**Дәріс№11 Тұлғаның өзін-өзі реттеуі және жетістікке жетудің жаңашыл теориялары**

**Жетістік дегеніміз** – рухани әрі дене қуатының бір мақсатқа бағыттау және сол мақсатқа жету. Қандай да бір істі тындырымды әрі тыңғылықты істеу де – жетістік. Ойдағыдай істелген іс, жоспарланғандай атқарылған жұмыс, мұрат етілгендей орындалған арман – жетісстіктің нақ өзі. Сондықтан жетістік – адам  бақытының қайнар көзі. Бұл көзді қаншалықты аршыған адам өмірде соншалықты бақыт табады. Бақыт бұлағы адамға өз ләззатын берген сайын кісі бойындағы шаттық сезім де арнасынан аса түседі. Демек, адамның шаттықа оранып, құмарлана өмірден ләззат алатын, қуанышқа бөленіп, рақаттана шат-шадыман болатын бақытқа жету бірі – жетістік.

**ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ ЖОЛЫНДАҒЫ ҰСТАНЫМДАР**

* Алдыңа мақсат қою
* Сені жетістік күтіп тұрғанына үміттену
* Іске дайын болу
* Адымыңды анық басу
* Алға ұмтылу
* Қорықпау, күмәнданбау
* Көңіліңді тоқ ұстау
* Жаңашыл болу
* Басқалармен кеңесу
* Тәуелсіз болу
* Біртұтасты бөлшектеу
* Жетістіктеріңнің қайдан келуің ұмытпа

**ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ ҮШІН**

* Өз потенциалынды біл
* Өзіңе шектеу қойма
* Өзіңді мойындат
* Сезіміңді сыйла
* Әдетке айналдыр
* Құндылықтарынды таны

**Алға мақсат қойғанда:**

* Мақсатыңның пайдасын біл
* Нені не үшін қалайтыныңды біл
* Ақылың мен ерік-жігеріңді мақсатыңа жұмса

**Ісіңді қадағала және басқар**

1. Көп ізден
2. Ақыл мен жүректің шешімін айт
3. Сақ бол
4. Төзімділік таныт
5. Өзгеріске бейімдел
6. Сапаға мән бер
7. Ісіңнің нәтижесін талда

**Жетістікке жету үшін қажетті стартегиялар**

* Өзіңіздің басқа қасиеттеріңізбен бірге, кемшілігіңізді ол да менің бір бөлігім және әлсіздігім деп қабылдау.
* Өзіңіздің әлсіз тұстарыңызды жеңіп, осы бағытта нақты қадамдар жасау.
* Кемшілігі жоқ адамдар болмайды.
* Өзіңіздің кез келген әлсіз тұстарыңызды жеңуге болады.
* Өз артықшылықтарыңызға мән бере алу.
* Кез келген адамның әлсіз тұстарына мән берместен қарым қатынас жасауға және бір біріңізге қолдау көрсете аласыз.
* Сіздің әлсіз тұстарыңыздың болуына кінәлі адамдарды кешіре білу.
* Өз өміріңіздегі арнайы міндеттерді шешуде және стимул ретінде осы әлсіздігіңізді көре білу.
* Сіз өз әлсіз тұстарыңызды жою үшін үнемі жаңа мүмкіндіктерді пайдаланасыз және тәуекелге бел буа аласыз.

**«Мен және менің жетістіктерім» релаксация**

**Оқытушы.** Ешнәрсе ойламауға тырысыңыздар. Еркін демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз. Жеке жұмыыстарыңыз бен проблемаларыңызды ұмытыңыз. Сізге космос әлемінен алтын сияқты шұғыла тұла бойыңызға еніп жатыр, тәніңізді жағымды энергияға толтыруда. Бұл ұлы энергия, бұл Сіздерді жаңа биіктерге көтереді, өзіңізге маңызды барлық мәселеде жеңіске жетелейді. Бұл энергия балалардың тәтті күлкісі сияқты, өмірдің барлық ұсақ түйектеріне қуана алуға үйретеді, балалардың қуанышы сияқты сіздің әрбір клеткаңызға алтын жарық болып енгенде, сіз жарқырайтыныңызды көз алдыңызға келтіріңізші. Ал енді, өзіңіз қалаған салада жетістікке жеткеніңізді, жетістікке жеткен және өзін сенімді адам екеніңізді көз алдыіызға келтіріңіз. Барлығы іс жүзіне асады! Сіз дәл қазір үлкен жұмыс атқардыңыз. Сіз өзіңізге керемет көмектестіңіз, өзіңіздің жаңа өміріңізде жаңа жағдайлардың дамуына жаңа бағыт белгіледіңіз, жағымды нұсқаулар жібердіңіз.

