

А.И. Ахметова¹, А.И. Айбергенов²,
Р.А. Мукажанова³, К.О. Оразбаева⁴, Е.Е. Омарбеков⁵

^{1,3} Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

^{2,5} Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан

⁴ Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау мемлекеттік университеті, Көкшетау, Қазақстан

(E-mail: ¹aig.31@mail.ru, ²Ai-iliyas@mail.ru, ³sairysty@mail.ru,

⁴guldarhan-711@mail.ru, ⁵ersher@mail.ru)

Болашақ педагогтардың санасын жағымды ойлау негізінде қайта жаңғыртудың ғылыми-әдістемелік негіздері

Аңдатпа. Мақалада болашақ педагогтердің санасын жағымды ойлау негізінде өзгерту-дің ғылыми-әдістемелік негіздері қарастырылған. Мақала мазмұнында болашақ педагог-тың жағымды ойлауын дамытуға негізделген санасының өзгеруін зерттеудің әдіснама-лық тұжырымдары мен зерттеу әдістері ұсынылады, жағымды ойлау қабілетін дамытуға арналған практикалық ұсыныстар жасалынады. Сонымен бірге болашақ педагогтердің сана-сезімін жағымды ойлауды дамыту негізінде өзгертудің ғылыми-әдістемелік ұсыны-стары тұжырымдалды. Осындай тәжірибе арқылы мектеп оқушылары арасында суи-цидтің алдын алуға болады, тренингтер мен практикалық сабақтар өткізуге арналған ұсыныстар мектеп оқушыларының аутодеструктивті мінез-құлқының алдын-алуға ықпал етеді.

Түйін сөздер: әлеуметтік педагог, сананың өзгеруі, күйзеліс, позитивті ойлау, өзін-өзі бұзатын мінез-құлық, жалпыадамзаттық құндылықтар, аутопсихология.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2021-136-3-24-35>

Кіріспе

Қазақстан Республикасы азаматының ру-хани-адамгершілік дамуы қоғамдық сананы жаңғыртудың басты факторы болып табыла-ды. Қазіргі инновациялық экономиканы жа-сауда адамды, оның ішкі әлемінің күйі мен сапасын елемей мүмкін емес. Қоғам дамуы-ның қарқыны мен сипаты адамның азамат-тық ұстанымымен, оның мотивациялық-ерік-тік сферасымен, өмірлік бағыттылығымен, адамгершілік ұстанымдарымен, моральдық нормалары және рухани құндылықтарымен тікелей байланысты. Адамды тәрбиелеу, онда рухани дамыған тұлғаның қасиеттерін, өз ота-нына сүйіспеншілігін, шығармашыл болуға

және өзін-өзі жетілдіруге қажеттілігін қалып-тастыру Қазақстанның жетістікпен дамуының маңызды шарты болып табылады.

Американдық психолог А.Маслоудың зерт-теуі оған бірнеше жаңалықтарды ашуға мүм-кіндік берді. Оның бірінші жаңалығы – адамға жоғары жалпыадамзаттық құндылықтарды (метақажеттіліктерді) қажет ету тән және бұл оның табиғатының ажырамас бөлігі болып табылуы. А.Маслоу осы жаңалықтың мағыз-дылығын ерекше атап көрсетеді: «Бұл барлық туындайтын салдарымен бірге шынайы ре-волюциялық жаңалық болып табылады»[1]. А.Маслоу мәңгі жалпыадамзаттық құн-дылықтарды қажет ету қажеттіліктерін түсін-беу және қанағаттандырмау психикалық тітір-

кенуді немесе метапатологияны туындатады. Заманауи жастарға тән метапатологиялардың арасында А.Маслоу десакарлизацияны ерекше атап көрсетеді. Ол оны жалпыадамзаттық құндылықтарға және моральға сенбейтін жас адамдарда пайда болатын қорғануға арналған психологиялық механизм деп, түсіндіреді. Сипатталған метапатологиялар денсаулықтың нашарлануына және рухани дағдарысты ішімдікпен, нашақорлықпен және басқа да қауіпті амалдармен шешуге алып келеді.

Әлемдік психологияда тұлғаның рухани аспектісін зерттеу бойынша бай материал жинақталған; сана құрылымын түсіндірудегі түрлі анықтамаларға негізделген бірнеше әдіс-тәсілдері бар.

Сананың құрылымы, оның табиғаты – адам руханилығы туралы сауалымен тығыз байланысы бар психологияның ең басты мәселелерінің бірі. Сананы ғылыми тұрғыдан зерттеу күрделілігін ғалымдар былай түсіндіреді: «Сана – бұл ғылыми зерттеуден және концептуалды талдаудан, елеуіштен су өткендей, жалтарып кететін эпифеномен» [2].

З.Фрейд бірінші рет, адам санасының құрылымын анықтайды, ол санадан тыс құбылысты, яғни ымбалды анықтайды. Невроздарды зерттей келе, ол сана шеңберінен ысырылған эмоцияларды анықтап, осы аймақты түпкісана деп атады [3].

К.Г. Юнг санадан тыс құбылыс туралы түсінікті кеңейтіп, төменгі тұлғалық деңгейлерінен басқа да, сананың жоғары деңгейлерін (жоғарғы сананы) анықтайды. Сонымен бірге, жоғары деңгейлерді (трансперсоналды әсерленушіліктерді) бастан кешіру үдерісінің терапиялық эффектісі болатынын айқындаған және адамды рухани байытып, ондағы шығармашылық энергияны туындататынын атап көрсеткен [4].

