай бола тұрса да, мақсатты бағытталған өзін-өзі бақылау барысында фактілерді жинау процесі жүзеге асырылады, олардың кейбірі маңыздылығына немесе қайталанғыштығына орай біздің санамыздың объектісі бола бастайды, яғни табылады, бекітіледі, талдауға ұшырап отырады.

*Мақсатты бағытталған* өзін-өзі бақылау біз қандай да бір қабілетті, тұлғаның қасиеттерін, жүріс-тұрыс сипаттамаларын табуды және оның көрініс беруін өзімізде бекітіп қалуды мақсат етіп қойған кезде орын алады. Бұл үшін адам кей кездері өз өзін тиісті жағдайларға қояды немесе өзімен өзіндік эксперимент жүргізе отырып, осындай жағдайларды өзі жасайды. Осындай эксперимент жүргізу үшін жақсы мүмкіндіктерді өз бойынан белгілі бір қасиеттер мен сапаларды табуға және бекітуге мүмкіндік беретін, арнайы ұйымдастырылған психологиялық тренингтер жасап береді. Айтылғаннан жолшыбай да, мақсаттцы бағытталған өзін-өзі бақылаудың да тұлғаның қасиеттерін, мінез ерекшеліктерін, қарым-қатынас жасау ерекшеліктерін және көптеген басқаларды табуға және бекітуге мүмкіндіктер беретіндігі түсінікті.

*Өзін-өзі талдау*. Өзін-өзі бақылаудың көмегімен табылған нәрсе талдауға (бөлшектеуге, ыдыратуға) ұшырайды, оның барысында тұлғаның ерекшелігі немесе жүріс-тұрыс сипаттамасы оны құрайтын бөліктерге бөлшектенеді, себеп-салдарлық байланыстар анықталады, өзі туралы, аталған нақтылы қасиет туралы ойлану процесі жүреді. Мысал. Сіз өзін-өзі бақылау және жағымсыз эмоцияларды бекіту арқылы өзіңіздің ұялшақ екеніңізді анықтадыңыз немесе таптыңыз. Өзін-өзі талдау арқылы мұның шынында осындай екендігін, яғни ұлшақтық белгілерінің қандай екендігін дәлдеп тексереміз. Сіз өзіңізге: «Мен қысылып-қымтырыламын, мен қызарамын (немесе бозарамын), қойылған сұрақтарға түсінікті жауап бере алмаймын» деуіңіз мүмкін. Бірақ егер тек осыған ғана тоқталып қалсаңыз, Сізді жағымсыз сезімдер мен уайымдаулар орап әкетуі мүмкін, кемшілік кешені туындауы мүмкін. Алайда бұл тек бастапқы өзін-өзі талдау ғана. Одан әрі, бұл туралы ой жүгірте отырып, тағы да сұрақтар қоюымызға болады: бұл әрқашан көрініс таба ма? Мен жақын және туыс адамдармен қарым-қатынаста ұялшақпын ба?

- Жоқ. Сабаққа жауап бере отырып, мен ұялшақтық көрсетемін бе? – Жоқ. Ал танымайтын адамдармен қарым-қатывнаста ше? – Иә. Бәрімен бе? – Жоқ, тек қарама-қарсы жыныс өкілдерімен ғана.

Осылайша, сіздің ұялшақ екендігіңіз, бірақ жалпы емес, қарама-қарсы жыныс өкілдерімен ұялшақ екендігіңіз анықталады. Бұл немен туындаған? Бұл әлде ұнап қалуға тырысу, әлде өзіңізді әртүрлі жағдайларда қалай ұстау керектігін білмеу, немесе өзіңізге қатысты келемеждің немесе қалжыңның нәтижесінде бала кездің өзінде пайда болған, қарама-қарсы жыныстағы бөтен адамдармен қарым-қатынаста көрініс табатын сенімсіздік деп ойлануға болады. Біз енді өзіміздің гипотезалық мысалымыздағы гипотезалық шындыққа жақындап та келеміз. Ересек адамның ұялшақтығының себебі оны келемеждеудің нәтижесі ретіндегі, бала кезінде бастан кешкен, жасырынып қалған реніш те болуы мүмкін екен.

Көріп отырғанымыздай, осында келтірілген өзін-өзі талдау алгоритмі айтарлықтай қарапайым, ол тек қана өзіне назар аударуды, біршама уақытты және өмірлік фактілерді тарта отырып, өзіне сұрақ қоя білуді, оларға дұрыс жауап беруді ғана қажет етеді.

*Өз өзін қандай да бір «өлшеммен» салыстыру.* «Өлшем» мен «шкала» сөздері – бұл шартты түсініктер, алайда олар аталған тәсілдің мәнісін айтарлықтай дәл жеткізуге мүмкіндік береді. Біз өзімізді басқа адамдармен, әлде идеалдармен, әлде қабылданған нормативтермен үнемі салыстырып отырамыз. Салыстыру тәсілі өзін-өзі танудың маңызды құрамдас бөлігі ретінде өз өзін бағалауды құруға мүмкіндік береді. Мұндай салыстыру мұның полярлық полюстері қарама-қарсылықтар болып табылатын шкаламен жүзеге асырылады, мысалы: ақылды – топас, жақсы – жаман, әділ - әділ емес, зейінді – зейінсіз, еңбексүйгіш – жалқау. Әрі біз осы шкаладан өзімізге орынды міндетті түрде табамыз.

