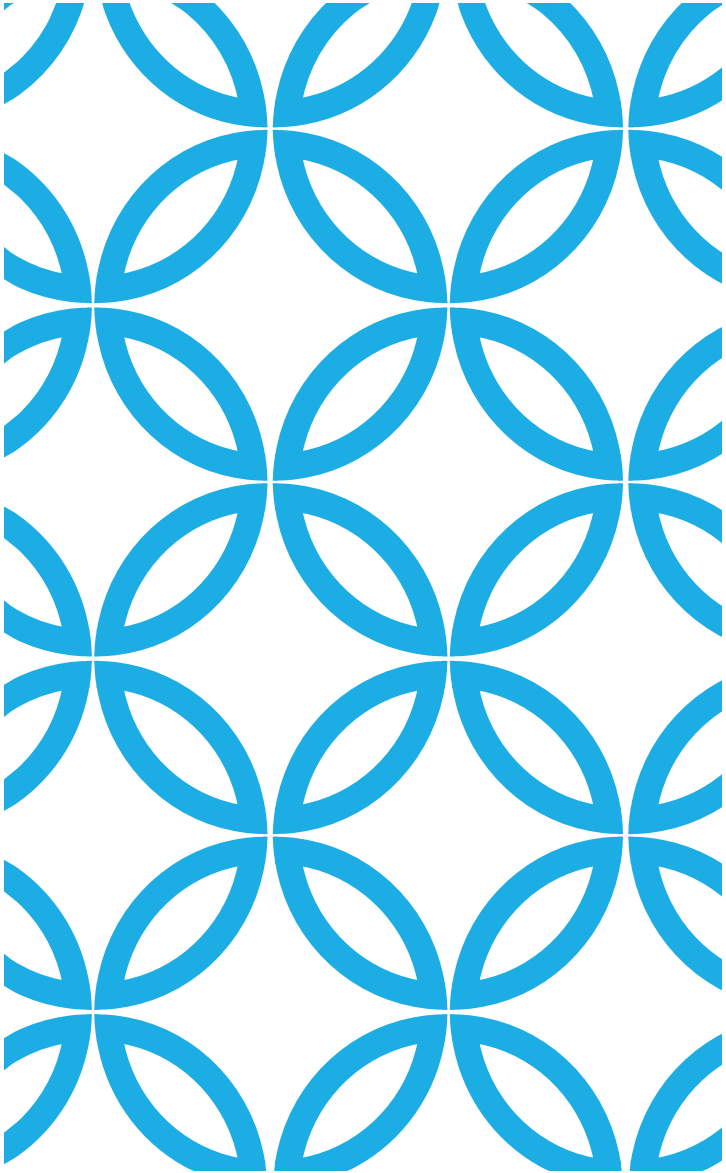




ЛЕКЦИЯ 7 ӨМІРДІҢ МӘНІ ЖӘНЕ КӘСІБИ ӨЗІН-ӨЗІ АНЫҚТАУ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Токсанбаева Назгүл Бақытқызы



АДАМ ӨМІРІНІҢ МӘНІ

«Өмірдің мәні туралы ойланбайтын адам бар ма?» деген сұраққа кім болса да: «Жоқ, өз өмірінің мәні туралы ойланбайтын, толғанбайтын, мағыналы өмір сүруге әрекет етуге тырыспайтын адам болмайды», – деп жауап беретін болар. Олай болса, біз де бір уақыт өз өміріміздің мәні туралы ойларымызды ортаға салып көрейікші.

Аристотель

«В чем смысл жизни?
Служить другим и делать
добро.»



МУҚАҒАЛИ МАҚАТАЕВ



ӨМІР ЖАЙЛЫ

Өмір жайлы сұрай берме сен менен,
Өмірді мен әлі зерттеп көрмеп ем.
Өмір жайлы білгің келсе, қартқа бар,
Қан майданнан жалғыз ұлы келмеген.