Сананың эмоциялық реакциясы түпкісанаға қосымша белгілер жібереді және өткен әсерлердің эмоциялық мазмұнын сақтайды. Бұрыңғы әсерлердің эмоциялық сипатын күшейтпеу үшін осы механизмнен біз сананы басқаруды үйрену қажет екенін түсінеміз. «Барлық эмоцияларды, ашу, ашкөздік, көре алмаушылық, жеккөрушілік, қорқынышты өңдеу керек. Олар біздің өткен кезеңіміздің

бір бөлігі. Олар жойылуы мүмкін емес, сондықтан олармен бірге өмір сүруге үйренуіміз керек» [5]. Ол үшін позитивті ойлауды дамыту керек, бұл өздеріне, адамдарға, түрлі өмірлік жағдайларға оң көзқарасты дамытуды білдіреді.

Жас азаматтардың стресске қарсы тұрушылығының даму деңгейі мен күйі туралы Қазақстанды қатты толғандырады, мысалы, қоғамдағы нормалық қылық туралы хабардар болу тақырыбында Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университетінің, Абай атындағы Қазақ педагогикалық университетінің және әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университетінің болашақ педагогтарына сауалнама жүргізудің нәтижесінде жағымсыз жағдайлар айқындалды [6]. Сауалнамаға 120 респонденттер қатысты (кесте1). Осы нәтижелер болашақ педагогтардың сабырлық, салмақтық сақтауды қажет ететін жағдайларда жүз пайыз даярлығының болмауын көрсетті, тек белгілі бір бөлігі ғана жағымды ойлау және ұстамды мінез-құлық дағдыларына ие екен. «Стрестік жағдайда Сізге қандай сезімдер (Сізге айғай салғанда, ұрысқанда, ренжіткенде, қорлағанда) пайда болады?» деген сұраққа келесі жауаптар алынды (кесте 1):

Міндеттердің қойылуы. Болашақ педагогтардың жағымды ойлауы мен ұстамды мінез-құлығын қалыптастыру міндеттерін кешенді шешу **келесі зерттеу әдістерін** қолдануды талап етеді: талдау, жіктеу, жүйелеу, салыстыру, зерттеу мәселесі бойынша материалдарды таңдау, оқу-әдістемелік әдебиетті және жаппай озық педагогикалық тәжірибені талдау; психологиялық-педагогикалық мониторингті жүргізу, мәліметтерді өңдеудің статистикалық әдістерін қолдану, қорытындыны тұжырымдау.

Мақсаты

Болашақ педагогтардың санасын жағымды ойлауда қалыптастыру бағытында келесі әдіснамалық әдіс-тәсілдерге сүйенеміз: таным, тұлға, іс-әрекет теориясы, тұлғаға бағдарланған білім беру теориясы, тұтас педагогикалық үдеріс; жүйелілік, антропологиялық, аксиологиялық, мәдениеттанушылық

Жауаптар	Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті	Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті	әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті	Жалпы көрсеткіші
Ренжісу	25	5	2	32
Ашу	15	9	12	36
Жоқ болып кету ықыласы	11	2	5	18
Ішкі уайым	2	-	14	16
Селқостық	3	3	4	10
Қорқыныш	-	1	6	7
Қылығына қарай жауап беру	6	4	9	19
Жеккөрушілік	9	2	8	19

Кесте №1. «Стрестік жағдайда Сізде қандай сезімдер (Сізге айғалағанда, ұрысқанда, ренжіткенде, қорлағанда) пайда болады?» деген сұраққа респонденттердің жауаптары

әдіс-тәсілдер, білім берудің ізгіліктік парадигмасы; теория мен практиканың арақатынасы туралы заманауи философия, психология мен педагогиканың жетекші идеялары.

Тұлғалық әдіс-тәсіл негізінде гуманистік, субъект-субъектілік білім беру парадигмасындағы антропологиялық қарастырылады (И.С. Кон [7], А.В. Мудрик [8] және т.б.). Тұлғалық әдіс-тәсіл болашақ педагогқа өзін тұлға ретінде сезінуге, оның мүмкіншіліктерін анықтап, ашуға көмек беруді айқындайды.

Тұлғалық-әрекеттік (Л.С.Выготский [9, 93б.]; С.Л.Рубинштейн [10, 84б.], А.Н.Леонтьев [11, 39б.]), тұлғаға бағдарланған (В.В.Сериков [12], И.С.Якиманская [13] және т.б.) әдіс-тәсілдерді жалпыадамзаттық құндылықтарға сүйеніп, болашақ педагогтардың өзін-өзін жетілдіру бойынша педагогикалық тәжірибеде тұлға мен іс-әрекет бірлігі принципін белсенді пайдалануға мүмкіндік береді, осы бірліктің психореттеуші аспектісін ескеруге мүмкіндік береді, іс-әрекеттің жетекші түрлерін реттеуге тұтас тұлғаның қатысуын қамтамасыз етеді. Осы әдіс-тәсілдерді қойылған мақсатқа қол жеткізуде пайдалану тиімді болып табылады.

Зерттеу әдістері

Жеке тұлғаның рухани-адамгершілік дамуын зерттеу жиі жүйелі сипатқа ие болып

келеді және болашақ педагогтардың санасын жағымды ойлау негізінде қайта жаңарту бойынша бағдарламаларды оңтайландыруға және жүзеге асыру тиімділігін арттыруға мүмкіншілік береді (кесте 2).

