

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ
М.Х. ДУЛАТИ АТЫНДАҒЫ ТАРАЗ УНИВЕРСИТЕТІ**

ОҚЫТУ БАҒДАРЛАМАСЫ

**«Жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған
психологиялық қызмет стратегиялары» тақырыптағы оқытушылар мен
мұғалімдердің біліктілігін арттыру курсы**

Бағдарлама авторы:

Оспанбаева М.П. пс.ғ.к., «Педагогикалық психология» кафедрасының
қауымдастырылған профессоры

**Бағдарлама келесі нормативтік-құқықтық құжаттарды ескере
отырып әзірленген:**

Білім беру ұйымдарының педагог-психологтарына арналған «Жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған психологиялық қызмет стратегиялары» біліктілікті арттыру курсының білім беру бағдарламасы келесі құқықтық-нормативтік құжаттар негізінде жасалды:

- ҚР Білім және ғылым министрлігінің «Педагогтердің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту қағидаларын бекіту туралы № 175 бұйрығы (04.05.2020).

- ҚР Оқу-ағарту министрлігінің «Орта білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызметтің жұмыс жасау қағидалары» туралы №377 бұйрығы (25.08.2022)

- ҚР Оқу-ағарту министрлігінің «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуды, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білімнің жалпы білім беретін оқу бағдарламаларын, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі, қосымша білімнің білім беру бағдарламаларын және арнайы оқу бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында жұмыс істейтін педагогтерді және білім мен ғылым саласындағы басқа да азаматтық қызметшілерді аттестаттаудан өткізу қағидалары мен шарттары» туралы №533 бұйрық (30.12.22).

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңын, Қазақстан Республикасында мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын, «Педагог мәртебесі туралы», «Қазақстан Республикасындағы Баланың құқықтары туралы», «Қазақстан Республикасында мүгедектігі бар адамдарды әлеуметтік қорғау туралы» Заңдарды. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» (бұдан әрі – МЖМБС) (ҚР Білім және ғылым министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы, ҚР Оқу-ағарту министрінің 23.09.2022 ж. № 406 бұйрығымен енгізілген өзгерістерімен <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V2200029031>);

Қазақстан Республикасы Білім Министрінің 2022 жылғы 19 тамыздағы № 581 бұйрығымен бекітілген Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарының талаптары.

1. ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР

«Жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған психологиялық қызмет стратегиялары» курсы педагог-психологтарды жаңа дәуірдегі психологиялық қызмет ерекшеліктерімен таныстыру және адам құдыреттілігін дамытуға бағдарланған стратегияларды психологияға интеграциялауды меңгертуді мақсат тұтады. «Ұлттың жаңа болмысын» (Жолдау – 2020) қалыптастыру аясында психологиялық қызметті жаңартуға бағыттала отырып, білім беру ұйымдарының психологиялық қызмет жүйесін қауіпсіздік, қолдау, құрметтеу және шығармашылық құндылықтар негізінде жаңартуды көздейді. Білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызмет жүйесінің қазіргі ахуалына мониторинг жүргізу; қазақ мектептерінің қолданысына лайықты заманауи психологиялық құралдар жасау; білім беру ұйымдарында психологиялық қызметті жаңғырту тұжырымдамасын құру сынды келелі міндеттерге ауқымды көзқарас қалыптастыруды қарастырады.

Қазақстанның болашағын рухы берік, дені сау, жүрегі мейірімді азаматтардың құрауын қаласақ, білім беру ұйымдарында оқушылардың шығармашылығын дамытудың психологиялық астарына ден қою қажет. Ол үшін психопрофилактикалық іс-шара ретінде, жаппай ребефинг, яғни тыныс алу жаттығуларын жүргізу, «қатер топтарында» жүйелі түрде аффирмацияларды қолдану, визуализация тәжірибесіне көшу балалардың мазасыздық күйін төмендетіп, эмоциясын басқару және зейінін шоғырландыру жағдайына әкеледі деп күтіледі. Білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызметті жаңарту стратегиялары педагогикалық ұжыммен қатар, ата-аналар қауымына да орасан зор әсер ететін болады. Пандемия зардаптары салдарынан пайда болған күйзеліс факторлары дәрежесінің төмендеуін; төзімділіктің орнын түйсіну, ұғыну сезімдерінің алмастыру ықтималдылығын арттыру; ұжымдық сананың өсуі мен ұлттық рухтың бекуін орнықтыру сынды келелі стратегияларды шешуге бағдарланады.

2. ГЛОССАРИЙ

Біліктілікті арттыру – тиісті кәсіптік қызмет түрінің шеңберінде жұмысты орындау үшін қажетті жеке қабілеттілік, кәсіптік білім, машықтар мен дағдылар жиынтығын жетілдіру үрдісі.

Білім беру бағдарламасы – оқытудың мақсатын, нәтижелері мен мазмұнын, білім беру процесін ұйымдастыруды және оларды іске асыру тәсілдері мен әдістерін, оқыту нәтижелерін бағалау өлшемшарттарын қамтитын білім берудің негізгі сипаттамаларының біртұтас кешені

Ғылыми-әдістемелік жұмыс – ғылым жетістіктері мен озық педагогикалық тәжірибеге негізделген және үздіксіз білім беру жүйесінің жұмыс істеуін және оны дамытуды жетілдіруге бағытталған қызмет түрі.

Қызмет нәтижелерін кешенді талдамалық жинақтау – аттестатталушы жетістіктерінің біліктілік талаптарының деңгейіне сәйкестігін бағалау рәсімі.

Маман – жоғары білімнің білім беру бағдарламасын меңгергеннен кейін берілетін біліктілік.

Мемлекеттік қызмет көрсетуге қойылатын негізгі талаптардың тізбесі – мемлекеттік қызметті көрсету үшін көрсетілетін қызметті алушыдан талап етілетін құжаттар мен мәліметтердің тізбесі, оның ішінде процестің сипаттамасы, нысаны, мазмұны мен нәтижесін, сондай-ақ мемлекеттік қызметті көрсету ерекшеліктеріне сәйкес өзге де мәліметтер.

Оқу-тақырыптық жоспар – оқу сабақтарының түрлері мен формаларының, тақырыптар тізбесінің, сағат бөлінісінің реттілігін және бақылау нысандарын регламенттейтін, авторлық бағдарламаның ажырағысыз бөлігі.

Оқыту нәтижелері – білім алушылардың білім беру бағдарламасын меңгеру бойынша алған, көрсететін білімінің, машықтарының, дағдыларының бағалаумен расталған көлемі және қалыптасқан құндылықтар мен қарым-қатынастар.

Өндірістік оқыту – білім беру ұйымдарының және кәсіпорындардың базасында білім алушылардың теориялық білім алуына, практикалық машықтануына бағытталған оқыту.

Педагог – тиісті бейін бойынша педагогикалық немесе өзге де кәсіптік білімі бар және педагогтің білім алушыларды және тәрбиеленушілерді оқыту және тәрбиелеу, әдістемелік сүйемелдеу немесе білім беру қызметін ұйымдастыру жөніндегі кәсіби қызметін жүзеге асыратын тұлға.

Педагогтің цифрлық профилі – Ұлттық білім беру деректер қоры ақпараттық жүйесіне жүктелген педагогтің электронды деректері.

Педагог-психолог қызметін курстан кейін қолдау – педагогтің кәсіптік құзыреттілігін оның курстан кейінгі қызметін үздіксіз мониторингтеу және әдістемелік, консультациялық көмек көрсету арқылы дамытуды қамтамасыз ететін іс-шаралар жүйесі.

Психологиялық-педагогикалық қолдау – ерекше білім беруді қажет ететін адамдарды ойдағыдай оқыту және дамыту үшін, әлеуметтік-психологиялық және педагогикалық жағдайлар жасалатын, жүйелі-ұйымдастырылған қызмет.

Портфолио – үміткер жұмыс кезінде жинаған көрнекі үлгілер мен кейстер жиынтығы; портфолионың міндеті үміткердің нақты дағдыларын, жинақталған тәжірибесі мен біліктілігін көрсету.

Рецензия – бекіту және қорғау процедуралары

Тыңдаушы – білім беру ұйымында қосымша білімнің және дайындық бөлімінің білім беру бағдарламалары бойынша білім алып жатқан адам.

Үздіксіз интеграцияланған білім беру – деңгейаралық интеграцияланған білім беру бағдарламалары шеңберінде біліктілігі жоғары кадрлар даярлауға бағытталған кәсіптік оқыту нысаны.

3. БАҒДАРЛАМА ТАҚЫРЫБЫ

Білім беру ұйымдарының педагог-психологтарына арналған «Жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған психологиялық қызмет стратегиялары» біліктілікті арттыру курсының білім беру бағдарламасы М.Х. Дулати атындағы Тараз университетінде жасалып, қолданысқа енгізілді. «Өмір бойы білім алуға» негізделген қазіргі қазақстандық білім жүйесі ұлт болашағының іргетасын қалайтын қуатты ресурс әрі қоғамды әлеуметтік жаңғырту әлеуеті. Сондықтан да, білім бағдарламаларының психологиялық компоненті күшейтіліп, жаңа дәуірге сай инновациялармен толықтырылуы маңызды.

Педагог-психологтардың кәсіби құзыреттіліктерін арттыру және жеке құндылық бағдарлары аясында, кісілік қасиеттерінің дамуына ықпал ету мақсатында әзірленген біліктілікті арттыру курсының білім беру бағдарламасында 22 сағат дәріс-сабақтар, 28 сағат тәжірибелік сабақтар және 22 сағат тыңдаушылардың өзіндік жұмыстары жоспарланған: «VUKA-әлемдегі адам құндылығы және заманауи трендтер»; «Азаматтық қызметшілердің кәсіби құзыреттіліктерінің дифференциациясы»; «Құндылықтар. Олардың пайымдармен байланысы. Құндылықтарды әрекетке айналдыру алгоритмі. Диагностика»; «Кісілік қасиеттерді ғарыш заңдары аясында талдау»; «Тиімділігі жоғары адамдарға тән дағдылар (С.Кови бойынша)»; «Коучинг – жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған заманауи стратегия»; «Жеке тиімділікті арттырудың белсенді психологиялық стратегиялары: медитация, ребефинг, аффирмация, визуализация»; «Нейрографиканың трансформациялық әлеуеті: ниеттену және шектеулерді шешу алгоритмдері»; «Психологиялық қызмет жүйесінде жеке терапияны қолданудың экспресс тәсілдері»; «Жеке тиімділікті арттырудың топтық формасы – психологиялық тренинг»; «Психологиялық саулықты қамтамасыз етудің заманауи концепциясы» сынды кешенді тақырыптарды қарастырады.

«Жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған психологиялық қызмет стратегиялары» біліктілікті арттыру курсының білім беру бағдарламасы педагогикалық психологияның соңғы жаңалықтарына бағдарлана отырып, жеке-кәсіби тәжірибе негізінде даму және өзіндік кәсіби брендті қалыптастыруға баулуды көздейді. Білім беру ұйымдарының психологиялық қызмет жүйесін қауіпсіздік, қолдау, құрметтеу және шығармашылық құндылықтар негізінде жаңартуға ат салысады.

4. БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАҚСАТЫ, МІНДЕТТЕРІ ЖӘНЕ КҮТІЛЕТІН НӘТИЖЕЛЕРІ

Курстың мақсаты. Білім беру ұйымдарының педагог-психологтарының кәсіби құзыреттіліктерін арттыру, жеке құндылық бағдарлары аясында, кісілік қасиеттерінің дамуына ықпал ету және өзіндік кәсіби бренд қалыптастыруға баулу.

Курстың міндеттері:

- жаңа дәуірдегі психологиялық қызмет ерекшеліктерімен танысу;
- адам құдыреттілігін дамытуға бағдарланған стратегияларды психологияға интеграциялауды меңгеру;
- жеке тиімділікті арттырудың инновациялық құралдарын қолдануға жаттығу

Курсты оқыту барысында қолданылатын әдістер: дискуссия, эвристикалық әңгіме, метажоспар, интерактивті сұхбат, рефлексия, супервизия, брейнштурминг, тренингтік тәсілдер, кейс-стади, Блум таксономиясы, іскерлік ойындар және т.б.

Күтілетін нәтиже: курс тыңдаушылары кәсіби сала бойынша жаңа білімдермен қаруланады; жеке тәжірибелеріне сүйене отырып, кәсіби өсу сатыларын жоспарлайды; білім беру ұйымдарында психологиялық қызметті жаңғыртуға үлес қосады.

5. БАҒДАРЛАМАНЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН ТАҚЫРЫПТАРЫ

Тақырып 1. VUCA-әлемдегі адам құндылығы және заманауи трендтер

Қарқынды өзгерістер белең алған VUCA-ғаламда адам құндылығы маңызды мәселелер қатарынан болып табылады. Адамды жасанды интеллект алмастырып жатқан ақпараттық заманда құндылықтар өлшемі не болуы керек дегенде, ар-намыс, қадір-қасиет, абырой-бедел, адамзаттың өмірі, қоғамы, салт-дәстүр, әдет-ғұрпы, ой-санасында басты құндылықтар болып қала береді. Көне заманнан адамның бойындағы адалдық, әділдік, азаматтық, ауызбіршілік, адамгершілік сияқты құнды қасиеттердің бағасы жоғары болған. Адамгершілік, адал болу, алдамау, шыншыл болу сияқты қасиеттер ұжымдық ортада бойына сіңірген тәлім-тәрбиесіне, ішкі жан дүниесіне, біліміне, таза жұмыс істеуіне, еңбек етуіне байланысты ұштаса отырып қалыптасып, адамның жеке басы мен тұлғалығының деңгейін көрсетеді, сипаттайды.

Негізгі адами құндылықтар теориясы Ш.Х. Шварц әзірлеген мәдениетаралық психология және жалпыға ортақ құндылықтарды құрайды. Бұл теория Хофстеденің мәдени өлшемдер теориясындағы мәдениетаралық коммуникация нұсқасын кеңейтеді. Бұдан өзге, Шварц негізгі мотивациямен немесе мақсаттармен ерекшеленетін адами құндылықтарды анықтады және барлық мәдениеттердегі адамдар оларды қалай танитынын түсіндірді. Құндылықтардың мотивациялық түрлері: өзгерістерге ашықтық; өзін-өзі бағыттау (тәуелсіз ойлау және іс-әрекетті таңдау), ынталану (жаңалық және сынақ), өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі құрметтеу, жетістіктер (әлеуметтік

стандарттарға сәйкес құзыреттіліктерді көрсету арқылы жеке жетістіктер), қуат (әлеуметтік мәртебе және бедел, адамдар мен ресурстарды бақылау немесе басқару), қауіпсіздік, сәйкестік, дәстүр, қайырымдылық, әмбебаптық, руханилық.

Махаббат, адалдық, құрмет, жауапкершілік, әділдік сияқты құндылықтар адамзаттың өмір сүруінің ажырамас бөлігі. Бұл құндылықтар қоғамда бірлік пен келісімді сақтауға, адамдар арасындағы қарым-қатынасты нығайтуға көмектеседі. Мысалы, әділдік принципі әр адамның тең құқықтарын қорғауға ықпал етеді, ал жауапкершілік сезімі өз іс-әрекеттеріне жауап беруге үйретеді. Адами құндылықтар адамның жеке дамуында да үлкен рөл атқарады. Олар мақсаттарды анықтап, оларға жету үшін табанды болуды үйретеді. Махаббат пен қамқорлық адамды рухани байытып, өмірдің мәнін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді. Адами құндылықтар ұрпақтан ұрпаққа жалғасады. Олар отбасында, мектепте, қоғамда қалыптасады. Педагог-психологтар адам бойына осы құндылықтарды сіңіріп, оларды өмір бойы басшылыққа алуға үйретеді.

Тақырып 2. Азаматтық қызметшілердің кәсіби құзыреттіліктерінің дифференциациясы

Азаматтық қызметшілердің кәсіби құзыреттіліктерінің дифференциациясы – олардың әртүрлі санаттарының шешімдерді қабылдауға және жүзеге асыруға қатысу дәрежесі. Құзыреттіліктің дифференциациясын А.К. Маркова былай ажыратады: арнайы құзырет – өзінің кәсібін жоғары деңгейде меңгеру, одан әрі кәсіптік дамуды жобалау; әлеуметтік құзырет – бірлескен кәсіпте қызметтік, ынтымақтастықтық нәтижесінде қабылданған кәсіби қарым-қатынас әдістерін меңгере отырып, әлеуметтік жауапкершілік алу. Басшы лауазымындағы кісілерге стресске төзімділік, бастамашылдық, жауапкершілік, қызметті тұтынушыға бағдарлау және оны ақпараттандыру, парасаттылық, ынтымақтастық, өзара іс-қимыл, қызметті басқару, шешім қабылдау, көшбасшылық, стратегиялық ойлау, өзгерістерді басқару жатса, басқа қызметкерлерге стресске төзімділік, бастамашылдық, жауапкершілік, қызметті тұтынушыға бағдарлау және оны ақпараттандырумен қатар, адалдық, өзін-өзі дамыту, жеделділік, ынтымақтастық және әрекеттестік, қызметті басқару құзыреттіліктері жатады.

Тақырып 3. Құндылықтар. Олардың пайымдармен байланысы. Құндылықтарды әрекетке айналдыру алгоритмі. Диагностика

Уэбстер сөздігіне сәйкес, құндылықтар - "маңызы жағынан бағалы әрі қалаулы қағидаттар, сапа немесе нысандар". Құндылықтар қадыр-қасиетпен, маңыздылықпен және тілек-қалаумен байланысты болғандықтан, олар - тұлғаның ішкі ынталандырғышының қайнар көзі. Егер қайсы бір нәрсе адамның құндылықтарымен түйіссе, онда қанағаттану, үйлесім немесе раппорт жағдайы орнығады. Ал, керісінше өз құндылықтарына сәйкессіздікті байқаса, адамда қанағаттанбаушылық пен келіспеушілік пайда болады; немесе басымдыққа бағынуға мәжбүр болады. Кісінің өз құндылықтарын анықтауына көмектесу үшін келесі сауалдарды қарастыру ұсынылады: "Сіз үшін не маңызды?", "Сізді іс-әрекетке не итермелейді?", "Таңертең төсектен не үшін тұрасың?" Мұндай құндылықтар кісінің алдына қойған мақсаттарына және

таңдауы мүмкін әрекеттеріне айтарлықтай ықпал етеді. Іс жүзінде адам мақсаттары - олардың құндылықтарының нақты көрінісі. Мысалы, "тиімді команда құруды" мақсат етіп қойған кісінің "бірлескен жұмысты" жоғары бағалауы мүмкін. "Табысын арттыруды" мақсат тұтқан адам, бәлкім, "қаржылық жетістікті" бағалайды. Дәл осылай "тұрақтылықты" бағалаған адам өзінің жеке немесе кәсіби өмірінде тұрақтылыққа қол жеткізуге байланысты мақсаттар қояды. Мұндай адам "еркіндікті" бағалайтын жандарға қарағанда өзгешерек нәтижелерге ұмтылады. Тұрақтылықты бағалайтын адам нақты қойылған міндеттері және кесімді жалақысы бар, "9-дан 5-ке дейінгі" жұмысқа қанағаттануы мүмкін. Ал, еркіндік құнды болып табылатын кісі бос уақыты көбірек, өз қызығушылықтарына сәйкес міндеттер ауқымы белгіленген жұмыс табуға тырысады.