Мысал. Сіз: «Мен айтарлықтай ақылдымын, бірақ онша міндетті емеспін, мен мейірімді адаммын, бірақ өзіме кейде сенімді емеспін» дейсіз. Мұндай өлшемдер сізде бүкіл өмір бойында, кей кездері санадан тыс, өзіңізді басқа адамдармен немесе жалпы танылған нормативтермен үнемі салыстырудың негізінде қалыптасады. Өлшемдер әртүрлі: аталған жағдайдағы секілді шкала түрінде немесе сіз, осы қатарда өзіңізге де орын таба отырып, адамдарды қандай да бір қасиеттің көрінушілік дәрежесі бойынша дәрежеге бөлген кездегі дәреже түрінде болады, мысалға, сіз өз бойыңыздан өзіңізге өмір сүруге, еңбек етуге, басқа адамдармен өзара әрекеттесуге күш беретін мықты қасиеттерді және, керісінше, өмірді қиындататын, дисгармония енгізетін, теріс эмоциялар тудыратын, тұлғаның әлсіз қасиеттерін бөліп көрсете аласыз.

Алайда кез келген жағдайда, өзімізді қандай да бір «эталонмен» салыстыра отырып, жалпы алғанда да, жекелеген қасиеттер мен жүріс-тұрыс сипаттамалары бойынша да өзімізге өз өзімізге баға береміз. Бұл ақыр аяғында Мен-концепцияны танып-білуге және құруға жақындатады.

*Өз тұлғасын үлгілеу* енді өзін-өзі танудың айтарлықтай арнайы әдістеріне жатады және оны ең жақсысы, мысалы, психологтың көмегіне сүйене отырып қолданған жөн болады. Бірақ, өкінішке орай, психологпен әңгімелесу барлығына қол жеткізе бермейді, сондықтан өзін-өзі үлгілеу элементтерін өз бетінше қолдануға да болады. Үлгілеу – бұл жекелеген қасиеттер мен сипаттамаларды нақтылы процестердің (аталған жағдайда өзінің тұлғасының, өзінің басқалармен қарым-қатынасының) символдарында, белгілерінде, нысандарында көрсету.

Үлгілеудің ең қарапайым мысалы, мысалға, өзін-өзі суретке салу болып табылады: «Мен қазіргідемін», «Мен болашақтамын», «Мен дос ретінде», «Мен оқушы ретінде» және көптеген басқалары. Сурет өзін-өзі талдауды жеңілдетеді: мен қандаймын, менің қандай ерекшеліктерім, қасиеттерім бар, мен нені керек етемін, мен не істей аламын және т.с. Мен және басқа да маңызды адамдар символдармен (мысалға, шеңберлермен) белгіленетін, өзі мен басқалар арасындағы байланыстар: симпатиялар, антипатиялар, басым болу, бағынышты болу, кикілжіңдер және т.с. жазылатын және ой елегінен өткізілетін тәсіл де тиімді болып табылады. Осылайша тұлғаның өзінің қасиеттерін де: олардың қандай да біреулерін орталықта орналастыруға, біреулерін – шеткері жақта орналастырып, оларды бір біріне жақындық дәрежесі бойынша (біреулері - өмір сүруге, қоршаған адамдармен қатынас құруға көмектеседі, басқалары – кедергі келтіреді, тұлғаны әлсіз етеді) топтастырып, белгілеуге де болады. осыдан кейін дәл осыған ұқсас талдау жүргізіледі, өзін-өзі ойлану, өзінің жүріс-тұрысын және әрекеттерін ойлану жүреді. Практика мұндай тәсілдердің, өз ішкі әлемін сыртқа шығаруға, оған сырттан қарағандай етуге мүмкіндік беретіндіктен, өзін-өзі тану процесін айтарлықтай жеңілдететінін көрсетіп отыр.

Өз тұлғасының құрылымын да, өз қарым-қатынастарын да, мысалға, рольдік ойындардың және психодраманың көмегімен үлгілеудің одан да күрделі тәсілдерінің болуы мүмкін, бірақ бұл тәсілдер басқа адамдардың қосылуын қажет етеді және тек қана тәжірибелі психологтың басшылығымен ғана жүзеге асырыла алады.