Болашақ педагогтардың санасын жағымды ойлау негізінде қайта жаңарту педагогикалық тәжірибенің нәтижелілігін бағалауға үдерістік көзқарас тұрғысынан мониторинг үш бағыт бойынша жүзеге асады:

- педагогикалық тәжірибені іске асыру шарттарын бағалау;
- педагогикалық тәжірибенің негізгі кезеңдері бойынша педагогтарды дайындау үдерісінің сапасын бағалау;
- алынған нәтижелердің сапасын бағалау.

Педагогикалық тәжірибені іске асырудың баламалы тәсілдері - ықтимал тәуекелдерді мониторингілеу және бақылау, зерттеу кезеңдерін қосымша түзету, болашақ педагогтарды педагогикалық тәжірибеге тарту арқылы ғылыми кадрларды дайындау.

Нәтижелері

Болашақ педагогтардың біліктілігін арттыру курстарында («Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану» мамандығы бойынша бакалаврлар) негізгі міндеті кәсіптік және күнделікті өмірде жалпыадамзаттық құндылықтар

Кесте 2 - Жағымды ойлау қабілетін дамыту бойынша пратикалық ұсыныстар

Жағымды ойлау қабілетін дамыту бойынша пратикалық ұсыныстар <i>(денеде және мінез-құлықта көрінетін ойда, сезім мен ішкі сезінулерде болатын араңдатушы ойлар (провокактор-ойлар))</i>	
Ұғым	Анықтама
Араңдатушы ойлар (провокактор-ойлар)	Бұл бейнелер: - адамның санасында бейнеленетін және жағымсыз ойларға бағдарлайтын; - ашу мен ызаның көріністері; - сезімдер, сезінулер, дене мен мінез-құлықта көрінетін стресс.
Жағымсыз ойларды диагностикалау әдістемесі «Ішкі провокактор» (авторлар: К.Решке, А.Гарбер)	
<i>Суицидалды қауып-қатерді және стресстік күйлерді тудыратын провокактор-ойларды анықтауға бағытталған әдістеме</i>	
«Ішкі провокактор» жұмыс парағын толтыру	А. «Ішкі провокактор» жұмыс парағын толтыру бойынша инструкция -жұмыс парағында берілген сөз-тіркестерін мұқият оқыңыз; -Сіздің табиғатыңызға тән сөз-тіркестерін белгілеңіз; - стресс, жағымсыз ойды сезінуді тудыратын бағдарларды анықтаңыз; - жағымсыз бағдарларды немесе араңдатушы ойларды «рационалды», позитивті ойларға ауыстыру. Б. «Ішкі провокактор» жұмыс парағы: Менің жағымсыз ойларым» - Бүкіл болып жатқан жағдайға өзім жауаптымын - Мен басқаларға сенбеймін; - «жоқ» деп айту мен үшін қиын; - Дұрыс болған жағдайда ғана шешім қабылдаймын; - «Басқалар мен ойлағандай жасайды» деп сенімдімін; - Өз қателерімді үлкен қиналыспен мойындаймын; - Менің ең үлкен үмітім бар; - Мен қиындықтар мен проблемалардан аулақ болғанды жөн көремін; - Бұл менің кінәм; - Маған көмек керек емес; - Мен сәтсіздікке ұшырадым; - Мен басқалардан жақсы болуым керек; - Мен басқалардан махаббатты немесе кем дегенде мойындауды күтемін; - Мен бақылауды жоғалтуға құқығым жоқ; - Мен әрқашан мәселенің оңтайлы шешімі болатынын білемін; - Мен өзімді сынағанды көтермеймін; - Мен ешқашан өзімді өзгерте алмаймын; - Менде мәселе жоқ; - Мен денемнің ескерту сигналдарына назар аударуды үйренген жоқпын; - Менің күштерімнің шекаралары бар деп ешқашан ойламаппын; - Мен басқалардан нашармын және әлсізбін. В. Келесі сұрақтарға жауап беріңіз: - Менің бағалауым және күдіктерім стресстің пайда болу көздеріне жата ма? - Бұл араңдатушылық ойлардың маған қандай пайдасы бар? - Мен өз өмірімді қиындатып отырмын ба? Г. Суицидтік, араңдатушылық ойлардың алдын-алу бойынша ұсыныстар: - Стрессті күшейтетін, жағымсыз ойларды тудыратын ойлар мен көзқарастарды білу; - Стрессті күшейтетін, жағымсыз ойларды тудыратын ойлар мен көзқарастарды тоқтату; Д. Стрессті күшейтетін және жағымсыз ойларды тудыратын үш негізгі иррационалды сенімдерге назар аударыңыз және оларды өзіңіздің ойыңызға алмауға тырыспаңыз.