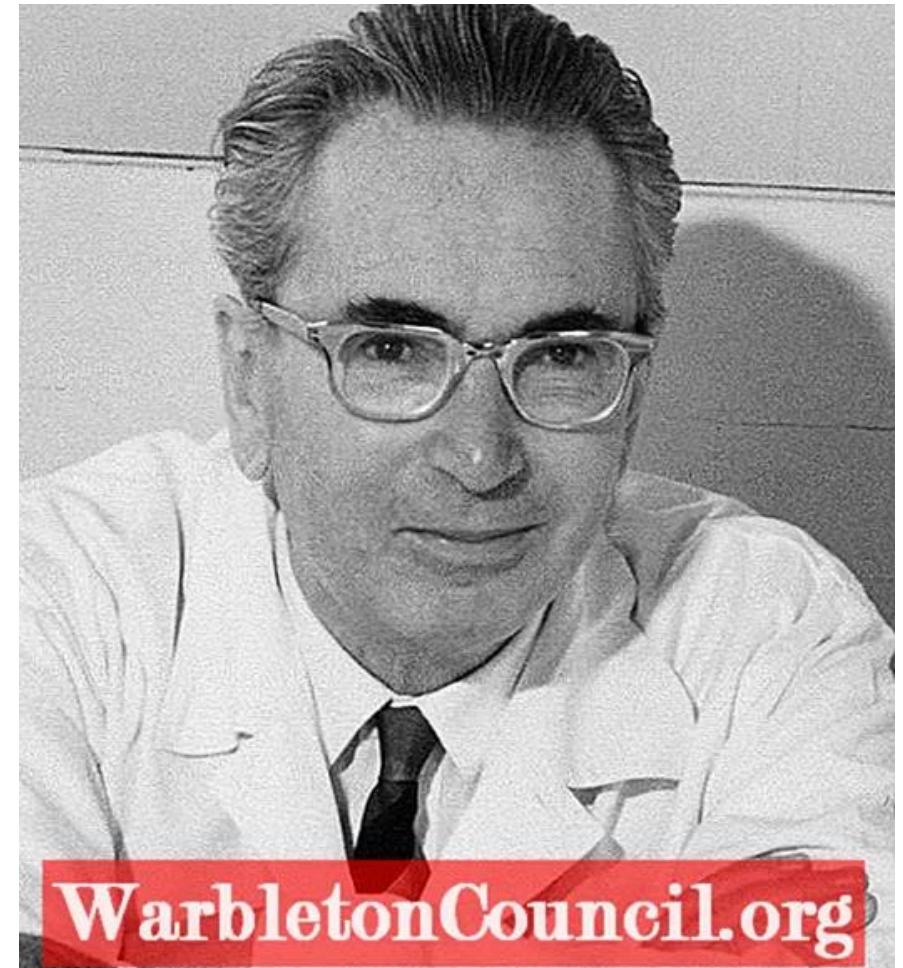
Жесір келін, бір нәресте көрмеген,
Жетім шалды бала орнына тербеген.

Өмір жайлы не түсінем мен деген...
Өмір жайлы сұрай берме сен менен.
Өмір жайлы білгің келсе қартқа бар,
Өміріне кегі кеткен, өлмеген,
Жалған айып таңылғанда көлденең,

Ақиқаттың аппақ туын бермеген.
Содан сұра, содан сұра өмірді,
Нені көрді, нені сезді, не білді.
Неге ақылды ақымақтан жеңілді,
Біреу жылап, біреу неге көңілді?

ВИКТОР ФРАНКТІҢ ЛОГОТЕРАПИЯСЫ

Виктор Эмиль Франкл (1905-1997) -
невропатолог және психиатр Еврейлер
отбасында дүниеге келген австриялық.
1944 жылы ол, оның әйелі, ата-анасы
және ағасы концлагерлерге жіберілді;
Соғыс аяқталған кезде Франкл тірі
жалғыз өзі болды.



ЛОГОТЕРАПИЯ

Логотерапия - экзистенциалды талдаудың бөлігі, психологиялық, эмоционалдық және физикалық симптомдарды тудыратын экзистенциалды бастық жағдайында өмірлік мағынаны іздеуге бағытталған айқын философиялық сипаттағы терапия түрі.

«Логос» - бұл грек сөзі және логотерапия адамға өмірде жеке мағынасын табуға көмектеседі.

Франклдің айтуынша, адамдар **біз әрқашан өз өміріміздің мағынасын бере аламыз**, қандай жағдайға тап болғанымызға қарамастан; бұл мағынаны іздеу өмірдің негізгі мотивін құрайды. Сонымен қатар, бізде әрқашан белгілі бір еркіндік бар, өйткені біз ең болмағанда қиындықтарға кезіккенде қандай көзқарас ұстанатынымызды шеше аламыз.

АДАМ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ ШИЕЛЕНІС
ЖАҒДАЙЫНДА ДА, РУХАНИ БОСТАНДЫҚТЫ, АҚЫЛ-ОЙ
ТӘУЕЛСІЗДІГІН САҚТАЙ АЛАДЫ.
ВИКТОР ФРАНкл

Логотерапияның негізгі үш қағидасы немесе тіректері:

Ерік бостандығы

Мағынаның еркі

Өмір сезімі

ЛОГОПЕДИЯНЫҢ МАҚСАТЫ:

КЛИЕНТКЕ ӨЗ ӨМІРІНІҢ МАҒЫНАСЫН АШУҒА КӨМЕКТЕСУ.