*Қарама-қайшылықтарды ұғыну* өзін-өзі тану процесінің қандай да бір тұлғалық сипаттамасы бөлініңп көрсетіліп те қойылған, талданып шыққан, бағаланған және өзін-өзі қабылдау актісін ауыртпалықсыз жүзеге асыруға мүмкіндік беретін кейініректегі кезеңдерінде қолданылатын тәсілдеріне жатады. Оның мәнісі жалпы алғанда біздің тұлғамыздың, оның жекелеген қасиеттерінің бір мезгілде теріс те, оң да жақтарға ие болып келетіндігінен тұрады. Сондықтан, егер біз тек бір жаққа ғана бекітілсек, оны әлде сөзсіз оңды, әлде сөзсіз теріс ретінде қабылдасақ, өзін-өзі тану толық болмайды. Мысал. Жауапкершілік – бұл мықты қасиет. Кей кездері біз жауапкершілікті тәрбиелеу қажеттігі туралы айтамыз, адамдардың осы қасиетті көрсетуін ниет етеміз. Бірақ жауапкершіліктің немесе шамадан тыс жауапкершіліктің жоғары деңгейі адамға кедергісін келтіреді, теріс уайымдар туғызады, өйткені барлық жерде және барлық жағдайларда жауапты болу мүмкін еай. Адамдар әдетте теріс сипаттамаларға жатқызатын өзге қасиетті – агрессивтілікті алайық. Көптеген мәдениеттерде және қоғамдарда аргессивтілік өзінің бұзып-талқандағыштығына орай ынталандырылмайды және тұлғаның әлсіздігінің, оның кемеліне жетпегенінің көрсеткіші ретінде, өзін-өзі байыппен ұстай алмау ретінде, ұстам мен салмақтылықтың жоқтығы ретінде қарастырылады. Бірақ агрессивтілік – бұл бір мезгілде «бу шығара» білу, жинақталып қалған теріс энергиядан босану қабілеті, катарсис, тазару тәсілі де. Сондықтан тәрбиелеу және өзін-өзі тәрбиелеу тұрғысынан алғанда сөз адамның мүлдем агрессивтілік көрсетпеуі туралы емес, оны көрсетудің қолайлы тәсілдерін игеру туралы болады, мысалы, деструктивтік агрессияны конструктивтік агрессияға көшіруге үйрену, басқа адамдарға, мал-жануарларға, заттарға зиян келтірмейтін орнын басушы әрекеттерді меңгеру, сондай-ақ өзін-өзі ұстау, сабыр сақтау, төзім, шыдамдылық және т.б. тәсілдерін меңгеру маңызды болмақ. Әдетте адам, өзінің бойынан қандай да бір қасиетті тауып және тіптен оны талдап шығып, егер бұл қасиет оңды болса және оның өз талаптану деңгейінде болу қажеттілігіне жауап берсе, қанағаттану сезімін бастан кешіреді немесе, егер осы қасиет теріс, әлсіз қасиет категориясына жататын болса, қанағаттанбау сезімін бастан кешеді. Мұндай тәсіл біржақты болып табылады. Оңды, мықты қасиеттен әлсіз жақтарды табу, ал теріс қасиеттен – оңды және мықты жақтарды табу маңызды. Дәл осындай ішкі жұмыс көбінесе қасиеттерді қайтадан тұжырымдауды, алмастыруды мүмкін етеді, осының нәтижесінде қасиет өзінің игілігі ретінде түсініледі, ал оның теріс зардаптары минимумға келіп саяды. Осы ережені ұялшақтық мысалынан талдап қорытайық. Мысал. Кей адамдар өзіндегі ұялшақтықты басқа адамдармен қатынас жасауда кедергі келтіретін теріс қасиет ретінде қабылдап, осы фактіні қатты уайымдауы мүмкін. Уайымдаулар, өз кезегінде, қоршаған адамдарға қатысты күдіктілікті күшейте түседі. Күдіктілік ұялшақтықты күшейте түседі. Шеңбер тұйықталады. Ұялшақтық қабылданбайды, онымен күрес басталады. Күрес іс жүзінде тек қана уайымдаулардың күшеюіне ғана келіп тіреледі. Алайда ұяылшақтықтан күшті, оңды жақты бөліп көрсе болғаны, ол еш жанға батпайтындай қабылдануы мүмкін. Осындай мықты жақ, мысалға, адамдардың қарым-қатынасына сезімталдық болуы мүмкін, бұл жанның нәзік ұйымдастырылуының және ішкі әлемнің көрсеткіші болып көрініс табады. Шындығына келгенде мұның екеуі де (нюанстарды қоспағанда) бір нәрсе болғанымен де, ұялшақтыққа қарағанда, өзіндегі сезімталдықты, нәзік жан құрылысын қабылдау оңайырақ соғады.

Жалпы алғанда өзін-өзі қабылдау - өзін-өзі танудың қорытындылаушы бөлімінің маңызды сәті, дәл осы өзін-өзі жетілдірудің, өзін тану және дамыту дың бастапқы нүктесі болып табылады, бір мезгілде өзін-өзі тану кезеңі ретінде де, тұлғаның бірлігі мен үйлесімділігінің жетістігі ретінде де, өзін тану және дамыту механизмі ретінде де көрініс табады.

Өзін-өзі танудың ең кең және қол жетерлік тәсілі болып басқа адамдарды тану табылады. Өзіміздің жақындарымызға, достарымызға сипаттама бере отырып, олардың жүріс-тұрысының мотивтерін талдай отырып, өзімізді басқалармен салыстыра отырып, біз осы сипаттамаларды кей кезде санадан тыс өз өзімізге көшіреміз. Осындай салыстыру жалпы мен ерекшені бөліп көрсетуге, өзіміздің басқалардан айырмашылығымызды және оның нақты неден тұратынын бөліп көрсетуімізге мүмкіндік береді. Өзін-өзі тану тәсілдеріне бет бұрайық.

Өзін-өзі танудың кең таралған тәсілдерінің бірі, әртүрлі формаларда жүзеге асырылуы *мүмкін өз өзіне есеп беру* болып табылады. Ауызша өз өзіне есеп беру аптаның, айдың және т.с. соңында жүргізілуі мүмкін. Мұнда күннің немесе аптаның оқиғаларын жаңғырту: өзіңнің әртүрлі жағдайлардағы жүріс-тұрысыңды талдап шығу; барлық позитивтер мен негативтерді атап өту; қандай да бір түрде әрекет жасауға түрткі болған себептерді көрсету; одан да тиімдірек жүріс-тұрыс үлгілерін қарастырып шығу; өз бойыңда «есепті» кезеңде көрініс тапқан қасиеттер мен жеке бас ерекшеліктерін бөліп көрсету маңызды.