	(Rational-Emotional TherapienachElis, DrydenW. FundamentalsofRationalEmotiveBehaviorTherapy, London: WhurrPublishers, 2002): - Өмірдің барлық саласында мен өте білікті болсам жақсы болар еді, және мен дәл солай болуым керек еді. Егер мен ондай болмасам, онда бұл өте жиіркенішті, бұл мен түкке тұрғысыз адам екенімді білдіреді. - Менімен қарым-қатынаста басқа адамдар мейірімді және әдепті/адал болғаны жөн. Олар менімен сөйлесуі тиіс, сондықтан олардың мінез-құлқы айыпталуы керек. - Өмірде қуаныш пен ләззат алуға, ауырсыну мен жиіркенішті сезінбеуге тырысу керек. Менің айналадағы адамдар осының орындалуына кепілдік беруі керек. Әйтпесе, менің өмірім қорқынышты болады.	
Арандатушылық ойлар	А. Оқушының болжамды ниеті - Ол мұны әдейі жасайды. - Мені арандатады. «Ол өзінің қаншалықты алысқа бара алатынын көргісі келеді». «Ол мені масқаралағысы келеді». Б. Асыра айту «Мен шыдай алмаймын» - Ол мені ренжіткеніне қарамайды (мен шаршадым, бұдан кейін не болады және т.б.). - Төзімсіз. - Ешқашан бағынбайды! - Бұған қалай дәті барды (осылай сөйлеуге бола ма?) В. Жапсырмаларды айту (навешивание ярлыков): - Ол жалқау адам (немқұрайлы, ақымақ, ұқыпсыз, ерке, өзімшіл).- Арандатушылық ой - бұл мұғалімнің ашуын тудыратын барлық нұсқалардың жиынтығы.	 
«Ашуды білдірту» тапсырмасын орындау	А. Ұсынылған мәлімдемелер ішінен «ашуланшақтықты» анықтауға болады. Үстелдің үстіне үш бағыттағы сөзтіркестері жазылған карточкалар қойылады «Ашуды басқару», «Өзін басқара алмау, ашулану», «Тұйықталу». Үстелге карточкалар қойылып, онда үш бағытта: «Ашуды басқару», «Өзін басқара алмау, ашулану», «Тұйықталу» деп жазылған. Ұсынылған барлық карточкалар араласып жатыр. Оларды бөліп, ұсынылған үш бағытта орналастыру қажет. 1) Ашуды басқару: 2) Ашулану: 3) Тұйықталу: В. Жағымсыз жағдайды ұсынылған схема бойынша талдаңыз: 1. Проблемалық жағдай, оқиға орны, уақыты: _____ 2. Менің ойларым мен идеяларым: _____ 3. Менің сезімім және дене сезінулерім: _____ 4. Мінез-құлықтағы эмоциялармен қалай айналысқанымды немесе мінез-құлықтағы эмоцияларымды қалай білдірдім: _____ 5. Өзім үшін де, өзгелер үшін де жағдайды жеңудің оң және теріс салдары: _____ 6. Мінез-құлықтың баламалары: _____ В. Ашуды басудың практикалық нұсқаулары: - дұрыс ашулан, ашуланған нәрсенді жаз, өзіңді ашуландыратын нәрсені айт; өз ашуыңызды басқалармен бөлісіңіз («сенім телефоны», психологпен, психотерапевтпен, жақын досыңызбен әңгімелесу);	

	- белсенді түрде «ашуыңызды шығарыңыз»; бір стақан су ішіңіз; сүйікті шығармашылықпен айналысыңыз, жаныңыздағы сезінулерді шығарыңыз (жан дүниеніздегі барлық нәрсені айту үшін); жүйелі түрде демалу; жағымды әндер айт, жағымды фильмдер көр, т.б. - сіз қаншалықты ашуланатындығыңызды анықтаңыз және қандай жағдайлар мен жасөспірімдер сізді жиі ашуландыратынын анықтаңыз; - сіздің ашуыңызбен күресу арқылы ең қауіпті жағдайларды анықтап, олардың алдын алыңыз; - ашуланғанда өзіңізді қалай басқаратындығыңызға назар аударыңыз.		
«Менің күйзеліс сигналдарым» тесті	А. «Менің стресс сигналдарым» парағын толтырыңыз. Сұраққа жауап беріңіз: ең алдымен стресстің әсерінен сізде қандай өзгерістер болады? Стресс сигналдарын дер кезінде анықтаңыз? ... ойда  ... сезімде  ... мінез-құлықта - «Бәрі дұрыс емес» «Мен өзімнен бас тарттым». - «Мен өзімнің әлсіздігімді ешкімге көрсете алмаймын» - «Басқалар маған сұрау салып жатыр» «Менің қателік жасауға құқығым жоқ» «Мен кез-келген мәселенің шешімін білуге тиіспін». - Бос ойлар - Ішкі алаңдаушылық - Бақылаусыз ашуланшақтық - Зейіннің нашар шоғырлануы - Ашуланшақ - Дәрменсіздік - Қорқыныш - Тітіркену - Ішкі шаршау - Ызалану - Мен тезірек барамын - Мен қатты сөйлеймін - Қолдарым дірілдеп тұр - Мен ашуланшақпын - Мен енді пауза жасамаймын - Мен бір уақытта көп нәрсені жасауға тырысамын - Мен негізгі мен екінші реттегі ойды ажырата алмаймын - Мен көп темекі шегемін - Мен нашар ұйықтаймын - Мен достарыммен сөйлесуді Елемеймін және хоббиімге назар аудармаймын		
Өзін-өзі тану әдістеріне арналған практикалық нұсқаулық	А. Кез-келген негативтен арылыңыз: - стресстен, депрессиядан, өзін кемсідуден; - өкініштен, жағымсыз өткен тәжірибеден; - қорқыныштан, уайымнан арылуға; - ашуланшақтық, қызғаныш, қиянат жасаудан, жағымсыз стереотиптерден, негізсіз эгоизмнен; - себепсіз өзіне кінәлаудан, тым асыра мақтаныштан, көкіректік сезімнен, сәтсіздіктен және т.б. В. Өзіңізге рұқсат етіңіз: - өмірді өз қолыңызға алып, оны жақсартуды, - кез-келген әрекетте тиімді болуға; - сыртқы әлеммен және адамдармен үйлесімділікке жетуге; - қабілетті дамытуға, қуатты болуға, өмірдің барлық саласында жетістікке жетуге.		