**«Рас па әлде жалған ба?» жаттығуы.**

**Нұсқау:** студенттерге өздеріне қатысы бар үш сөйлемді жазу ұсынылады. Үшеуінің екеуі рас, біреуі жалған болуы керек. Қатысушылар бір-бірінен кейін өздерінің сөйлемдерін оқиды, басқалары қайсысы шындыққа келетінін, қайсысы сәйкес келмейтінін табу керек. Айтылған ойлар негізделуі керек. Сөйлем авторларына өзгелердің айтқанын мұқият тыңдап болған соң ойларын айтуға кеңес беру керек. Бұл адамды сыртынан қалай қабылдайтынын түсінуге деген керемет мүмкіндік.

Табыс неғұрлым жоғары болса, талаптану соғұрлым төмен болады және керісінше талаптану жоғары болса, табыс төмен болады. Адам толығымен талаптанудан бас тарта алмайды, сәттілік пен сәтсіздік шынайы категория, ол жағдайға және жеке адамның өзінен байланысты болады.

Өзін-өзі сыйлау қоршаған ортадағы адамның дәлме-дәлдігімен анықталады. Егер өзін-өзі сыйлауы төмен болса, адам өз-өзін алдауы, шындықтан қорқуы, көптеген психологиялық қорғаныс түрлерінің дамуы, сондай-ақ, өзін-өзі сыйлау өзге адамдармен өзара қатынас сипатын анықтайды. Өзін-өзі сыйлаудың дәлме-дәлдігі тәрбиеге байланысты

Н.В. Крогус бойынша өзін өзге адамдармен салыстырса, субьект өзін-өзі бағалау ретінде қабылдайды. Егер субьект өзіндік «мен»–ің қалыптастыра тұлға реттеу мүмкіндігін, өзін дамыу ретінде өзіне белсенді әрекет жасайды С.В. Кондратьева субьект өзге адамдармен қарым-қатынаста өзін-өзі тануымен бірге басқаның қасиетін танып, өз бойына игере алуы және осындай процестен кейін өзгені тануда өзіндік феномені пайда болады Австриялық ғалым К. Лоренц адамның өзін тануға қалауының болмауы, өзін табиғаттың бір бөлігі ретінде қарастырғысы келмегендіктен деп есептейді. Кедергі келтіретін топтарды төмендегідей көрсетті.

1. Талдау, бағалау, қабылдау әрекеттерінің қалыптасуынан, ұқсастыру мен рефлексия құралдарының дұрыс қолдана алмауы, өзін тұлға ретінде қабылдауға, дәлме-дәл қабілетінң төмен болуы.

2. Өзін тануда қорқыныш сезімнің болуы, қоршаған ортаның талабына сай өзін бағалауға тырысу

Аталған кедергілерді жеңуде адамның бойындағы үрейді, қорғаныс және сақтануды қалыптастыру, өзін-өзі сыйлау деңгейі мен өзін-өзі тану әдісі арқылы адамды оқыту, өзін-өзі тәрбиелеуде ең тиімдісі болып табылатын – бұл адам алдына өз бетінше мақсат қоя білу, сол мақсатқа жетуге өз еңбегімен жетуге тырысу.

Қорыта айтқанда, өзін-өзі тану – бұл өзін тану мен тұлғалық, интеллектуалдылық ерекшеліктері және қасиеттері, басқа адамдармен қарым-қатынас , өз бойынан белгілі бір қасиеттерді қабылдау процесі.

Өзін-өзі тану өзіндік сана құрылым компонент ретінде әрекет етеді. Өзін-өзі тану аймағына және саласына сана, бейсана, адамның сыртқы және ішкі дүниесіндегі әрекет, тұлғаның позитивті сәйкестілігінің қалыптасуы, оның өзін-өзі тануына қолайлы жағдайлар тудырып, өзін-өзі жетілдіру мен өзін-өзі жүзеге асыруына ықпал етеді.