Құндылықтар пайымдармен тығыз байланысты. Нейробиологиялық деңгейлер үлгісіне сәйкес, пайымдар мен құндылықтар үйрену мен өзгерулермен бір деңгейде. Олар "Неге?", "Не үшін?" сауалдарына жауап береді. Құндылықтар маңызды және қалаулы сезімдерді түйсінумен сипатталады. Пайымдар құндылықтарды жеке тәжірибенің түрлі қырларымен байланыстыратын танымдық құрылым, яғни тұлға дүниетанымының бөлшегі болып табылады. Пайымдар, шын мәнінде - адамның өзі туралы, қоршаған орта және айналадағы әлем туралы көзқарастары. Нейробиологиялық деңгейлер үлгісіне сәйкес, салыстырмалы түрде абстрактілі және субъективті болып табылатын құндылық сынды терең құрылымдар, нақты әрекет түрінде материалдық болмысқа әсер етуі үшін пайым арқылы барынша нақты танымдық үрдістермен және қабілеттермен байланысты болуы тиіс. Тұлға пайымын анықтау үшін келесі сауалдарға жауап беруін сұрау қажет: "Өзіңізге құнды болып табылатын сапаны немесе нысанды қалай анықтайсыз?", "Бұл сапаны не тудырады немесе не шақырады?", "Мұндай бағалау нәтижелері немесе салдары қандай?", "Белгілі бір мінез-құлықтың немесе сезімдердің нақты құндылыққа сәйкестігін Сіз қалай білетін едіңіз?" Белгілі бір құндылық әрекетке айналуы, яғни жұмыс жасауы үшін пайымдар жүйесі анықталуы тиіс. Мысалы, мінез-құлықта "кәсібилік" сынды құндылықтың көрініс табуы үшін, адам өз бойында келесі иланымдарды қалыптастыруы керек: кәсібилік ұғымының мағынасын сезіну (анықтамасын білу); кәсібилік көріністерін, яғни оның бар екендігінен хабар беретін өлшемдерді анықтау (негіздеуге қажет дәлелдемелер); кәсібиліктің қалыптасуына ықпал ететін алғышарттарды жіктеу және оның салдарларын пайымдау.

Құндылықтарды тексеру - кісіге өзі үшін аса маңызды құндылықтарды анықтау және оларды күшейту үшін көмектесу барысында қолданылатын менторлық құрал болып табылады. Оны осы құндылықтарға байланысты қажеттіліктерді, мақсаттарды, салдарларды және жорамалдарды тексере отырып, анықтауға болады. Құндылықтарды тексеру мақсаттарының бірі – келесі негізгі сауалдарға жауап алу: қандай құндылық орнатылуы немесе күшейтілуі тиіс? Сіз үшін не маңызды? Осы құндылық пен сіз үшін маңызды нәрсе (жағдай) арасындағы байланыс қандай? Құндылықтарды әрекетке айналдыруды қолдауға қажетті пайымдар жүйесінің толық зерттелінгеніне көз

жеткізу үшін, құндылықтарды тексеру үрдісінде ауызша кеңестер мен түйінді сөздер пайдаланылады.

Тақырып 4. Кісілік қасиеттерді ғарыш заңдары аясында талдау

Дейл Карнеги “Жеңіске жететініңізге сеніңіз. Бұған қатты сеніңіз! Сол кезде сіз өзіңізді табысқа жетелейтін нәрсені жасайсыз” деген-ді... Ментордың маңызды міндеттерінің бірі - кісінің өзіне сенімін нығайту және қалаған нәтижелерге жету қабілетін арттыруға көмектесу. Мақсаттарға қол жеткізу барысында туындайтын, пайымдармен байланысты негізгі мәселелер, өзгеріс үрдісінің бірнеше іргелі құрамдастарына қатысты: нәтиженің болуы; белгілі бір әрекеттер нәтижеге әкеледі деген сенім; осы әрекеттің қиындығы мен орындылығын бағалау (оның қалаған нәтиже беретініне сенімділіктің бар-жоғына қарамастан); кісінің нәтижеге жетуге әкелетін жоспарды жүзеге асыруға қажетті әрекеттерді орындай алатынына сенімі; нәтижеге жетуге және қажетті әрекеттерге қатысты мүмкіндіктер, өзіндік құндылық және жауапкершілік сезімі. Мәселен, кісі өз денсаулығын жақсартуға, жаңа нәрселерді зерделеуге немесе іскерлік жобада табысқа жетуге ұмтылатынын елестетіп көрейік. Пайымға байланысты мәселелер жоғарыда көрсетілген кез келген жағдайға қатысты болуы мүмкін. Бірінші мәселе нәтиже мен қалауға байланысты. Кісі шын мәнінде сау болуды, үйренуді немесе табысты болуды қаншалықты қалайды? Басқа да тең жағдайларда әр адам, күмәнсіз, осының бәрін қалайды. Бірақ барлық жағдайлардың тең болуы сирек: денсаулық та, таным да немесе табыс та адам құндылықтары сатысының шыңында бола бермейді. Қайсы біреу келесі уәждерді айтуы ықтимал: "қазіргі уақытта мен үшін денсаулық бірінші орында емес"; "қазір назар аударуды талап ететін көптеген істер бар, сондықтан маған жаңа нәрсені үйрену оншалықты маңызды емес"; "менің көмегіме зәру адамдар бар, олар тұрғанда жеке табысымды ойлау өзімшілдік болар еді". Тіпті кісі денсаулыққа, танымға немесе табысқа өте қатты ұмтылса да, оларға қол жеткізуге болатынына күмән туындауы мүмкін. Кісі: "мен не істеп жатқанымға қарамастан, өзімді жақсы сезіну мүмкін емес", "кәрі итті жаңа қылықтарға үйрете алмайсың", "табысқа жалған үміт артуға болмайды; бұл жағдайда мен әлсізбін".

Өзгерістерге байланысты пайым мәселелері. Кісі нәтиже алғысы келеді және оған қол жеткізуге болады деп ойлайды, бірақ іс-әрекеттің нақты осы бейнесі нәтижеге жету үшін ең қолайлы үлгі екендігіне күмән келтіреді. Сонда ол былай дейді: "менің мақсатыма қол жеткізу мүмкін деп ойлаймын, бірақ осы жоспар (әдіс, бағдарлама және т.б.) арқылы емес". Ал келесі кісі осы нақты жол тиімді деп есептей алады, бірақ мақсатқа жетудің бұл тәсілін талап ететін ерік-жігерге немесе қандай да бір “құрбандыққа” қарсы, немесе оның өмірінің басқа да салаларындағы зардаптарға алаңдаушылық танытады. Кісі, мысалы, дене жаттығулары немесе жақсы диета оған сауығуға көмектеседі деп ойлайды, бірақ онымен байланысты туындайтын “қиындықтарды”, яғни өмір сүру салтының өзгеруін қаламайды. Қайсы бір кісілер белгілі бір мінез-құлық желісі оларға маңызды нәрсені білуге көмектесетінін түйсінеді, бірақ оған уақыт жоқ екенін біледі. Сол сияқты, кісі жаңа жұмыс табысқа әкелетініне сенімді бола отырып, оның отбасылық өміріне қалай әсер ететіні туралы алаңдайды. Баз

біреулер нәтижені қалайды, оны мүмкін деп санайды және ұсынылған мінез-құлық желісі нәтижеге жетуге әкелетінін біледі, бірақ талап етілетін әрекеттерді орындау қабілетіне күмән келтіреді. Сол кезде оларды "Мен бұған жетік емеспін", мұны аяғына дейін жеткізуге шыдамым жетпейді", "мұны жеткілікті дәрежеде білмеймін ғой" деген сияқты келеңсіз ой торлайды... осылайша ойдағы нәтижеге жетуге қажетті табандылық таныта алмайды.

Кісі нәтижеге ұмтылған күнде де, оның мүмкін екендігіне сенімді бола тұра, белгіленген әрекеттердің тиімділігін мойындай отырып, қажетті дағдыларды іске асыруға және тиісті іс-қимыл жасау үшін өзіне (қабілетіне) сенімді болса да, одан талап етілген іс-әрекеттерді орындау және нәтижелерге қол жеткізу үшін өзінің жауапкершілігіне күмәнданады. Осындай жағдайда кісі былай "ақталады": "мен өз денсаулығым, оқып-үйрену немесе табыстылық үшін жауап бермеймін. Бұл - мамандардың ісі. Мұндайды кәсіби тұлғаларға тапсырған жөн". Кісі кейде өзінің денсаулығының мықты болуына, оқуға немесе табысты болуға лайықты екеніне күмәнданады. Бұл - өзіндік пікірдің төмендігі мәселесі. Кейбір кісілер өзін күшті денсаулыққа, сапалы білімге немесе жақсы табысқа лайықсыз сезінеді. Егер кісі өзін мақсатқа қол жеткізуге лайықты емеспін деп есептесе немесе оған жету үшін қажетті іс-әрекеттерді жасауға жауапкершілік алмаса, онда бұл адамның мақсатқа жету қабілеті, тілегі, білімі - маңызды емес; бәрібір нәтиже болмайды!

Тақырып 5. Тиімділігі жоғары адамдарға тән дағдылар (С.Кови бойынша)

Стивен Кови әңгімелейтін алғашқы үш дағды адамның ішкі әлеміне бағытталған және оның өзін-өзі басқару қабілетін белсендіреді. Олар әр адамның мінезін дамытудың негізі болып табылады. «Жеке жеңістердің» арқасында ғана адам сыртқы тиімділіктің үш дағдысы – командалық жұмыспен, өзара әрекеттестікпен және коммуникациямен байланысты қоғамдық жеңістерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін тәуелсіздікке ие бола алады. Жетінші дағдыға келетін болсақ, ол барлық қалған дағдылар үшін байланыстырушы буын болып табылады, тұрақты және теңдестірілген дамуды білдіреді.

1-дағды – Белсенді болыңыздар. Адам әрқашан таңдау еркіндігіне ие болады және ол өз өмірінде болып жатқан әрбір нәрсеге өзі жауапты болады. Сондай-ақ оның іс-әрекетіне мән-жайлар немесе орта емес, оның өзі ғана әсер етеді. Көптеген адамдар өмірді өзгерте алатын маңызды оқиғалар өздігінен пайда болады деп санайды. Олар біреу олардың өмірін жақсырақ етуге тырысады деп үміттеніп күтеді. Бірақ елеулі нәтижелерге проблемелер туралы ойлайтындар емес, сол проблемаларды шешетіндер, сылтау іздейтіндер емес, шешім табуға тырысатындар қол жеткізеді. Мұндай адамдар үшін тіпті бір «қолдаймын» деген сөз тоқсан тоғыз «қарсымын» деген сөзден әлдеқайда маңызды. Белсенділік принципі «іштен сыртқа қарай» болатын өзгерістерге әкеледі. Бір нәрсені сырттан табу мен оны өзгертудің ешқандай мағынасы жоқ. Егер сіз жағдайға шынымен әсер етуді қаласаңыз, тек өзіңізге берілген билікпен жұмыс істеуіңіз керексіз – бұл өзіңізсіз.