Теріс ойлардан арылуға арналған практикалық ұсыныстар	- Арандатушылық ойдың ашудың пайда болуына шешуші әсер ететінін түсініңіз. Ашулануды тудыратын және оның пайда болуына ықпал жасайтын сіздің ойыңыз оның қарқындылығына және сіздің реакцияңыздың қаншалықты лайықты болуына әсер етеді. - Өз ойларыңыздан хабардар болыңыз. Егер сіз өзіңіз ойлаған, істейтін және сезетін нәрселер туралы толық білмесеңіз, онда сіздің көзқарасыңызды өзгерте алмаймыз. Саналы түрде ұғыну бірінші және ең қиын кезең. Осыдан кейін қалған қадамдар әлдеқайда жеңіл болады. - Өз арандатушыларыңызды өзгертңіз. Ашуланған реакцияны тыныштандыруға көмектесетін ойларға назар аударыңыз. Ұсыныстар: - Бұл осындай кезең. - Әрине, бұл маған оңай емес, бірақ бұл оның жасындағы оқушылар үшін қалыпты жағдай. «Барлығын тым көп ойламаңыз». «Ол оны қасақана жасамады.» - Ол шаршаған шығар (аш болған шығар, қызғаншақтық ояңған шығар және т.б.). - Оқушы мұндай жағдайды мүмкін осы сәтте жеңе алмайды. - Сабыр болыңыз. Егер сіз ашулансаңыз, ол сізге көмектеспейді.
Жағымды ойлау бойынша практикалық кеңестер	Оң көзқарас кез-келген жетістіктің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады: 1. Жағымды ойлауды ұстану! 2. Оптимизмді жоғалтпаңыз! 3. Бекітулерді (аффирмацияларды) қайталаңыз! Өзіндік гипноз - оптимист болуға көмектесетін ең тиімді әдіс. Өзіне деген оң көзқарасты сенім мен оптимизмнің «жемістерін» түпкі санада берік орныққанша қайталау жеткілікті. 4. Жағымды көзқарасты қолдайтындармен бірге болыңыз! Ұжымдық бекіту әлдеқайда күшті әсер етеді. Сіз кіммен бірге болсаңыз, сол адам сізге қатты әсер етеді. Бұл сіздің ортаңызды мұқият таңдап, оған оң және сәттілікке бағытталған адамдарды қалдыруға бағыт береді. 5. Табысқа ұмтылыңыз! Егер сәттілік болса, бұл белгілі бір адамның еңбегі. Сәтсіз болған жағдайда - оның да кінәсі. Оқиғалардың күшін түсінген адам өзінің ішкі күшін сезінеді, бұл оған мақсаттарға жетуде табандылық береді. 6. Әзілді қолдап жүріңіз! Тек әзіл-оспақ сәттілікке кепілдік бермейді. Керісінше, ол адамның эмоциясына жағымды әсер ететін жағымды эмоционалды атмосфераны қалыптастырады, оған қажетті күш пен қуат береді. Сіз бұл энергияны әртүрлі көздерден ала аласыз: концерттер, фильмдер, шоулар, кітаптар, әндер және т.б. Күлкі қиындықтарды жеңуге және тезірек жетістікке жетуге көмектеседі. Көптеген лидерлер - бұл әзілді қолдайтын және өз өмірінде қолдана білетін адамдар. 7. Оң өмірлік тәжірибені жинақтаңыз! Тұлға бейсаналы түрде өзін болашақ сәттілікке бейімдейді. Осы мақсаттарға жету үшін күнделікке кішігірім жеңістерді жазып, отыру керек.
Аутотренингтер, сананы кеңейтуге бағытталған жаттығуларды өткізуге арналған практикалық ұсыныстар	А. Аутогенді жаттығу кезінде келесі міндеттер шешіледі: - Мазасыздық азаяды. - Эмоционалды жағдайларды бақылау қабілетінің артуы. - Дене функцияларын үйлестіруі бар. - Ауыршандық синдромының қарқындылығы төмендейді.

	- Күш-жігері қалпына келтіріледі. Ұйықтау процесі қалыпына келеді. - Энергияны үнемді жұмсайды. - Жеке тұлғаның жағымды қасиеттерін қалыптастыру. - Жаман әдеттерден арылу. - Мақсатқа жету үшін оң мотивацияны қалыптастырады. - Шоғырлануды, интроспекция (өзін-өзі талдау қабілеті) мен рефлексияны жоғарылатады Б. Өзіндік гипноз жаттығуларын сәтті аяқтап, санасын кеңейту үшін аутогендік жаттығулар үшін төмендегі қадамдарды орындаңыз: 1. Арқаңызды мүмкіндігінше ыңғайлы етіп, жастықсыз жатып, қолдарыңызды созып жатыңыз. 2. Бірнеше ырғақты тыныс шығарыңыз және дем шығарыңыз - 6 секунд дем алу, 3 секунд дем шығару, 6 секунд дем шығару және 3 секунд дем шығару. 3. Тыныс алудың табиғи ырғағы қалыптасқан кезде, бүкіл денеңіздің бұлшық еттерін босаңсытып, толықтай демалуға тырысыңыз. 4. Басынан аяғыңызға денеңізді аралап, назар аударыңыз және әлі де тітіркену жерлерінің бар-жоғын тексеріңіз, оларды босаңсытыңыз. 5. Бұлшық еттерді және бүкіл денені босаңсытыңыз. КҮНДЕЛІКТІ СТРЕССТЕРДІ, ҚИЫН ӨМІР ЖАҒДАЙЛАРЫН ОПТИМИЗММЕН ЖЕҢІҢІЗ!
--	--