ЛОГОТЕРАПИЯ ӘДІСТЕРІ

1. Сократтық диалог

Сократтық диалогтар логикалық негіздегі сұрақтар арқылы клиенттің әртүрлі оқиғаларды (яғни олардың сену жүйесін) түсіндірулеріне қарсы тұрудан тұрады. Сократтық диалог болды **КОГНИТИВТІ бағытталған психотерапевттер қабылдады**, Аарон Бек сияқты және когнитивті қайта құрудың негізгі тіректерінің бірін құрайды.

2. Шағылысу

Кейбір адамдар **сіздің мақсаттарыңызға немесе мәселелеріңізге шамадан тыс назар аударуы**, мазасыздық тудыруы және өмірге кедергі келтіруі; Франкл бірінші жағдайды «гиперинтенттілік» деп, ал екіншісін «гиперрефлексия» деп атады. Шағылыстыру техникасы осы зейінді адекватты және функционалды бағытта бағыттаудан тұрады.

3. Қарсыласу

Конфронтация - бұл жалпы психотерапияның негізгі әдістемесі. Клиентке **сәйкессіздіктерді көруге мәжбүр ету** және сіз белгілі бір мінез-құлық пен көзқарастың орынсыздығы, олар туралы сіз біліп, оларды өзгерте алуыңыз.

4. Парадоксалды ниет

Фрэнкл «парадоксалды ниет» деп клиенттің жаңа контексте өзінің белгілерін күшейтуіне бағытталған әдісті атады, **функционалдығын жоғалту үшін симптомды насихаттау**. Басқаша айтқанда, клиент қорқатын нәрсені әдейі қоздыруы керек, осылайша логикалық, көбіне әзілмен қайшылықтар туындату.

ЭРИХ ФРОММНЫҢ ОЙЛАРЫ

Адамның негізгі өмірлік міндеті – өзіне өмір сыйлау, Өзін потенциалды нәрсеге айналдыру. Оның күш-жігерінің ең маңызды жемісі - оның жеке тұлғасы.



Адамның мақсаты – өзінің болуы, ал бұл мақсатқа жетудің шарты – өзі үшін адам болу. Өзін-өзі жоққа шығару емес, өзін жақсы көру емес, өзін-өзі сүю; жеке тұлғадан бас тарту емес, өзінің адамдық өзін бекіту: бұл гуманистік этиканың нағыз жоғары құндылықтары.



Адам – өз өмірінің орталығы мен мақсаты. Адамның жеке басын дамыту, барлық ішкі әлеуетін жүзеге асыру - бұл жай ғана өзгермейтін немесе басқа жоғарырақ деп есептелетін мақсаттарға тәуелді болмайтын ең жоғары мақсат.

ӨМІРДІҢ МӘНІН
ТҮСІНУГЕ
АРНАЛҒАН
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ЖАТТЫҒУЛАР

1-ЖАТТЫҒУ. БАЛА
КЕЗДЕГІ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫНДЫ ҚАЙТАРУ

Сіз данышпан мен қарапайым адамның
айырмашылығын білесіз бе?

Данышпан өзінің сүйікті ісімен айналысу құқығын
қорғайды. Бұл әдетте өте ерте жаста болады.

Бала кезіңізде не істегенді ұнататыныңызды
өзіңізден сұраңыз.

Бала кезіңізде сізді қызықтырған үш нәрсені
жазыңыз.

Бұл қалай мақсат қою керектігіне деген шағын
кеңес.

2-ЖАТТЫҒУ ЗАҢДЫЛЫҚТАРДЫ ІЗДЕУ: 20 СҮЙІКТІ ӘРЕКЕТ

Енді сіздің сүйікті 20 іс-әрекеттеріңіздің тізімін жасайық. Олардың кейбіреулері сізге қарапайым болып көрінсін (мысалы, дәмді тағам жеу) - бәрібір жазыңыз. Тізім дайын болғанда, мұқият қарап шығыңыз.

ЖАТТЫҒУ 3. СІЗДІҢ ИДЕАЛДЫ ОРТАҢЫЗ

Саған ешкім сенбесе, өзіңе сену одан сайын қиындай түседі. Сондықтан жеңімпаздарды шығаратын орта әрқашан дерлік жеңімпаздардан тұрады. Өкінішке орай, біз өскен орта данышпандардың қалыптасуына қолайлы емес.