Өз өзіне есеп берудің өзге түрі күнделік жүргізу болып табылады. Ол уақыт шығындауды және ерік-жігерді қажет еткенімен, осы түрдің басымдықтары айдан анық. Біріншіден, адам оқиғаларды өзінде жазып алған кезде онда, әсіресе алуан түрлі уайымдауларды сөз түрінде білдіру керек болған жағдайларда, ойдың қарқынды жұмысы жүреді, осының нәтижесінде оқиғаларды да, уайымдауларды да ұғыну процесі жүреді. Екіншіден, күнделік жүргізу бізде бар ең бірегей нәрсені – біздің өміріміз бен оқуымыздың маңызды нәтижесі ретінде көрініс табатын өз өмірлік тәжірибемізді жазбаша түрде бекітіп қоюға мүмкіндік береді. Үшіншіден, күнделікте өзіңнің өткен өміріңді баяндауға, осылайша оны терең ұғынуға, өз тұлғаңның даму динамикасын табуға болады. Төртіншіден, күнделік мұнда баяндау талдаумен үйлесетін өзіңе өзіндік сипаттама беруге мүмкін сыйлайды.

. Психологияда тұлғаға тек өзін терең тануға ғана емес, өзін тану және дамыту бағыттарын, әртүрлі өмірлік мәселелер мен қиындықтардың өз шешімдерін жасап шығаруға да мүмкіндік беретін алуан түрлі психотерапиялық әдістердің көптеген саны бар.

**Тақырып бойынша тапсырмалар**

1. Өз-өзіне ие болу үрдісе сипаттама беріңіз?
2. Өзін-өіз талдау үрдісіне сипаттама беріңіз?
3. «Өзіндік тұлғасын моделдеу» – құбылыс ретінде қалай түсіндірер едіңіз?

**11-дәріс. Тұлғаның өзін-өзі тануындағы рефлексивті технологиялар.**

Егер біз өздігінен дамуға адам өмірінің барысында уақытқа және кеңістікте өрістейтін өзгеше нысан ретінде қарасақ, оның бір мағыналы емес, жан-жақты екенін аңғарамыз. Бұл жерде өзіндік дамуды сипаттайтын жүйелі қимылдан өзіндік тануды сипаттайтын нысанды айыру өте қиын.

Бұның көптеген себептері бар, басты себептерінің бірі бұлардың көптеген түрлерінің болуы. Өзіндік дамудың түрлерін мынадай сөздермен сипаттауға болады: өзін-өзі таныстыру, өзін-өзі көрсету, өзін-өзі дәлелдеу, өздігнен өсу, өз жоспарын жүзеге асыру т.б. Бұл сөздерді біріктіріп тұрған «Өзін-өзі» – деген сөз, осы қимылдардың бәрін адам өзімен байланыстырады, өзіндік «Мен» деген сөз және адамдардың іс-әрекеттері тек өздеріне тән, жеке-дара болады.

Сондықтан адамның өзіндік даму мақсатын, себебін, түрлерін, одан шыққан қортындысын талдап, жіктеу мүмкүн емес. Бұлардың бәріне өзіндік даму түрлері арқылы ғана талдау жасай аламыз.

Өзіндік дамудың қай түрлері маңызды? Олар: өзін-өзі дәлелдеу, өзіндік өсу, өзін-өзі белсендіру .

Өзін-өзі дәлелдеу – бұл өзіңді тұлға ретінде таныту.

Өзіндік өсу – бұл өзіңді мақсатыңа жеткізуге тырысу.

Өзін-өзі белсендіру – бұл өзіңнен бір күш-қуат, шамаңды тауып, оны өмірде пайдалану. Осы түрлер өзіндік өсудің нысанын бейнелей алады және олар бір-бірімен өте тығыз байланыста. Адам өзін-өзі дәлелдеу үшін өзіндік өсу мен осы өсуде күш-қуат, шама керек немесе өзін-өзі дамытып отырған адам және осыған күш-қуаты жеткен адам автоматты түрде өзін-өзі дәлелдеген адам болып есептеледі.

Қазіргі кезде өзін-өзі дәлелдеу психология ғылымында өзекті мәселе болып алады. Оның философиялық, жалпы психологиялық қырларына зерттеу жүргізіліп жатыр, оның әр жас мөлшеріндегі өзіндік ерекшеліктері зерттеліп, өзін-өзі дәлелдеудің жақсылықтарын түсіндірудің арнайы оқытулары жасалып жатыр, әсіресе жасөспірім шақта (жалғыз жасөспірім шақта емес, кейбіреулер үшін тіпті есейген шақтада, ал кейбіреулер үшін тіпті балалық шақта да) өзін-өзі дәлелдеу негативті бағытқа бет бұрып кету мәселелері алаңдату туғызып, осы мәселені кеңінен зеріттеуге түрткі болды. Негативті бағытты ашып айтсақ, бұл анашаға тәуелділік, темекі шегу, арақ ішу, заңға қайшы әрекеттерге бару.

Өзін-өзі дәлелдеу деген не? Бұл екі бөліктен тұратын сөз, яғни өзін-өзі, өздігінен, ешкімнің көмегінсіз дәлелдеу, өздігінен бір нәрсе жасауға талпыну.