практикасы арқылы білім беру процесі субъектілерін өзін-өзі жетілдіру болып табылатын семинарлар, дөңгелек үстелдер, тренингтер мен практикалық сабақтарды өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар зерделенді. Талқылау нәтижесінде дөңгелек үстелде жасөспірімдер арасында суицидтің алдын алу бойынша әлеуметтік педагогтарға арналған ұсынымдар талданды. Сондай-ақ, «Қоғамдық сананы жаңғырту аясында педагогтерды өзін-өзі жетілдіру бағдарламасының ғылыми-әдістемелік негіздері» тақырыбындағы жобалық зерттеу аясында (жобаның ғылыми-әдістемелік негіздері: АР05134985, 2018 жылғы 16 наурыздағы №200 шарт) 2020 жылғы 8-22 қазан аралығында «АСТАНА ДАРЫНЫ» дарындылықты дамыту және психологиялық қолдау орталығында Нұр-Сұлтан қаласының колледждерінде жұмыс істейтін әлеуметтік педагогтар мен педагог-психологтар үшін «Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу және стресс-менеджмент!» (кесте 3) біліктілікті арттыру курсы болды. Бұл тренингтік бағдарлама білім алушының тұлғасына әсер етуі мүмкін созылмалы күйзелістік жағдайдың, депрессияның, эмоционалды және кәсіби күйзелістің алдын алу мақсатында педагогтардың позитивті ойлауының саналы даму теориясына

негізделген [14, 15, 16]. 2020 жылғы шілде мен қазан аралығында мектеп директорлары мен олардың орынбасарлары үшін «Оқушылардың суицидтік мінез-құлқының алдын алудың әдістемелік негіздері», «Стресс-менеджмент білім беру процесі субъектілерінің денсаулығын сақтаудың негізі ретінде» тақырыпта-рында біліктілікті арттыру курстары өткізілді [17, 18].

Қорытынды

Сонымен, болашақ педагогтардың санасын жағымды ойлау негізінде қайта жаңғыртудың ғылыми-әдістемелік ұсыныстарын ескеру қажет:

- Болашақ педагогтың санасын қайта жаңғыртуға ықпалын тигізетін жалпыадамзаттық құндылықтар тәжірибесі бойынша семинарлар мен дөңгелек үстелдерді жүргізу;
- Болашақ педагогтың санасын қайта жаңғыртуға ықпалын тигізетін жалпыадамзаттық құндылықтар тәжірибесі бойынша тренингтер мен практикалық сабақтар жүргізу;
- жағымсыз ойлардан болашақ педагогтың санасын тазарту, өзін-өзі тану техникаларын қолдану, болашақ педагогтың санасын кеңей-

Кесте 3. «Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын-алу және стрессті басқару!» тақырыбындағы оқыту бағдарламасының қысқаша мазмұны

№	Дәріс және тренинг тақырыптары
1	Жалпыадамзаттық құндылықтар жасөспірімдер арасында суицидтің алдын алу негізі ретінде. Профилактикалық әңгімелесу және күрделі өмірлік жағдайды талдау. Жалпыадамзаттық құндылықтар: ӨМІР ҚҰНДЫЛЫҒЫ, ЕРІК БОСТАНДЫҒЫ, ЖАУАПКЕРШІЛІК, ОПТИМИЗМ.
2	Неміс стресс-менеджмент бағдарламасы «Күйзелісті оптимизммен басқарыңыз!». Стресс-менеджмент білім беру процесі субъектілерінің денсаулығын сақтаудың негізі ретінде. 1-күйзелісті тексеру: танымдық, сенсорлық, дене және мінез-құлық деңгейлеріндегі күйзеліс сигналдары; педагогикалық іс-әрекеттегі стресстің жеке көздерін талдау.
3	2-күйзелісті тексеру : білім беру мекемесіндегі нақты стресстік жағдайды талдау, стресс жағдайындағы жеке ішкі көзқарастарыңызды анықтау және өзгерту әдістері, стресске қарсы жеке формулаларды табу, тыныс алу және медитация жаттығуларымен танысу.
4	Теріс сезімдерді сезінудің нақты педагогикалық жағдайларын талдау: ашуланшақтық, қорқыныш, агрессия; жағымсыз сезімдерді дұрыс көрсету дағдыларын үйрету, имажинациялық жаттығулар.
5	Позитивті эмоциялардың рөлін талдау, жағымды сезімдерді сенсбилизациялау, қуаныш пен ләззат алу дағдыларын үйрету, жақсы көңіл-күй тақырыбын талқылау, имажинациялық жаттығу.
6	Тренингтің аралық нәтижелерін қорытындылау: қатысушылар алған білім мен дағдылар. Топ мүшелерінің өмірбаянын талдау, олардың педагогикалық және жеке өмірбаянындағы маңызды оқиғаларды ретроспективті талдау, «менің өмірімдегі жеке кеңістік» ұғымын, релаксация әдістерін талқылау.
7	Қатысушылардың тренингте алған ақпаратын күнделікті білім беру практикасында қолдануы, қатысушылардың жұмыс орнындағы күйзелісті басқару аясында өздерінің жеке басын, әлем бейнесін түсінуі бойынша жұмысты ынталандыру.
8	Жетілген сәйкестілік ішкі тұрақтылық пен күйзеліске төзімділіктің негізі ретінде, медитация әдістері.
9	Әлеуметтік қатынастар жүйесін талдау, әлеуметтік қатынастар желісін кеңейту қажеттіліктерін ынталандыру, қоғамды әлеуметтік қолдауды стрессті жеңудің бір құралы, имажинациялық жаттығулар және қоғам санасын жаңғыртудың шарты ретінде қолдану.
10	Мақсаттарды тұжырымдау, уақыт ұғымы, стрессті жеңу аясында болашақтан үміттерді құрылымдау; топ жұмысын қорытындылау, педагогикалық тәжірибеде күйзелістің ескі формаларына оралудың алдын-алу үшін алдын-алу жүйесін құру.