2-дағды – Мақсатыңызды көздей отырып, алға ұмтылыңыз. Егер сіз өзіңіз үшін ең маңыздысы не екенін түсінсеңіз, ал одан кейін өзіңіз үшін шын мәнінде маңызды нәрсемен күн сайын айналысу үшін өз санаңызда сол бейнені үнемі сақтап қалсаңыз, сіздің өміріңіз өзгеше болады. Тиімділіктің негізі түпкілікті мақсатты анық түсіну болып табылады. Әйтпесе, сіз қанша күш жұмсасаңыз да, ештеңе өзгермейді. Ковидің айтуынша, барлығы екі рет жасалады. Бастапқыда адамның ойында, ал кейіннен физикалық түрде пайда болады. Егер зат әлі іске асырылмаған болса да, оны өзгертуге ұмтылу айқындаушы негіз болып табылады. Сіз шығармашылық ойлау мен қиялды қолдана отырып, жаңа өмірлік сценарийлерді қалыптастыру үшін жауапты боласыз.

3-дағды. Алдымен істелуі керек нәрсені жасаңыз. Өзін-өзі басқару дегеніміз тәртіптілікті, орындаушылықты, белгіленген тәртіпті ұстануды білдіреді. Ең алдымен қазіргі уақытта аса маңызды болып табылатын өзекті мәселелерді шешу қажет. Сіз басымдықтарды белгілеп, егер қажет болса, мәнді емес мәселелердің бәрін екінші жоспарға шегеруіңіз керек. Көптеген адамдар шұғыл істерді орындауды бастаған кезде қателесуге жол береді – ең маңыздысын орындау әлдеқайда тиімді, ал одан кейін өз қаражаты мен ресурстарының дамуы мен нәтижеліліктің өсуі арасындағы тепе-теңдікті сақтап қалу керек деп ойлайды. Тиімді адамдар проблемаларды емес, мүмкіндіктерді ойлайды.

4-дағды. «Жеңдім/жеңіп алдым» деген рухпен өмір сүру. «Жеңдім/жеңіп алдым» позициясын басқа адамдармен өзара іс-қимыл жасау барысында өзара тиімділікті іздестіруге бағытталған ақыл-ой мен жүректің ерекше көңіл-күйі деп атауға болады. Кейде өзара тиімді шешімдерді табу өте қиын болғанымен, бұл қажеттілік болып табылады, өтпеген жағдайда болашақта екі тарап та ұтылатын болады. «Мәжбүрлемеу» стратегиясын қолдану ұсынылады, сіз өз оппонентіңізбен бірге өзара келісімде бола отырып, барлық бұрынғы уағдаластықтарды екінші жоспарға жылжытасыз. Ия, сіздерде ешқандай жаңа келісімдер жоқ, бірақ ешқандай босқа үрейленулер де жоқ болады. Өзара іс-қимылдың осындай түрін құру шамалы жұмыс болып табылады және әріптестікке қол жеткізу үшін сізге мақсаттарға қол жеткізуде жігерлі болу және басқалардың мүдделеріне мұқият болу қажет.

5-дағды. Алдымен түсініп білуге, содан кейін түсінікті болуға тырысыңыз. Таңқаларлық жәйт, жақсы сөйлейтін адам емес, керісінше мұқият тыңдай білетін адам өз идеяларын анық және сенімді жеткізе алады. Сіз өз позицияңызды дәлелдеу немесе онымен бөлісу емес, түсіну ниеті бар тыңдау қабілетін – эмпатикалық тыңдау дағдыларын меңгеруіңіз керексіз. Мұның мәні біреумен жай ғана келісу емес, басқа адамды мүмкіндігінше жақсы түсіну болып табылады. Мәселені көтерер алдында, жағдайды бағалау және қорытындыны тұжырымдау алдында, өз ойларыңызды баяндаудан бұрын позицияға басқа ракурстан қарауға тырысыңыз. Сіз сенім мен ашықтыққа көңіл аударуыңыз керексіз.

6-дағды. Синергияға қол жеткізіңіз. Стивен Ковидің пікіріне сәйкес синергия дегеніміз команданы қалыптастыру, командалық ойын, ұйымшылдық, басқа адамдармен шығармашылық қарым-қатынас болып табылады. Егер

адамдардың қарым-қатынасы туралы айтатын болсақ, онда тұтас зат жеке бөліктердің сомасынан артық болуы мүмкін. Егер синергияға қол жеткізілсе, шын мәнінде тамаша шешімдер табу мүмкіндігі пайда болады. Шын мәнінде тиімді тұлға өзін мұқият бағалайды, өз қабылдауының шектеулігін мойындайды және басқа адамдармен өзара іс-қимылда сарқылмайтын мүмкіндіктердің көзін көре алады. Мұндай тұлға адамдар арасындағы айырмашылықтарды лайықты бағалайды, өйткені олар оның қоршаған әлем туралы білімін толықтырады.

7-дағды. «Араны қайраңыз». Жетінші дағдының мәнін дәл түсіну үшін сіздерге автордың дәйексөзін келтіреміз: «Ағашты бес сағат бойы арамен кесіп жатқан адамды елестетіңіз, бірақ сіз оған араны қайрау үшін бірнеше минут үзіліс жасауға кеңес бергенде, ол: «Менің араны қайрауға уақытым жоқ! Маған ағашты арамен кесу керек» – деп жауап береді. Бұл дағды ең соңғы болып табылады және барлық қалған дағдыларды біріктіреді, өйткені тек оның арқасында оларды қолдануға болады. Жетінші дағды біздің негізгі ресурсымызды – өзімізді қолдауға және дамытуға бағытталған. Оның мәні біздің табиғатымыздың физикалық, рухани, зияткерлік және әлеуметтік-эмоциялық сияқты төрт өлшемін үнемі жаңартып отыруды білдіреді, ал олар біздің жеке ресурстарымыз бен құралдарымыз болып табылады.

Тақырып 6. Коучинг – жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған заманауи стратегия.

«Коучинг» термині бизнес және менеджментке 90-жылдары ендірілген-ді; қазақ тіліндегі сөзбе сөз мағынасы «даярлау», «жаттықтыру» дегенді білдіреді. Ал, шынтуайтына келгенде, «коучинг» ұғымы барынша ауқымды әрі елеулі сипатқа ие. Бұл - психология, менеджмент, философия, логика және өмірлік тәжірибелер тоғысында пайда болған ілім; өмірдің алуан салаларында мақсатқа жетуге бағытталған үрдіс. Коучингтің негізгі міндеті - үйрету емес, дербес үйренуге ынталандыру; іс-әрекет барысында қажетті білімдерді адамның өзі ізденіп, табуы. Мұндай қатынас мәні әр бір жеке адамның талпыныс тетігін іске қосып, жасырын жатқан ішкі әлеуетті ашу болып табылады.

Қазіргі уақытта көптеген компаниялардың қызметкерлері коучинг-менеджментті меңгеру үстінде. Тиімділігі жоғары, үнемі даму жолындағы компанияны құруға тырысқан басшы үшін, мұның берері мол: қызметкерлердің жоғары бастамашылдығын ынталандыратын мотивациялық және біріктіруші күшке ие тәртіп үлгісін құру; жұмысшылар әлеуетін тиімді пайдалану; еңбек өнімділігін арттыру нәтижесінде бәсекеге қабылеттілікті тудыру; қызметкерлердің компания мақсатын жеке мүдделері ретінде, шынайы сезінулері. Коучингтік тәжірибеде, клиент сұранысына сәйкес, нақты мәселе қарастырылады. Оның шешімін, үрдіс талабына сай, коучтың ықпалымен, клиенттің өзі іздестіріп, табады. Тұлғаның өзіндік сана-сезімінің дамуына байланысты психологиялық фактор, көп ретте негізгі жағдайдың тасасында қалатындықтан, аса елене бермейді. Оны қалтарыстан алып шығып, жеке психологиялық мәселе ретінде қарастыру, жаңа ізденістерге жетелейді. Мәселен, клиент көкейкесті сұранысын нақтылау үшін, коуч-маманмен өзара әрекеттесу барысында, өзінің ой-өрісі шеңберінде, белсенді танымдық іс-әрекеттерді жүзеге асырады. Жеке ресурс, материалдық активтер мен уақыт

факторы аясында, қойылған мақсаттың қолжетімділігі, жылдам орындалуы, барынша аз шығынмен және өзіне ыңғайлы жолмен жүзеге асырылуы үшін, адам айтарлықтай ізденеді. Осындай күрделі танымдық үрдіс барысында, тұлға өзінің арман-мақсаттарымен, тілек-қалауларымен және ең бастысы – шынайы болмысымен табысады. Орын алған қайсыбір мәселенің түйінін тарқату немесе мақсатқа жету жолында шешім қабылдап, жеке бастамашылдық таныту үшін, дербестікті сезіну және жауапкершілікті арттыру қажеттілігін түйсіну – клиенттің өзіндік сана-сезімін арттырады.

Коучтар мен менторлардың өзгелер үшін еліктеу нысаны, рөлдік үлгі екендіктерін ұғынулары маңызды. Рөлдік үлгі болу адамдардың сеніміне ие болу, шабыттандыру, өзіңізге еліктеулерін қолдау, яғни айналаға оң ықпал ету қабілетін меңгеруді білдіреді. Коуч ретінде қаншалықты жақсы үлгі болу қабілетіне ие екендігіңізді келесі сауалдарға жауап бере отырып, тексеріп көріңіз: Мен қай жағымнан өнеге бола аламын? Қалай ықпал етемін? Менің іс-әрекетімнің салдары қандай? Қаншалықты шабыттандыра аламын? Қаншалықты ықпал ете аламын? Кісінің сенімін туғызып, оған қаншалықты иелік ете аламын?