Сонда өзін-өзі дәлелдеу дегеніміз – ешкімнің көмегінсіз өзі бір нәрсе жасау және осы қасиетінен ешбір адам, немесе ешқандай жағдайлар, тіпті сол адамның өзі де тайдыра алмайтындай берік табандылық қасиетке ие болу деген сөз.

Мысалы, адам өзінің ақылдылығын дәлелдеу үшін өзінің алдына өте қиын зияткерлік тапсырмалар береді, бұл тапсырмаларды орындауы арқылы ол өзіне-өзі өз ақылдылығын дәлелдейді.

Тағы бір мысал, жасөспірім бала балаларға жат қылықтарды: темекі шегу, былапыт сөздер айту арқылы өзінің есейгенін дәлелдегісі келеді.

Өзін-өзі дәлелдеу дегенге ғылыми анықтама берер болсақ: «Өзін-өзі дәлелдеу – бұл өзіндік өсу аясында адам өзінің бір қасиеттерін, мінез-құлқын, белгілі бір жағдайларда өзін-өзі қалай ұстауын ашып, оны растайтын ерекше іс-әрекеті.

Осы әрекеттердің түп-тамыры өзін-өзі дәлелдеу қажеттілігінен туындайды, ал ол адаммен қатар өмір сүретін тірі табиғат өкілдері арасындағы өмір сүру үшін күрестегі алғашқы қажеттілік барысында түзіледі. Өзін-өзі дәлелдеу жалпы адамзатта 3 түрлі кейіпте болады: барлығына ұқсас болу, бәрінен жақсы болу, бәрінен жаман болу (бұл негативті әсерге бой алдырса). Алғашқы екі кейіп өзін-өзі дәлелдеу деп пайымдаймыз, ал үшіншісі – өзін-өзі жоққа шығару.

Өзін-өзі дәлелдеу түрлері басқа да негіздермен, атап айтқанда, өзін-өзі тану, өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі белсендірумен тығыз байланысты

Өзін-өзі дәлелдеудің мақсаттары да әр түрлі, ол адам қай ортада нені дәлелдегісі келетініне байланысты. Бір адамдардың мақсаты – өз-өзіне сенімділікке қол жеткізу, екінші адамдар үшін – ол да басқа адамдардан еш кем емес екенін дәлелдеу, үшіншілер үшін – қалайда кереметтігін, артықшылығын көрсету, яғни басқалардан биік тұрып, оларды басқара алу дәрежесін көрсету.

**Өзін-өзі дәлелдеу әдістері де әртүрлі,** ол қай салада,қандай ауқымда, нені дәлелдеуге байланысты. Ол өмір сүру барысындағы бүкіл іс-әрекетті қамтиды: біреулерге – оқу, жұмыс істеу, біреулерге – спорт, ғылым, өнер салаларында қол жеткізер табыстар, кейбіреулерге – заңға қайшы әрекеттермен айналасу. Бұл жерде осы іс-әрекеттер кімнің көз алдында өтуінің де, кім үшін оны дәлелдеудің, өзі үшін бе, жақын адамдар үшін бе, өзінің ардақ тұтып сыйлайтын адамы үшін бе, белгісіз адам үшін бе, т.б.

Өзін-өзі дәлелдеу әдістерін соған байланысты әрекеттеріне немесе өзін-өзі жоққа шығару әрекетіне байланысты белгілі бір жүйеге топтауға болады.

**«Барлығына ұқсас болу»** **түрткісі (сарыны):** басқалар не істесе соны істеу, сол топтағы адамдардың ойынан шықпайтын әрекетке бармай, бәріне тән әрекеттер аясында ғана болу. Егер әлгі адамдар тобы біреуге күліп, сөз етіп келемеждеп, жәбірлесе, ол да соны жасайды. Егер әлгі топ бір адамға жақсылық жасаса, оны көкке көтере мадақтаса, ол да соны жасайды

Егер бұл топта ақыл-зерде, ой-өресі бағаланса, өзін-өзі дәлелдеу міндетті түрде парасаттылық, зиялылық әдісі арқылы іске асады. Бұл жерде конформизм механизімі жұмыс істейді, басқаша айтқанда, топқа бағыныштылық алдыда тұрады.

**«Бәрінен жақсы болу»** **түрткісі (сарыны):** көшбасшылық бағытты ұстап, топтың басқа мүшелеріне жетпейтін қасиеттерін көрсету, атап айтқанда, ерік-жігері, ақылы, тапқырлығы жағынан басқалардан басым түсуі арқылы алға шығу. Бұл сарында адам негативті бағытта да алға шығу мүмкін, мысалға адамды менсінбеу, өзін жоғары ұстау сияқты қасиеттермен.

**«Басқалардың бәрінен жаман болу» түрткісі (сарыны):** жеке тұлғаның өзін-өзі жоққа шығаруы, яғни адам өзінің басқа адамдарға қажетсіз, талантсыз, төмен екенін көрсетеді, кей кездері бұл әрекеттер кейбір адамдарға өз жемісін береді: адамдар оған жаны ашып, мүмкіндіктер береді, кешіріммен қарайды (бұдан не күтесің, бұның шамасы осы деген сияқты), ал ол болса осындай өзін кемсіту, намыссыздығы арқасында белгілі бір жағдайларда ұтысқа шығады.