ту мақсатында жағымды ойлау әдістерін, ауто-тренингтерін, жаттығуларын жүргізу.

Сонымен қатар, *ескеретін маңызды тұжырым*: болашақ педагогтардың санасын жағымды ойлау негізінде қайта жаңғырту арқылы біз оқушылардың суицидтік мінез-құлқының алдын-ала аламыз. Мұндай тәжірибенің мақсатын айқындау үшін келесі ұсыныстар маңызды:

- бағдарлар жеке адамның қауіпсіздікке, болашаққа деген сенімділікке деген қажеттіліктерін қанағаттандыру;

- жағымды ««Мен» тұжырымдамасын» қалыптастыру үшін жағдай жасау;

- өзін-өзі айқындау өрісін, өмірдің мәнін табуды қамтамасыз ету;

- өзгелер тарапынан оң көзқарасты, сенімді орнату үшін жағдай жасау;

- әртүрлі іс-шараларда оқушының жетістіктерін ескеру, басқа адамдарды тану және олармен қарым-қатынас орнату үшін жағдай жасау;

- шынайылық пен ашық диалогтық қарым-қатынасты дамыту.

Әдебиеттер тізімі

1. Маслоу А. Психология бытия. – М.: ТОО «Ваклер», 1997. – 300 с.
2. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994. – 350 с.
3. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. – М.: «АСТ», 2006. – 400 с.
4. Юнг К. Г. Психологические типы. – М.: «Издательская фирма «Прогресс-Универс», 1995. – 718 с.
5. Jumsai A., Burrows L. Sathya Sai Education in Human Values. – Bangkok, 1991. – 162 p.
6. Ахметова А.И., Калиакпар Д.К., Сайпова А.А., Туганова Э.Б. Научно-методические основы социализации и воспитания личности в современном социокультурном пространстве: монография. – Алматы: «РГКП «Национальный научно-практический, образовательный и оздоровительный центр «Бөбек», 2012. – 213 с.
7. Кон И.С. Социология личности. – М.: «Политиздат», 1967. – 383 с.
8. Мудрик А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих. – М.: «Просвещение», 1990. – 191 с.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: «Педагогика-Пресс», 1996. – 533 с.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: «Педагогика», 1989.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: «Политиздат», 1975. – 304 с.
12. Сериков В.В. Образование и личность, теория и практика проектирования педагогических систем. – М.: «Логос», 1999. – 272 с.
13. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе. – М., 2000. – 176 с.
14. Клифтон Д. Сила оптимизма: почему позитивные люди живут дольше. – М.: «Альпина Паблишер», 2017. – 107 с.
15. Семеник Д.Г., Хасьминский М.И. Выход есть всегда: как не совершить непоправимое... – Москва: «Издательство АСТ», 2017. – 320 с.
16. Хейг Мэтт. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. Пер. с англ. К.В. Банникова. – Москва: Издательство «Э», 2018. – 192 с.
17. Reschke, K., Schröder, H. (2010). Optimistisch den Stress meistern (2.Aufl.). Tübingen: dgvt-Verlag.
18. Ахметова А.И., К.Решке. Духовно-нравственное развитие личности как фактор сохранения здоровья. // Педагогика и психология. 2017. - № 2 (31). – С. 81-87.

References

1. Maslou A. Psikhologiiia bytiia [The psychology of being] («Vakler», Moscow, 1994)
2. Rodzhers K. R. Vzgliad na psikhoterapiiu. Stanovlenie cheloveka [A look at psychotherapy. Becoming a man] (Moscow, 1994, 350 p.).
3. Freid Z. Osnovnye psikhologicheskie teorii v psikhoanalize [Basic psychological theories in psychoanalysis] («AST», Moscow, 2006, 400 p.).
4. Iung K. G. Psikhologicheskie tipy [Psychological types] «Izdatelskaia firma «Progress-Univers», Moscow, 1995, 718 p.).
5. Jumsai A., Burrows L. Sathya Sai Education in Human Values (Bangkok, 1991, 162 p.).
6. Akhmetova A.I., Kaliakpar D.K., Saipova A.A., Tuganova E.B. Nauchno-metodicheskie osnovy sotcializatsii i vospitaniia lichnosti v sovremennom sotciokulturnom prostranstve: monografiia [Scientific and methodological foundations of socialization and education of the individual in the modern socio-cultural space: monograph] («RGKP «Natsionalnyi nauchno-prakticheskii, obrazovatelnyi i ozdorovitelnyi tcentr «Bobek», Almaty, 2012, 213 p.).
7. Kon I.S. Sotciologiiia lichnosti [Sociology of personality] («Politizdat», Moscow, 1967)
8. Mudrik A.V. Vremia poiskov i reshenii, ili starsheklassnikam o nikh samikh [Time of searches and solutions, or high school students about themselves] («Prosveshchenie», Moscow, 1990, 191 p.).
9. Vygotskii L.S. Pedagogicheskaiia psikhologiiia [Pedagogical psychology] («Pedagogika-Press», Moscow, 1996, 533 p.).
10. Rubinshtein S.L. Osnovy obshchei psikhologii [Fundamentals of General Psychology] («Pedagogika», Moscow, 1989)
11. Leontev A.N. Deiatelnost. Soznanie. Lichnost [Activity. Consciousness. Personality] («Politizdat», Moscow, 1975, 304 p.).