Тақырып 7. Жеке тиімділікті арттырудың белсенді психологиялық стратегиялары: медитация, ребефинг, аффирмация, визуализация

Адамдардың өз-өзіне деген сенімін нығайтуға және ішкі менторлардың көмегімен пайымдарды күшейтуге көмектесу үшін келесі қадамдарды қолдануға болады. Өзіңізге сеніміңіз берік болу үшін Сіз тағы нені білуіңіз керек? Мақсатыңызға не қосар едіңіз? Неге көз жеткізуіңіз керек? Осы білім немесе пайымды алу үшін Сіздің менторыңыз кім бола алады? Сізді барынша қолдау үшін бұл ментор қай тұста болғаны жөн (қаншалықты жақын арада екенін көрсету керек)? Өзіңізді ментордың орнына қойып, өзіңізге екінші жақтан, оның көзімен қараңыз. Ментор Сізге қандай хабарлама немесе кеңес бере алады? Өз көзқарасыңызға (бірінші жақ) оралыңыз, сөйтіп әлгі хабарды (екінші жақтағы) алыңыз. Бұл сіздің өзіңізге деген сенімділігіңізге және өз болмысыңызбен сәйкестік дәрежесіне қалай әсер етті? Адамды қуаттандыратын да, шектейтін де пайымдардың түрлері көп ретте кері байланысқа және ықпалды жандар тарапынан мақұлдауға негізделеді. Мәселен, біздің бірегейлік сезімдеріміз бен миссияларымыз, әдетте, өзіміз бір бөлшегі болып табылатын үлкен жүйеге қызмет ететін ықпалды жандарға қатысты анықталады. Бірегейлік пен миссия, біздің пайымдарымыз бен құндылықтарымызды, маңызды қатынастарымызды қамтитын ауқымды шеңбер құратындықтан, пайымдарға өте күшті ықпал етуі мүмкін. Осылайша, түйінді қарым-қатынастар және олардың аясында алынған ақпараттар кенеттен әрі көп ретте пайымның өзгеруін жеңілдетеді. Менторлар - әдетте, болмысымыздағы жасырын әлеуетімізді анықтауға және пайымдарымыз бен құндылықтарымызды күшейтуге өзінің жеке тәжірибесі арқылы ықпал еткен, біздің өміріміздегі маңызды адамдар. Менторлар - жан түкпірінде жасырын жатқан, өзімізге де беймәлім қырларымызды “оятып”, қозғау сала білген, осылайша өмірімізді жақсы жаққа өзгертуге көмектескен жандар. Пайымдарды бағалау барысында

осындай менторларды анықтау аяқ астынан өзіңе деген сенімді күшейтіп, сәйкестікті нығайтуға көмектеседі.

Топпен немесе командамен жұмыс істеу кезінде топтың барлық мүшелерінің мақсатпен байланысты пайымдарын бағалау пайдалы. Жалпыға ортақ күмәндарды анықтау, тұтас команда үшін алаңдаудың түйінді тұстарын көрсетеді. Егер пайымдар дәрежесінде айырмашылық болатыны рас болса, онда өзіне сенімді адамдар, басқалардың өзіне және өзгеге деген сенімін нығайтуға қабілетті ақпарат немесе тәжірибеге ие. Мұндай адамдар команданың қалған бөлігі үшін ішкі ментор бола алады және әріптестерінің пайымдарын нығайтуға көмектеседі.

Медитация – адамның өзінің ішкі әлеміне қалтқысыз үңілуін, барлық рухани назарын жан дүниесіне бағыттауын, сананың өзіндік мазмұнға терең батуын білдіретін ұғым. Медитация кезінде сананың күйі өзгереді, оған кәдімгі тәжірибеде кездеспейтін аян беру, көріпкелдік секілді өзгеше сезімдік күйлерді бастан кешіру тән.

Ребефинг 1970-жылдардың басында АҚШ-та Леонард Оппер жасаған тыныс алу психотехникасы. Ребефингтің негізгі идеясы – туылу процесінде әркім босану жарақатын алады, бұл одан әрі саналы өмір бойы теріс із қалдырады. Тыныс алудың бұл әдісі "екінші туылу" деп те аталады, өйткені адам қайтадан туады, өзін және қоршаған әлемді жаңа қырынан ашады. Ребефинг техникасы психикалық проблемаларды болдырмау үшін адамды транс күйіне тәуелсіз енгізуді қамтиды. Ол толық релаксацияны, жағымды эмоцияларды және егжей-тегжейге назар аударуды қажет етеді. Ребефинг бағытталған: теріс тәжірибелермен байланысты қысымдар мен блоктарды алу; эмоционалды жағдайды реттеу, стресс пен мазасыздықты жеңілдету; өзін-өзі тануды арттыру және сіздің денеңіз бен эмоцияларыңызды жақсы түсіну.

Аффирмация латын тілінде «бекіту, растау» деген сөзге саяды. Яғни психологиялық тұрғыдан: «Мен бақыттымын, мен баймын, менің жан-дүнием сау, (жоқ болса да) менің алып үйім бар» деген сияқты сөздерді күнделікті бірнеше рет қайталау арқылы өзін-өзі сендіру, иландыру, санасында сол ойды орындалғандай етіп бекіту. Аффирмация – дұрыс психологиялық көзқарасты қалыптастыратын, өзін-өзі иландыруға ықпал ететін, қысқа тіркесті оң тұжырым. Өзін-өзі иландыру әдісі XX ғасырдың басында өзіне-өзі көмектесу ілімдері аясында белсенді дами бастады (В.Аткинсон, Н.Хилл, Д.Карнеги), өзін-өзі саналы түрде иландырудың алғашқы және ең танымал мысалдарының бірі – психолог Эмиль Куэнің "Мен күн сайын жақсарып келемін" әдісі. "Аффирмация" термині Луиза Хэйдің өзіне-өзі көмектесу және өзін-өзі сауықтыру жұмыстары шыққаннан кейін танымал болды.

Визуализация – психикалық, ауызша көріністерді визуалды бейнелерге аудару процесі. Бұл саналы өкілдік, жағдайлардың, естеліктердің, дизайнердың белсенді қиялы және оларға ену. Елестету (бейнелеу) келесі жағдайларда көмектесе алады: теріс бейнелерді өзгерту; психолог клиенттің қиялын бағыттайды, ол жаңа позитивті бейнені дәйекті түрде елестетеді және оны логикалық қорытындыға жеткізеді; релаксация – тыныштыққа қол жеткізуге, ішкі тіректі қалпына келтіруге, мотивация алуға және

алаңдаушылықты азайтуға көмектеседі; мақсаттарды анықтау және оларға жету жолын оңтайландыру. Визуализация өзінің шынайы мақсаттарын анықтау және оларға жету жолын оңтайландыру үшін жұмыс істейді.

Тақырып 8. Нейрографиканың трансформациялық әлеуеті: ниеттену және шектеулерді шешу алгоритмдері

Нейрографика арнайы алгоритм бойынша сурет салу арқылы өзінің мәселелерін түсінуге және шешімін табуға көмектеседі. Нейрографиканың негізін «нейролиниялар» – тегіс, тұрақты, тұйықталған және қатты қысқартылған сызықтар құрайды. Нейрографика үрдісінде теріс сезімдерді ресурстық жағдайға айналдыру әлеуеті жоғары. Нейрографиканың 8 алгоритмі бар және ол бірнеше қадамнан тұрады.

Қадам 1. Жұмыстың тақырыбын қоямыз. Тақырып кез-келген болуы мүмкін. Сіз денсаулықты, қарым-қатынасты, ақшаны, энергияны, оқиғаларды, эмоциялар мен сезімдерді, жоспарларды және т.б. сурет сала аласыз. Тақырып өзекті болуы керек! Егер адам тақырыпқа немқұрайлы қараса, оны салудың мағынасы жоқ. Себебі «дейін» және «кейін» айырмашылығы салыстырылады. Нейрография ережесі: күніне бір ғана тақырып салу.

Қадам 2. Композиция. Бұл кезеңде тақырыбымыздың жай-күйін графикалық түрде бейнелейміз. Егер қойылған сұрақтың бірнеше аспектілері болса, онда біз барлық қатынастарды да көрсетеміз. Егер тақырыпта шиеленіс болса, біз оны маркердің бір соққысымен қағаз бетіне тастаймыз – ұзақтығы 2-3 секунд. Ол үшін біз әртүрлі фигуралар мен нейрографиялық сызықтарды қолданамыз. Бұл жерде белгілі бір фигураның адам үшін нені білдіретінін түсінудің мәні бар. Шеңбер – ең үйлесімді тұлға. Бұл планета, Ғалам, тұтастық, үйлесімділік. Үшбұрыш – ең ыңғайсыз фигура. Бұл әрқашан бұрыштар, өткірлік, белсенділік шыңдары, қақтығыстар. Бұл кактус, инелер, ауырсыну – зиян тигізуі мүмкін нәрсе. Шаршы – бұл ең тұрақты көрсеткіш: сенімділік, тұрақтылық, капитал, денсаулық, т.б.

Нейрографиялық желі. Бұл түзу емес, үзілген сызықта емес, синусоид емес. Бұл біздің ойларымыздың, жағдайымыздың қағаз бетіндегі проекциясы. Ал қағаз парағы осы жерде және қазір біздің шындықтың үзіндісінен басқа ештеңе емес (мысалы, мұздатылған кадр). Нейросызық – нейрографияның ең басты байлығы, оның негізі! Ол өзінің әрбір жолынды қайталанбайды және біз оны көреміз деп күтпеген жерге барады. Бұл қалай? Біз бір нәрсені қағазға түсіріп, бүкіл парақты көзімізбен ұстауға дағдыланғанбыз. Біз әдетте жоспарлау арқылы сурет саламыз! Нейросызықтар – жаңа нейрондық байланыстар! Және ол әрқашан қарсылықтан өтеді (аз да болса!). Сіз қар үйіндісі арқылы соқпақ салып көрдіңіз бе? Бастапқыда бұл өте тығыз, тіпті күш салу керек. Содан кейін онымен жүру оңайырақ болады. Міне, дәл осындай оқиға! Әрбір нейросызық бірегей! Біз бірінші жолдың үстіне екінші жолды салсақ та, ол бәрібір бір жерде өз жолымен жүреді. Ол өзгермейтін ережені белгілейтін сияқты: "Ойлау бар, стереотип жоқ!" Нейросызықтар адамды өмірдегі стереотиптен алшақтатады. Олар тербеліс бағытын, амплитудасын және жиілігін өзгертеді. Нәтижесінде олардың қалыңдығы әр түрлі болып шығады. Нейросызықтар неғұрлым көп болса, жұмыс соғұрлым жақсы болады! Нейрографияның әртүрлі алгоритмдері

эртүрлі композицияларды қажет етеді! Бірақ кез келген жағдайда, бұл әрқашан нейросызықтар мен фигуралар.