**Өзін-өзі дәлелдеу** нәтижесі бірден көзге көрінеді. Ол адамға өзінің қажеттілігін, пайдалылығын сездіреді, өз өмірі мен іс-әрекеттерінің мәнді, мағыналы екенін сезінеді, «Мен ешкімнен кем емеспін» нұсқауы орындалады, өзін барлық қиындықтарды шеше алатын, керемет бір өзгеше адам ретінде сезінеді.

**Өзін-өзі жоққа шығару** жағдайында – адам өзінің ештеңеге тұрмайтынын, керексіздігін, төмендігін дәлелдейді, бірақ бұндай қылық кейбір адамдарға жағатыны да кездеседі.

Өзін-өзі дәлелдеудің бұдан да жоғары, өзін-өзі өсіру, дамыту, жетілдіру, өзін-өзі белсендіру деген түрлері бар, адам өзінің алдына бұдан да биік мақсаттар қойған кезде бұл екеуі өте қажет. Бұл кезде өзін-өзі дәлелдеудің керектігі қажеттілігін жоймаса да, екінші орынға ысырылады.

Өзін-өзі дамыту, өсіру, жетілдіру, шамасы, өзіндік дамудың дәлме-дәл кескіні болар. Себебі адам өз бетінше жақсы болуға ұмтылады, идеалға жақындауға тырысады, өз бойында жақсы қасиеттер пайда болуы үшін еңбектенеді, оқып-үйреніп, түрлі істермен айналасады, сол айналысу барысында, оның бойында көптеген жақсы қасиеттер пайда болады. Басқаша айтар болсақ, өзін-өзі дамыту – тұлғаның өсу кезінде оның қабілеттерінің, сапасының өсуіне де саналы түрде басшылық ету үрдісі. Әр адам идеалды (үлгіні) әр түрлі түсінеді, ол алдына мақсат қойып, соған жетуге тырысу, адам идеалына жетуге өз ерік-жігерін, күш-қуатын пайдаланып, сол арқылы оның өмірінде мән-мағына болып, белгілі бір айқындыққа жетуге күш салады.

Өзін-өзі дәлелдеудің әр түрлі жолдары бар, бірінші жолы – әлеуметтік маңызы бар қасиеттер мен сапаларға ие болу; басқа жолы – өмір сүрудің теріс, қисық жолын таңдау. Алдыңғы жолын таңдаған адам кәсіби шеберлікті шыңдап, алдыға ұмтылады, қисық жол таңдаған адам ұрлық жасаудың небір шебер жолдарын үйреніп, адамдарды өз пайдасына пайдаланады. Өзін-өзі дамытудың «өзін-өзі жою» деген кері үрдісі бар, яғни адам бір себептерді шешу үшін өзін жақсы жағынан өсуі арқылы емес, төмен құлдырап, өзінің жаман қасиеттерімен сол себептерді шешеді.

«Тұлғаның өсуі» деп аталатын өзін-өзі дамытудың позитивті бағытына көңіл бөліп көрейік.

Парапсихологияда, эзотерикада (эзотерика – құпия ілім) тұлғаның өсуі рухани тәжірибе ретінде қарастырылады, сананың өсуіне жоғарғы ілімді игеру арқылы қол жеткізуге болатыны алға тартылады. Бұл үшін парапсихологиялық қасиеттерді оятатын арнайы құралдарды, болашақты болжау қасиеті, телепатияны, телекинезді пайдаланады. Психоанализде (К.Юнг бойынша) [24] даралық, өсу, жеке еркіндікке көңіл бөлінсе, ортаны басқаруға басқалардан артық, басым болу жолында білген-түйгенді бір арнаға ғана бағыттауға (А.Адлербойынша) [25] басым көңіл бөлінеді.

Гештальттерапияда өз-өзіне сенімділік, өзін жағдайға байланысты реттеп, қажетті арнаға бағыттау (Ф.Перлз бойынша) [26].

Гуманистік психологияда тұлғаның өсуі өзі жеке, автономды болуы, толысуы, психологиясының сау болуы (К.Роджерс бойынша ) [27] немесе өзінің алдына билік мақсаттар қойып, соны орындауға ұмтылу (А.Маслоу бойынша) [28].

Сонымен, өзін-өзі дамыту дегенді қортындылап, қысқа сөзбен түсінік беретін болсақ: өзін-өзі дамыту – толыққанды өмір сүріп, өзінің не үшін өмір сүріп жатқанын біліп, өмірінің мәнін түсіну.

Өмірдің мәнін түсіну әр қарай өзін-өзі дамытудың жоғарғы түрі – өзін-өзі белсендірілуге өтеді.

Өзін-өзі дамытудың мақсаты «басқалардан кем болмау, басқалардан артық болу» мақсатымен тұрып қалу емес, «бұрынғыдан да жақсы болу, бұрынғы жетістіктерден де биік жетістіктерге жетуге» ұмтылу.

Өзін-өзі дамытудың түрлері санқырлы. Мысалы, адам жаңа білімді игеру арқылы, жаңа іспен айналысу арқылы тағы бір саты жоғары көтеріледі. Алдына белгілі бір мақсат қойса, мысалға адамдармен таласып–тартыспауды мақсат етіп қойса, сол мақсатын орындаса, ол жаңа бір белесті алады. Зиянды әрекеттерден бас тартса, бұл да өзінің даму барысында жаңа бір сатыға көтерілу деп есептеледі.