Әлем сіздің қажеттіліктеріңізге сай бір түнде өзгерді деп елестетіңіз. Ал таңертең қалағаныңыздай адамдармен толығады. Бұл адамдар қандай болады? Олардың қандай қасиеттері бар? Бәлкім, олардың бәрі шығармашылық, әлде керісінше, барлық жағдайдан бес плюспен өткен адамдар ма? Мүмкін олар бәрін тез жасайды, немесе, керісінше, сіз әлемді баяулатқыңыз келе ме?

Сіз өзіңіз туралы не білдіңіз және өзіңізді толық көрсету үшін не қажет?

4-жаттығу. Бес өмір

Енді елестетіп көріңіз: сізде бес өмір болады. Және олардың әрқайсысында сіз қалаған адам бола аласыз. Осы бес өмірді қалай өткізесіз?

5-жаттығу. Менің тамаша күнім

Енді сіздің қиялыңызға ұзақ серуендеуіміз керек. Қағаз бен қалам ал да кеттік. Сонымен, сіз өзіңіздің идеалды күніңізді қалай елестетесіз?

Осы күнді осы шақпен және толық егжей-тегжейлі өмір сүріңіз: сіз қай жерде оянасыз, бұл қандай үй, сіздің қасыңызда кім жатыр, таңғы асқа не ішесіз, қандай киім киесіз, не істейсіз, Сіз қандай жұмыс жасайсыз, үйде немесе кеңседе?

Қиялыңызды шектемеңіз. Егер сізде абсолютті еркіндік, шексіз ресурстар және сіз армандай алатын барлық күштер мен дағдылар болса, өмір сүретін күнді сипаттаңыз.



Өмір – бұл
мүмкіндік. Сол
мүмкіндікті
қолдана біл.

Өмір – бұл
әдемілік.
Әдемілікке қызыға
біл.

Өмір – бұл арман.
Арманыңды
орындата біл.

Өмір – бұл ойын.
Ойыншы бола біл.

Өмір – бұл байлық.
Байлықты шаша
берме.

Өмір – бұл
қуаныш. Қуана
біл.

Өмір – бұл
махаббат.
Махаббатқа
рахаттана біл.

Өмір – бұл құпия.
Құпияны сақтай
біл.

Өмір – бұл көз
жасы. Көз жасын
жеңе біл.

Өмір – бұл өлең.
Аяғына дейін айта
біл.

Өмір – бұл терең
құз. Құздан
қорықпай шыға
біл.

Өмір – бұл бақыт.
Бақытқа лайықты
өткізе біл.

Өмір – бұл жұлде.
Жарыста жеңе біл.

Өмір – бұл баға
жетпес асыл зат.
Ешнәрсемен
салыстырма.

Өмір – бұл өзен.
Ағысқа қарсы тұра
біл. Өмір – бұл
қатал. Шыдай біл.

Өмір – бұл
тәңірдің сыйы.
Оны мәнді де
сәнді өткіз.

Өмір - бұл театр.
Әртісі бола біл.

Өмір дегеніміз-
Алла тағаланың
бізге берген сыйы,
бір мүмкіндігі.

БҰЛ СЕНІҢ
ӨМІРІҢ. ОНЫ
БАСҚАРА БІЛ!

КӘСІБИ ӨЗІН — ӨЗІ АНЫҚТАУ

Кәсіби өзін — өзі анықтау — адамның өз кәсіби қабілеттерінің даму деңгейі мен бағытын ұғынуы.

Кәсіби өзін — өзі анықтаудың басты (ізгі) мақсаты — адамдағы өз даму келешегін өз бетінше саналы түрде жоспарлауға және оны іске асыруға деген іштей дайындықтың бірте – бірте қалыптасуы. (Ізгі мақсат деп аталу себебі бұл мақсатқа қол жеткізу өте сирек кездеседі).

Адам өзі көп жағдайда өзін-өзі кәсіби анықтай алмайды, сондықтан ол кеңесшінің көмегіне жүгінуіне тура келеді.



Формализация —
кәсібилік дипломдарда,
сертификаттарда, еңбек
кітапшасында, еңбек
нәтижелерінде және т.
б. көрінеді.

Қолайлы жағдайлар —
әлеуметтік сұраныс,
талапқа сай ұйымдар,
құрал – жабдықтар
және т. б.

**КӘСІБИ ӨЗІН — ӨЗІ АНЫҚТАУДЫҢ
НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ**

Е. А. КЛИМОВ КӘСІБИ ӨЗІН -ӨЗІ АНЫҚТАУДЫҢ 2 ДЕҢГЕЙІН АЖЫРАТЫП КӨРСЕТТІ.

Гностикалық деңгей дегеніміз сананы және сана сезімді қайта құру.



Практикалық деңгей —
адамның әлеуметтік мәртебесінің нақты (шынайы)
өзгеруі.