Қадам 3. Жұптастыру. Бұл бұрыштарды дөңгелектеу. Біздің парақта қиылыстар өте көп болып шықты – бұл бұрыштар. Өткір немесе күңгірт болғаны маңызды емес. Барлық бұрыштарды біздің санамыз кедергілер, кедергілер және блоктар ретінде қабылдайды. Бұл қауіп. Суретте бұрыштар болғанша, подсознание бізді біз белгілеген жаңа жүйке жолдарымен басқармайды. Біз барлық бұрыштарды дөңгелектейміз. Біз әр бұрышқа шеңбер идеясын енгізетін сияқтымыз. Осылайша, біздің тікенді суретіміз сұйық және сұйықтыққа айналады. Иә! Бұл уақытты қажет етеді. Шыдамдылық танытып, істеу керек! Көбінесе бұл кезеңде, әсіресе бастапқыда, эртүрлі сипаттағы қарсылық пайда болады. Бұл шаршау, ауырсыну, дене қызуының көтерілуі, шөлдеу, қалтырау... Кез келген қызыл майшабақ болуы мүмкін. Шыдау керек. Тыныс алыңыз, су ішіңіз, көзіңізді жұмып отырыңыз және жұмысқа қайта оралыңыз! Барлық бұрыштарды бір күнде дөңгелектеу маңызды! Ми нәтижені көреді және адамның жағдайды өзгерту үшін жұмыс жасағанын түсінеді. Демек, бұл ол үшін маңызды! Ең қызығы, дөңгелектеу процесінде адам біртіндеп осындай динамикалық медитация жағдайына келеді. Тыныштық, үйлесімділік және эстетикалық ләззат пайда болады. Басында қанағаттанбаушылық сезімімен келіп, соңында клиент күйі махаббатқа ұласады.

Қадам 4. Интеграция. Бұл сандар мен фон. Нейрографияда біз тек өзімізбен жұмыс істейміз. Біз басқа адамды немесе жалпы әлемді өзгерте алмаймыз. Ал біздің бүкіл композициямыз – біз. Бірақ сонымен бірге қоғам, табиғат, ғарыш, әлем бар ғой... Бұл біздің жұмысымыздың негізі. Ал біздің міндетіміз – өзімізді осы фонға бейімдеу, оған еру. Әлемнің үйлесімді бөлігіне айналу. Ол үшін жұмысты парақтың шеттерінен тыс – барлық жағынан көрсете отырып, қосымша нейролинияларды сызамыз. Сызықтар қиылысып, парақтың бүкіл жазықтығын толтыруы керек (жақсырақ!), бізді және қоршаған шындықты байланыстыруы керек. Біздің міндетіміз – бастапқы сызбаның аздап ерігеніне көз жеткізу. Әрине, сонымен бірге жаңа бұрыштар пайда болады! Және оларды да дөңгелектеу керек. Бұл жұмыстың ең ұзақ кезеңі. Дәл осы жерде ең маңызды қарсылық еңсеріледі! Адам қоғамда ери алады, онымен қосыла ала ма? Бұған жол бере ме? Егер сіз бұл идеяға сабырлы болсаңыз, әлемге қалай ашылууды және онымен экологиялық тұрғыдан қалай қарым—қатынас жасауды білсеңіз, сіз үшін осы кезеңде динамикалық үйлестіру басталады! Бұл кезде фигураның қандай да бір түрі (мысалы, толық дерлік шеңбер немесе шаршы) суретте пайда болады. Оларды подсознаниеге олардың мақсатын анықтауға тапсырма бере отырып, оларды белгілеген жөн. "Бұл жағдайда мен үшін бұл не?" Әрі қарай біз сызбаға үлес қосамыз – түс. Нәтижесінде үлкен фигураларға немесе кластерлерге қосылатын тұтас фрагменттерде. Бір уақытта бір нәрсе алдыңғы қатарға шығады, жарқын, мағыналы болады. Және оны ешқашан жоспарлауға болмайды. Бұл өздігінен, ағымда болып жатқан сияқты. Сондықтан да құнды! Бұл фигуралар әдетте дұрыс емес пішінде болады. Осылайша, біз әлемдегі және өміріміздегі эртүрлі жағдайлардағы заңсыздықтарға жол береміз. Түстер бір-

бірімен қабаттасуы мүмкін. Бұл әр түрлі мағыналардың, энергиялардың және ағындардың өзара әрекеттесуінде қалады. Бұл керемет! Бұл өмірдің өзі! Егер адам әр түспен қарым-қатынас орнатса жақсы. "Бұл немесе басқа түс маған не әкеледі? Сезімдер қандай?" Сонда түс тербелістің күйі мен жиілігін өзгертудің тамаша құралы бола алады.

Қадам 5. Өріс сызықтары. Бұл нейролиниялар, олар бір серпінмен бүкіл сызбадан өтіп, оны кесіп өтеді. Олар жағдайдың (тақырыптың) шешімін ғарышқа жеткізетін сияқты! Бұл сызықтар бұрыннан бар сызықтардың үстінен өтуі мүмкін. Әлде жоқ па. Бұл қалай жүреді. Бұл қадам біздің жағдайымызды Нәзік жоспар деңгейіне көтереді. Біз Жоғары күштерді жоспарларымызды жүзеге асыруға көмектесуге шақыратын сияқтымыз. Өріс сызықтары – күшейткіштер! Олар барлық жұмысты энергиямен толтырады! Олардың бірнешеуі болуы мүмкін, олар қабаттасуы мүмкін. Бірақ тұтастай алғанда олардың бағыттары бір-біріне қарама-қайшы емес, сәйкес келгені жақсы.

Қадам 6. Бекіту. Бұл нәтиже туралы. Негізінде бұл жұмысты аяқтау. Бұл бірінші орынға шыққан және маңызды бола бастаған қандай да бір үлкен фигура. Мүмкін бұл бастапқыда суретте болған фигура шығар. Немесе ол дәл осы кезеңде пайда болған шығар. Бірақ бұл мәселені шешудің мәні. Бұл фигураны өріс сызықтары сияқты қалың маркермен бөлектеу керек. Ол анық болуы керек! Барлық жаңа бұрыштар, әрине, қайтадан дөңгелектенеді!

Қадам 7. Сұранысты (тақырыпты) қайта қарау. Жұмыс аяқталды. Барлық маркерлерді бір жаққа қойыңыз. Терезеден қараңыз... Тыныс алыңыз, көзіңізді жұмып отырыңыз. Ал енді өз тақырыбыңызды, өтінішіңізді еске түсіріңіз. Қазір осыған байланысты шиеленістің ауырлығы қандай? Күйде, сезімдерде не өзгерді? Егер сіздің суретіңізде көп нәрсе болса қызыл - бұл сіздің агрессивтілігіңізді, импульсивтілігіңізді көрсетеді. Егер қызыл түс өте аз болса немесе мүлдем болмаса, жоспарларды жүзеге асыруға сіздің энергияңыз өте аз. Артық қызғылт сары байыптылықтың, немқұрайлылықтың және ашкөздіктің жоқтығын, ал түстің жоқтығын табысқа, жетістіктерге ұмтылудың жоқтығын көрсетеді. Сары - бұл ерік-жігердің, дербестік пен тәуелсіздікке ұмтылыстың көрсеткіші. Өте көп түстер өзгерістердің күшті қажеттілігін көрсетеді. Жасыл - бұл бейбітшілік пен үйлесімділікке, сондай-ақ ақыл-ойдың жетілуіне қол жеткізуге деген ішкі сұраныс. "Көңіл-күйдің түсі көк" меланхолия, сағыныш және пассивтілік туралы сигналдар береді, бірақ егер ол мүлдем болмаса, онда сізде интуиция мүлдем дамымаған. Күлгін - сиқыршылар мен шығармашыл адамдардың түсі. Қоңыр - түсті қалыпты пайдалану "негізділікті", тамырға, тұқымға, үйге деген құштарлықты, ал артық түс өзін-өзі бағалаудың "шамшырағын" көрсетеді.

Тақырып 9. Психологиялық қызмет жүйесінде жеке терапияны қолданудың экспресс тәсілдері

Психотерапия – психикаға және психика арқылы адам ағзасына емдік әсер ету жүйесі. Ол, негізінен, ұзақ мерзімді үрдіс. Заманауи парадигмаларға сәйкес, психотерапия да көптеген өзгерістерге ұшырады. Қазіргі кезде ол қысқа мерзімді терапия түрінде қолданылады. Шетелде 1950-жылдары мінез-құлық және отбасылық терапияның танымалдығы артқаннан кейін, экспресс-

терапияға назар аудара бастады. Мінез-құлық терапиясы дереу проблемалық мінез-құлықты түзетуге баса назар аударады және тұлғаның өзгеруін жеңілдету үшін көптеген мінез-құлық әдістерін қолданады. Отбасылық терапия отбасы контекстіндегі даралықты көрсетеді. Екі жағдайда да терапевт директивті және белсенді әрекет етеді. Терапияның бұл екі түрі психоаналитикалық ойлауға негізделген бұрынғы басым терапиялардан ерекшеленеді, олар жеке тұлғаның өткеніне бағытталған және терапевт директивті емес және толығымен пассивті болатын. Осылайша, мінез-құлық және отбасылық психотерапия белсенді, қысқа мерзімді терапевтік тәсілдерді қабылдауға негіз болды. Қысқа мерзімді терапияның танымалдығы 1980 жылдары психотерапия процесі мен нәтижелері туралы эмпирикалық зерттеулерден кейін өсті. Зерттеушілер психотерапия туралы келесі қорытындылар жасау үшін көптеген зерттеулердің нәтижелерін салыстырудың статистикалық әдісі мета-анализді қолданды.

Психологиялық көмектің қысқа мерзімді әдістерінде терапевт клиникалық және эмоционалды-субъективті жағдайларды тезірек емдеу үшін клиентпен неғұрлым белсенді жұмыс істеу жауапкершілігін алады. Қысқа мерзімді психотерапевт сонымен қатар өзгерістерді дәл бақылауды, клиенттің ішкі ресурстарын пайдалануды және жаңа "шындық карталарын" және клиенттің проблемасы туралы бірнеше көзқарастарды қарастыруға сенімсіздікті уақытша тоқтатуды талап етеді. Күйзелістің тарихи себептерін ресми талдаудың орнына, қысқа мерзімді терапияның негізгі тәсілі-клиентке қазіргі жағдайды кеңірек контексте көруге және функционалды түсінікті қолдануға көмектесу, міндетті түрде саналы деңгейде емес. Осы жаңа көзқарастарды түсіну арқылы клиенттер іс жүзінде стихиялық және генеративті өзгерістерге ұшырайды. Қазақстанда экспресс-терапияның барлық тұлғалық мәселелерді шешуге бағдарланған «Генезис» деп аталатын авторлық техникасы қолданылады.