Өзін-өзі дамыту қалай іске асады? Бұл өзін-өзі тәрбиелеу барысында іске асады, яғни адам өз өмірімен бәсекеге түсіп, өзінің алдына міндет қояды, өзіне-өзі бұйрық береді. «Өзін-өзі дамытудың» мақсатқа жету қортындысы – адамның өзіне-өзі көңілі толуы, өзінің жетістіктерін көруі, алдына қойған мақсатын орындай алуы, өз өміріне ризалығы, өз істеріне көңіл толуы, айналасындағы адамдармен жақсы қарым-қатынасы.

**Өзін-өзі белсендіру** – өзін-өзі дамытудың жоғарғы формасы, ол алдынғы екі формамен тығыз байланыста, әсіресе өзін-өзі дамытумен көптеген ортақ мақсаты мен себептері бар. Өзін-өзі белсендіру теориясының авторы А.Маслоудың анықтамасы бойынша, өзін-өзі белсендіру – бұл әркімнің өзіне берілген міндетін орындауы, өзіне берілген қасиетті пайдалану арқылы айналасына әсер етуі. Өзін-өзі белсендіруге қажеттіліктен адам өз өмірінің мәнін іске асыру мүмкіндігі туындайды. Гуманистік психология зеріттеушілерінің бірі – В.Франкл [29] бойынша, адам өмірінің мәні ол баста берілмейді, оны іздеп табу керек, оны іздеп табудың үш жолы бар дейді: біздің немен айналысуымыз (шығармашылық, жасау т.б.), біздің өмірден алатынымыз (күйзеліс, қуаныш т.б.), тағдырымызды өзгерте алмауымыз себепті, солай қабылдауымыз. Осы құндылықтардың үш бөлігі бар: жасампаздық, бастан өткеру, қарым-қатынас.

Адам өмірінің мәнін табудың жолы ар-ұят дейді, В.Франкл. Ар-ұят – белгілі бір жағдайда өмірдің мәнін интуитивті іздеу. Өмірдің мәні дегеніміз бақытқа жетіп, өмірдің рахатын іздеу емес, жасампаздық, бастан өткізу, қарым-қатынас құндылықтарын іске асыру.

Өзін-өзі белсендіру мақсаты – қас-қағым сәтте толыққанды өмір сүру. Бірақ адам бұл уақыттың қысқа екенін сезінбейді, егер адамның өмірі мән-мағынаға толы болса, ол өзін толық аша алса, өзінің қажеттілігін сезіне білсе, ол өзіне де, өз өміріне де өте риза болып, өмірінің ақырына дейін белсенділігін жоғалтпай, өмірінің табыстарына қуанып, өзінің істеріне көңілі толумен болады.

Әрине, алдыңғы жағдайлар сияқты, өзіндік өзектілікте де кері беталыс бар, ол – өзінің істеу керек әрекеттерін орындамау, осыдан өзін-өзі алдау, өзін-өзі қорғау үшін әртүрлі сылтаулар іздеу басталады, оның түбі торығуға, үмітсіздікке әкеліп соғады.

Сонымен, өзін-өзі белсендіру үрдісінде адам болымысының екі бағыты тоғысады: өзіндік тану мен өзіндік өсу. Өзін-өзі тану арқылы, адам өзінің қажеттілігін мойындату үшін өз дарынын, қабілетін, мүмкүндіктерін барынша аша түседі және соларды пайдаланады.

Өзін-өзі белсендіруді сезіну – өмірінің мәнін табу, өзін толық ашу, өз міндетін толық орындау, өмірді толық сезініп, өз өмір сүруінің басты қажеттілігін түсіну, сезіну.

Өзін-өзі белсендірудің қандай амал-әдістері бар? А.Маслоу оның 8 түрлі жолын бөліп көрсетеді:

1. Бүкіл болымысымен бастан өткеру.

2. Өмір әрқашан таңдау үрдісінен тұрады: алға жылжу немесе кейін шегіну; жеке таңдаулар: өтірік айту немесе шындықты айту, ұрлық істеу немесе ұрламау т.б., бір сөзбен айтқанда, өсуді таңдау мүмкіндігі.

3.Адам өзін-өзі тыңдай білу қасиеті, яғни, өзгенің емес, өз пікіріне сүйену.

4. Адал болу қасиеті, өзіне жауапкершілік ала білу қасиеті.

5. Ерікті болу қасиеті.

6. Өз мүмкіндіктерін өзектендіру нысаны және оның қортындысы.

7. Қатты күйзеліс, әп-сәттегі рахат сәттеріне кепілдік беру мүмкін емес, оны іздеп әуре болудың да қажеті жоқ.

8. Адамның өз психологиялық паталогиясын табуы, одан қорғануы және оны жоюға күш салуы.

**Өзіндік өміршеңдіктің қорытындысы** –өз өмірінің мәнін түсіну, қателіктерді түзету арқылы дұрыс жолға шығу, өзіңді тұлға ретінде мойындату, өзіңнің ерекшелігіңді, ешкімге ұқсамайтындығыңды, жан-жақтылығыңды мойындату.

Сонымен, қорыта келгенде, өзіндік даму қиын, күрделі, жан-жақты үрдіс екенін көрдік, оның жақсы немесе кері жақтары барын, өз-өзінің мақсаты, түрлері, кескіні барын көрдік. В.Франкл мынадай жақсы сөз айтқан еді: «Тағдырды өзгерту мүмкін емес, егер оны өзгерте алсақ, ол тағдыр болмас еді. Адам оны өзгерте алмайды, әйтпесе ол адам болмас еді». Өзін-өзі жасау қабілеті – адамдық болымыстың ерекше билігі [30].