Қысқа мерзімді терапия көбінесе проблемаға емес, стратегиялық, зерттеушілік және шешімге бағытталған сипатқа ие. Ол оны қолдайтын және өзгерістерге кедергі келтіретін ағымдағы факторларға қарағанда мәселенің қалай пайда болғанына аз алаңдайды. Қысқа мерзімді психотерапевттер бір "дұрыс" тәсілді ұстанбайды, керісінше көптеген жолдар бар екенін мойындайды, олардың кез келгені бірге пайдалы болуы мүмкін немесе болмауы мүмкін. Мұның бәрі терапевтті мультимодальды тәсілге итермелейді. Осылайша, клиент қандай да бір теориялық мектептің немесе бағыттың бағытына енбейді, ал терапевт "тәжірибелі креркер" ретінде клиенттің мәселесін шешудің кілттерін таңдайды, бұл клиенттің өз өзгерістері үшін жауапкершілігін алып тастамайды.

Тақырып 10. Жеке тиімділікті арттырудың топтық формасы – психологиялық тренинг

Тиімділікті дамыту, әрине, тұтас тұлға мен жақсы мінезді қалыптастыру және қызмет пен махаббатқа толы өмір сүру оңай емес. Алайда, бұлардың да орындалуы өте мүмкін. Өз болмысының негізі ретінде дұрыс қағидаттарды ұстану, басқа адамдар міндеттеген стереотиптер мен парадигмалардан құтылу, сондай-ақ бізге лайықсыз әдеттердің иллюзиялық жайлылығынан арылу ниеті жақсылықтың бастамасы болып табылады. Күнделікті жеке жеңістер мен іштен

сыртқа бағытталған іс-әрекеттердің арқасында сіз міндетті түрде нәтижелерге қол жеткізесіз. Егер өз өміріңіздің нақ ортасына дұрыс ұстанымдарды орналастыра алатын болсаңыз және өз іс-қимылдарыңыздың тиімділігі мен іс-қимылдарыңызды дамытудың арасындағы байланысты қолдайтын болсаңыз, сіз барынша бақытқа толы тиімді және пайдалы өмір сүре аласыз.

Тренинг – өзін-өзі тануға, өзін-өзі реттеуге, тұлғааралық қарым-қатынасқа, коммуникативтік және кәсіби біліктілікке бағытталған психотерапиялық, психокоррекциялық және оқыту әдістерінің жиынтығы. Кейде осы терминді жете түсіну үшін (ағылшын сөзі experience — "өмірлік тәжірибе") қолданады. Психологиялық тренинг – қоршаған ортаны тануға, адамдардың өмірлік тәжірибесі арқылы және қарым-қатынас барысында түрлі жаттығулар мен пікірталас барсында сезінеді.

Психотренинг – бұл мінез-құлық дағдылары мен тұлғаны дамыту бойынша белсенді оқытудың бір түрі. Тренингте қатысушыға психологиялық қасиеттерді немесе дағдыларды дамытуға немесе көрсетуге бағытталған белгілі бір жаттығуларды орындау ұсынылады. Негізгі қағида – бұл барлық қызмет түрлерін оқытудағы тұрақты үйлесімділік: қарым-қатынас, ойын, оқыту, еңбек. Психотренингтің мақсаты – адам өмірінің психологиялық, әлеуметтік салаларындағы өзгерістерге қол жеткізу, әл-ауқат пен қанағаттану. Психотренинг өмірдің әртүрлі салаларындағы мәселелерді шешуде практикалық психология әдісі ретінде қолданылады: өзін-өзі тану, балалар мен ата-аналар қарым-қатынасы, отбасылық өмір, мансап, эмоционалды және кәсіби күйіп қалу, физикалық және психологиялық денсаулық, қаржы, т.б.

Тақырып 11. Психологиялық саулықты қамтамасыз етудің заманауи концепциясы

Академик В.П. Казначеев денсаулық мәселесінің статикалық күй емес, динамикалық үрдіс екенін атап көрсетті: «Тұлға денсаулығы дегеніміз – адамның психикалық, тәндік және биологиялық болмысы; еңбекке қабілеттілік пен әлеуметтік белсенділікті сақтау әрі үздіксіз дамыту үрдісі; барынша толыққанды ұзақ өмір сүру мүмкіндігі».

Психологиялық денсаулықтың басты өлшемі ортаға жеңіл икемделу ерекшелігі болып табылады. Мұндай сәтті бейімделу адамның жағымды болмыс иесі екенін танытады. Өзін әрдайым позитивті күйде ұстауға қабілетті жан сезімтал, әрі рефлексиялық дамудың жоғары деңгейіне ие болып келеді; түрлі жас дағдарыстарынан сәтті өтеді және қорқынышқа бой алдырмайды. Олар өз іс-әрекеттеріне, жалпы өмір сүру үрдісіне асқан жауапкершілікпен қарайды; өзгелердің пікірлеріне тәуелсіз, адамдармен еркін араласады және үнемі өзін-өзі жетілдіріп отыруға бейім; ұмтылысы жоғары. Психикалық денсаулық адамның жалпы психикалық жай-күйінің жайлылығымен сипатталып, мінез-құлықтың тиісінше үйлесімін қамтамасыз ететін, биологиялық және әлеуметтік қажеттіліктермен шартталған жеке тұлға өрісі. Психикалық денсаулық тұлғаның ерік-эмоциялық, қажеттілік-мотивациялық салаларының және өзіндік санасының дамуына, сондай-ақ өзін-өзі жеткілікті бағалауы мен жеке бас құндылығын сезінуіне байланысты орнығатын өмір салты. Психикалық денсаулық пен психологиялық денсаулық ұғымдарының

айырмашылықтарын анықтау үрдісі келесі жайттарды сипаттайды: психикалық денсаулық жеке психикалық процестер мен механизмдерге қатысты; ал психологиялық денсаулық, тұтастай алғанда, жеке адамға қатысты және психикалық денсаулық мәселесінің психологиялық аспектісін ажыратуға мүмкіндік береді. «Психикалық денсаулық» ұғымы медициналық термин болғандықтан, психикалық аурулар мен бұзылыстардың болу-болмауын білдіретін категория. Психикалық саулық тұлғаның күйзелістерді жеңу, эмоциялар мен мінез-құлықты бақылау қабілеті болып табылады. Психологиялық денсаулық адамның өзін-өзі басқару қабілетімен анықталады; өмірде кездесетін қиындықтарды өз бетінше еңсере алу, өнімді жұмыс істеуге қабілеттілік және басқалармен жеңіл араласу сынды ішкі хәл-ахуал.

Денсаулықты жақсарту негізі оған оң қатынасты қалыптастырумен қатар, тұтастық қағидасын ұстану өзектілігінде. Қазақ халқының «жаны саудың – тәні сау; тәні саудың – дені сау» нақылы негіз болып табылатын «жан-тән-рух» бірлігі концепциясы тұлға денсаулығын сақтау мен жақсарту жолындағы аса маңызды қатынас және қағида. Парето заңы аясында денсаулықтың 20%-ын тән саулығы құраса, 80%-ы жан саулығына байланысты. Айсбергтің көзге көрінбейтін суасты бөлігі сынды, адам ойының мазмұны оның денсаулығының сапасын анықтайды. Ылғи жағымды ойлау жақсы көңіл-күйді тұрақтандырады. Денсаулық – адамның өмір сүру барысында толыққанды дамуының қажетті шарты болғандықтан, қоғамда салауаттылықты қалыптастыру маңызды болып табылады.

6. ОҚУ ПРОЦЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Білім беру процесі курстың оқу-тақырыптық жоспарына сәйкес (1-кесте) ұйымдастырылады. 72 сағаттық курстың оқу үрдісін ұйымдастыру 3 негізгі сабақ түрін қамтиды. Оқытудың негізгі формалары – дәрістер мен практикалық сабақтардан тұратын аудиториялық сабақтар және өзіндік жұмыстар болып табылады. Курстың теориялық бөлімі дәріс сабақтары арқылы жүзеге асырылады, ал практикалық дағдылар тәжірибелік сабақтарда меңгеріледі; тыңдаушылардың өзіндік жұмыстары (ТӨЖ) оқытушымен бірлескен әрекет барысында алынған білімдерді өз бетінше бекіту, жаттығу және дербес ізденісті қарастырады. Дәріс сабақтарының жалпы көлемі 22 сағат; тәжірибелік сабақтар – 28 сағат, ТӨЖ – 22 сағат. Курстың оқу-тақырыптық жоспары 1-кестеде.

Тәжірибелік сабақтарда тыңдаушылардың кәсіби-тұлғалық әлеуеттері тақырып аясында жоспарланған тапсырмаларды орындауға жұмылдырылады. Бұл үрдіс дискуссия, эвристикалық әңгіме, метажоспар, интерактивті сұхбат, рефлексия, супервизия, брейнштурминг, тренингтік тәсілдер, кейс-стади, іскерлік ойындар және т.б. әдістер мен техникалардың көмегімен жүзеге асады. Тәжірибелік сабақтарда орындалатын жаттығу жұмыстары психотерапиялық сеанстар, коучингтік сессиялар, менторлық сүйемелдеулер және т.б. форматтарда жоспарланған. Аталған үрдістердің барысында алуан түрлі технологиялардың арасынан қолайлысын іріктеп, қолдануға немесе алдын-ала қамдануға еш мүмкіндік болмайды. Өйткені, тыңдаушы сұранысына сәйкес

жүзеге асырылатындықтан, барлығы табан астында, «дәл қазір, осы жерде» қағидасына негізделеді. Сондықтан, тәжірибелік сабақтарда «оқытушы – тыңдаушы – технология» үштігінің бірлігі өте мәнді. Бұл – тыңдаушының жылдар бойы «жиған» негативтерінен тазарып, өзіндік сана-сезімнің кеңеюі нәтижесінде, сауығуына ықпал ететін күрделі тетік болып табылады.

Тәжірибелік сабақтардың құрылымы – 4 кезеңнен тұрады. Үрдісті ұйымдастыру үшін, сабақтың кіріспесінде жеңіл тренингтік техника қолданылады; тыңдаушылардың толық қатысуы қамтамасыз етіледі. Келесі кезең – талқылау үрдісі; лекциялық сабақта алған білімдерін бекіту мақсатында топтық, жұптық, жеке талқылау форматтарында пікірталас ұйымдастырылады. Үшінші кезең – жаттығу жұмыстары. Тақырып аясында психологиялық тренингтер мен іскерлік ойындары, жаттығулар және психотехникалар жүргізіледі. Тәжірибелік сабақтардың соңғы кезеңі кері байланыс және рефлексиямен аяқталады.

1-кесте: курстың оқу-тақырыптық жоспары

№	МАЗМҰНЫ	Академиялық сағат саны, сабақ түрі		
		Дәріс	Тәжір.	ТӨЖ
1	VUKA-әлемдегі адам құндылығы және заманауи трендтер	2	-	2
2	Азаматтық қызметшілердің кәсіби құзыреттіліктерінің дифференциациясы	2	-	2
3	Құндылықтар. Олардың пайымдармен байланысы. Құндылықтарды әрекетке айналдыру алгоритмі. Диагностика.	2	4	2
4	Кісілік қасиеттерді ғарыш заңдары аясында талдау	2	2	2
5	Тиімділігі жоғары адамдарға тән дағдылар (С.Кови бойынша).	2	2	2
6	Коучинг – жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған заманауи стратегия.	2	4	2
7	Жеке тиімділікті арттырудың белсенді психологиялық стратегиялары: медитация, ребефинг, аффирмация, визуализация.	2	4	2
8	Нейрографиканың трансформациялық әлеуеті: ниеттену және шектеулерді шешу алгоритмдері	2	4	2
9	Психологиялық қызмет жүйесінде жеке терапияны қолданудың экспресс тәсілдері	2	4	2
10	Жеке тиімділікті арттырудың топтық формасы – психологиялық тренинг	2	4	2

11	Психологиялық саулықты қамтамасыз етудің заманауи концепциясы	2	-	2
Барлығы		22	28	22

7. БАҒДАРЛАМАНЫ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

Курсты оқу-әдістемелік қамтамасыз ету үшін, оқыту нәтижелеріне қол жеткізуге бағытталған оқытудың тиімді әдістері қолданылады. Ол үшін келесі қызмет түрлері іске асырылады: оқыту үрдісінің оқу-әдістемелік әдебиеттермен және оқу ресурстарымен қамтамасыз етілуі; ТӨЖ тапсырмаларын күнделікті әзірлеуді бақылау және оларға кері байланыс жасап отыру; оқу үрдісіне заманауи әдістемелерді, оқыту технологияларын және оқу-әдістемелік және дидактикалық материалдарды енгізуді үйлестіру; тыңдаушылардың өнімдерін презентациялауды ұйымдастыру.

Курсты оқыту барысында дискуссия, эвристикалық әңгіме, метажоспар, интерактивті сұхбат, рефлексия, супервизия, брейнштурминг, тренингтік тәсілдер, кейс-стади, Блум таксономиясы, іскерлік ойындар және т.б. әдістер қолданылады.

Бағдарламаның тиімділігін арттыру мақсатында, курстың инновациялық толтырылуы қамтамасыз етіледі. Олар: дәріс сабақтарының презентациялары, тәжірибелік сабақтардың тапсырмалары, ТӨЖ тақырыптары, қолданылатын технологиялардың тізімі: дамыта оқыту, сараланған оқыту, СТО, интерактивті әдістер: кейс-стади, Smart мақсат, SWOT-талдау, брейнштурминг, инновациялық тәжірибелер: трансформациялық жаттығулар, іскерлік ойындары, эзотерикалық техникалар т.б.

Курстың мақсаттары мен міндеттерін дұрыс анықтау тыңдаушылардың оң нәтижелерге қол жеткізуіне ықпал ететіні анық. Олай болса, курсты аяқтағанда тыңдаушы қол жеткізуі тиіс түпкі мақсаттарына жету үшін, өлшеу және бағалау әдістері қарастырылады; әр тыңдаушының жеке білім траекториясы анықталады; іс-шаралар жоспары жасалады; олар үшін алға қойған мақсатқа жетуге көмектесетін нақты тапсырмалар құрастырылады; оқу тапсырмаларын орындауды бағалаудың тиімді әдістері іріктеледі; курс шеңберіндегі тапсырмалардың заманауи-кәсіби әлеуеті қамтамасыз етіледі. Осы шарттарды жүзеге асыру барысында мақсатты аудиторияның ерекшеліктерін ескеру қажет: тыңдаушылардың қызығушылықтары мен ынта-ықыластарын ұстап тұратындай белсенді оқуды ұйымдастыру; тыңдаушылардың қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін, әртүрлі оқу стильдері мен дайындық деңгейлеріне бағдарланған жеке қатынас; тыңдаушы өз ой-әсерлерімен бөлісе алатындай және үрдісті жақсарту мақсатында ұсыныстар жасай алатындай, кері байланыс тетіктерін қамтамасыз ету.

8. ОҚУ НӘТИЖЕЛЕРІН БАҒАЛАУ

Тыңдаушылардың оқу нәтижелерін бағалау «Жеке тиімділікті арттыруға бағдарланған психологиялық қызмет стратегиялары» біліктілікті арттыру курсының ерекшеліктеріне сәйкес жүзеге асырылады. Бағалау әдістерінің тиімділігі оқыту нәтижелілігін көрсетеді. Сондықтан, курста алған білім, біліктерін бағалау үшін тыңдаушылардың оқу-тақырыптық жоспардағы тақырыптарды толық қамтуы міндетті. Курсты игеру нәтижелілігі ТӨЖ және тест тапсырмалары шеңберінде бағаланады. Ол 4-кестеде берілген критерийлерге сәйкес жүзеге асырылады. 5-кестеде дескриптордың дәстүрлі бағалау жүйесіне баламасы берілген.

9. КУРСТАН КЕЙІНГІ ҚОЛДАУ

Тыңдаушыларды курстан кейінгі қолдау online режимінде, қашықтықтан жүзеге асырылады. Ол үшін WhatsApp желісі және e-mail қызметі қолданылады. Курстан кейінгі қолдаудың міндеттері:

- қорытынды аттестация бойынша «қанағаттанарлық» немесе «қанағаттанарлықсыз» деп бағаланған тыңдаушыға әдістемелік көмек көрсету; ол үшін курстың озат тыңдаушылары және төмен бағаланған тыңдаушымен бірге қызмет ететін әріптестері (курстың бұрынғы немесе қазіргі озат тыңдаушылары) 1 ай мерзім ішінде менторлық сүйемелдеуді жүзеге асырады;
- жеке үлесі (ТӨЖ бойынша) «қанағаттанарлық» және «қанағаттанарлықсыз» деп бағаланған тыңдаушыны, өзінің қалауы бойынша, 1 ай мерзімінде педагогикалық-психологиялық сүйемелдеу;
- курстың үздік және орташа тыңдаушыларын, өздерінің қалаулары бойынша, 2 апталық мерзімде менторлық сүйемелдеу.

Курстан кейінгі қолдау форматы, нысандары, әдістері және мерзімдері жағдайға қарай өзгеруі немесе икемделуі ықтимал.

10. ҰСЫНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиеттер:

1. Bob Johansen, Full-Spectrum Thinking: How to Escape Boxes in a Post-Categorical Future. – Berrett-Koehler Publishers, 2020. – 225 с.
2. Боб Йохансен, Лидеры создают будущее: десять новых качеств для неопределённого мира. - Berrett-Koehler Publishers, 2012. – 275 с.
3. Герасимова Е. Старый новый VUKA-мир: как ответить на его вызовы? – 24.07.2020 <https://netology.ru/blog/07-2020-vuca>
4. ПЕДАГОГ кәсіптік стандарты. – А., 2022.
5. Құсаинова М.А., Оспанбаева М.П. Менторлық құралдар. Оқу-әдістемелік құрал. Тараз: «Университет баспасы», 2021ж. – 75 б.
6. Шаймерденұлы Едихан, Ақ Сарбаз. – А., 2022. – 400 б.

7. Кови Стивен, Р. Жасампаз жандардың 7 дағдысы: тұлғаны дамытудың тегеурінді тетіктері. - Алматы: "Ұлттық аударма бюросы" ҚҚ, 2018. – 352 б.
http://lib.tarsu.kz/rus2/all.doc/top-100/Kazakhskaya_literatura/Kovi_7dagdi.pdf
8. Кови Стивен, Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. Пер. с англ. – 13-е изд., доп. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 396 с.
9. Уитмор Дж. Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 320 с.
10. Чопра Д. Абсолютная медитация. Путь к осознанной и полной жизни. – М.: Эксмо, 2021. – 336 с.
11. Бхагаван Шри Раджниш (Ошо), Руководство по медитации. 21 день работы над сознанием. – М.: София, 2019. – 130 с.
12. Хей Л. Өмірің өз қолыңда. – А.: Мазмұндама, 2021. – 248 б.
13. Хей Л. Исцели себя сам. – А.: Мазмұндама, 2016. – 400 с.
14. Пискарев П. М.: Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. – М.: Бомбора, 2020. – 205 с.
15. Оспанбаева М.П., Дүйсенова Ж.Қ., Ашықбаева Г.Д. Тұлғаның өзіндік сана-сезімін дамыту үрдісінде коучингтік технологияларды қолдану жолдарын зерттеу // Абай ат. ҚазҰПУ Хабаршысы, Психология сериясы. №1 (74), 2023., 234-242 бб.
16. Оспанбаева М.П., Оралымбетова Г.У., Берденова А.С. Біліктілікті арттыру жүйесінде адами құндылықтар мен кәсіби құзыреттіліктерді дамытудың психологиялық стратегиялары // Абай ат. ҚазҰПУ Хабаршысы, Психология сериясы. №2 (75), 2023.

Бағдарламаның бірегей туынды екенін растайтын куәлік