Психологиялық механизмдердің мәселелеріне тоқталайық: олар өзін-өзі қабылдау және өзін-өзі болжау.

**Өзіндік дамудың механизмі ретіндегі өзіндік қабылдау және өзіндік болжау.** Өзіндік танудың механизмдері жайлы сөз болған уақытта біз сәйкестік өзімізді бірдеңемен теңестіруге әкелетінін байқадық, ал рефлексияда (сананың өзіне психикалық көз жүгіртуі, өзіне назар аударуы) өзімізге сырттан қарайтынымызды байқадық және өзін-өзі болжау адамның өз-өзін, кейбір қасиеттерін қалай қабылдауына тікелей байланысты.

Сондықтан, тағы бір еске салып өтейік: **өзіндік қабылдау – ол адамның** өзін-өзі тануы, **өзіндік дамумен қатар жүретін құбылыс.**

Өзін-өзі қабылдау – барлық аспектілер бойынша өз жеке тұлғаңның құқығын мойындау, жалпы тұлғаңды мойындау. Адамның жақсы жақтарының да, жаман жақтарының да, мықты жақтарының да, әлсіз жақтарының да құқықтары бірдей.

Психологияда мынадай пайымдаулар белгілі және әлдеқашан дәлелденген: адам қаншалықты түрде өзін, өз қасиеттерін қабылдауға қабілеті болса, ол соғұрлым өзімен-өзі үйлесімде болады және өзін-өзі дамытуға да көбірек қабілетті болады. Бірақ мәселе адамның өз бойында бір қасиеттерін қабылдағысы келмегеннен емес, істей алмауынан туындайды, себебі оған қажетті мүмкіндіктері шектеулі болуы мүмкін, басқаша айтқанда, қажетті мүмкіндіктері сананың бір түбінде «тығылып**»** жатады, адам оны сыртқа шығаруға қабілеті жетпейді.

Кей жағдайда адамдар өз бойынан өздеріне ұнамайтын қасиеттерді ашады, бұл оларға ұнамайды, олар сол қасиетпен күресуге жандарын салады, көп ретте бұл қасиеттер өздеріне қиындық әкеледі.

Өзін-өзі қабылдау үрдісінде мынадай сұрақтар туындайды:

*Біріншіден,* адам өз бойында қандай қасиеттерін қабылдай алмайды немесе ұнатпайды, өзінің бойында қандай қасиетті қабылдағысы келмегендіктен, оны сананың түбіне ығыстырып, соны түсінуге шамасы жетпейді, міне осыларды анықтап алуы қажет.

*Екіншіден,* «мен жаманмын» деген ұстаныммен жүретін, өздеріне теріс баға беретін адамдар тобы көптеген сұрақтар туғызады. Американдық психолог Э.Берн [31] өмірдің әр кезеңдерінде тұлғаның әртүрлі ұстанымда болатынын ашып көрсеткен: «Мен – жақсы, сен – жамансың»

«мен жақсы – сен де жақсысың»

«мен жаман – сен жақсысың»

«мен жаман – сен де жамансың».

Соңғы екі нұсқауда «мен жаман» басым болады, бірақ соңғысында өмірге көзқарас тіпті нашар болады. Бұл ұстаным – өзін-өзі кем тұту, қорсыну,бір жағынан бәріне сыйлы адамдарға деген қызғаныш. Бұл жағдай ең бір торығушы ойларға жетелеп, тіпті өзін-өзі өлтіруге дейін баратын жағдайлар да кездеседі, немесе басқа бір адамды өзінің материалдық жағдайын жақсарту үшін барынша пайдаланады, немесе өзінің басқа да жеке мүдделері үшін алдап-арбап, басын айналдырады.

*Үшіншіден,* әр адам неге бір қасиет пен сапаны әртүрлі қабылдайды деген сұрақ түбегейлі тұрады. Бұл сұрақтың жауабы әрі қиын, әрі оңай.

Мысалы, бір адам – жақсы ойлап, тілектес болу қасиетін өзінің ең басты қасиеті деп ойлайды, өмірде сол бағытты ұстанады. Басқа бір адам – біреуге жақсылық жасау өзінің жаман қасиеті деп есептеп, одан құтылуға әрекеттер жасайды. Осы екі жағдайдың себебін түсіндіретін болсақ, олардың осы қасиеттері бастапқыда қалай қабылданды, адамдармен қарым-қатынаста сол қасиеттері қалай бағаланды, міне, осыдан олардың сол қасиеттері туралы не жақсы, не жаман ойлары қалыптасты, себеп осында. Әрине, егер тілектес болуының артында өзінің бас пайдасы тұрмаса, сол үшін сыйлық тілеп тұрмаса, бұл – өте жақсы қасиет. Ол өзінің жақсылығына сый күтіп жүргенде (тым болмағанда оған да кезі келгенде жақсылық жасаса деген тілек), жақсылық жасаған адамы оны ескерусіз қалдырса, онда ол адам бұл қасиеттерінен құтылу үшін күрес жүргізеді. Ал жақсылық жасаумен күрес жүргізу қажет пе? Көп адамдар бұл сұраққа «Бұл – ойсыздық!» деп жауап берер еді.

Өзін дамытуға қабылдау механизмінің қалай әсер ететінін біз өзін болжау механизмін сипаттағанда білеміз.