12. Serikov V.V. *Obrazovanie i lichnost, teoriia i praktika proektirovaniia pedagogicheskikh sistem* [Education and personality, theory and practice of designing pedagogical systems] («Logos», Moscow, 1999, 272 p.).
13. Iakimanskaia I.S. *Tekhnologiiia lichnostno-orientirovannogo obucheniia v sovremennoi shkole* [Technology of personality-oriented learning in a modern school] (Moscow, 2000, 176 p.).
14. Klifton D. *Sila optimizma: Pochemu pozitivnye liudi zhivut dolshe* [The Power of Optimism: Why Positive People Live Longer] («Al'pina Pabliher», Moscow, 2017, 107 p.).
15. Semenik D.G., KHasminskii M.I. *Vykhod est vseгда: kak ne sovershit nepopravimoe...* [There is always a way out: how not to commit the irreparable ...] («Izdatelstvo AST», Moscow, 2000, 320 p.).
16. Kheig Mett. *Vliubitsia v zhizn. Kak nauchitsia zhit snova, kogda ty pochti unistozhen depressiei* [How to learn to live again when you are nearly destroyed by depression] (Izdatelstvo «E», Moscow, 2018, 192 p.).
17. Reschke, K., Schröder, H. *Optimisticheskoe upravlenie stressom* [Mastering stress optimistically] (Tiubingen, 2010).
18. Akhmetova A.I., K.Reshke *Dukhovno-nravstvennoe razvitie lichnosti kak faktor sokhraneniia zdorovia* [Spiritual and moral development of the individual as a factor in maintaining health], *Pedagogika i psikhologiya* [Pedagogy and psychology], 2 (31), 81-87 (2017).

А.И. Ахметова¹, А.И. Айберген², Р.А. Мукажанова³, К.О. Оразбаева⁴, Е.Е. Омарбеков⁵

^{1,3} *Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан*

^{2,5} *Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева, Нурсултан, Казахстан*

⁴ *Кокшетауский государственный университет имени Ш.Уалиханова, Кокшетау, Казахстан*

Научно-методические основы трансформации сознания будущих педагогов на основе позитивного мышления

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические основы трансформации сознания будущих педагогов на основе позитивного мышления. В содержании статьи представлены методологические подходы и методы исследования трансформации сознания будущего педагога на основе развития позитивного мышления, разработаны практические рекомендации по развитию способности позитивно мыслить. Вместе с тем сформулированы научно-методические рекомендации по трансформации сознания будущих педагогов на основе развития позитивного мышления, благодаря чему в школе можно предотвратить суицид среди школьников, даны практические рекомендации по проведению, тренингов и практических занятий, способствующие профилактике аутодеструктивного поведения школьников.

Ключевые слова: социальный педагог, трансформация сознания, стресс, позитивное мышление, аутодеструктивное поведение, общечеловеческие ценности, аутотренинги.

A.I. Akhmetova¹, A.I. Aibergen², R.A. Mukazhanova³, K.O. Orazbaeva⁴, E.E. Omarbekov⁵

^{1,3} *Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan*

^{2,5} *L.N. Gumilyov Eurasian National State University, Nur-Sultan, Kazakhstan*

⁴ *Sh.Ualikhanov Kokshetau State University, Kokshetau, Kazakhstan*

Scientific and methodological foundations for the transformation of the consciousness of future teachers based on positive thinking

Abstract. The article examines the scientific and methodological foundations of the transformation of the consciousness of future teachers on the basis of positive thinking. The content of the article presents methodological approaches and methods for studying the transformation of the consciousness of a future teacher based on the development of positive thinking. The authors have developed practical recommendations for developing the ability to think positively. At the same time, the authors have formulated scientific and methodological recommendations for transforming the consciousness of future teachers based on the development of positive thinking, thanks to which it is possible to prevent suicide among schoolchildren at school. The article presents practical recommendations for conducting training and practical classes that contribute to the prevention of self-destructive behavior of schoolchildren.

Keywords: social educator, the transformation of consciousness, stress, positive thinking, self-destructive behavior, universal values, auto-training.

Авторлар туралы мәліметтер:

Ахметова А.И. – педагогика және психология институтының жетекші ғылыми қызметкері, әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының аға оқытушысы, PhD, Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Достық даңғ., 13, Алматы, Қазақстан.

Айберген А.И. – **корреспонденция үшін автор**, әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының доценті, педагогика ғылымдарының кандидаты, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көш., 6, Нұр-Сұлтан, Қазақстан.

Мукажанова Р.А. – педагогика ғылымдарының кандидаты, Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Достық даңғ., 13, Алматы, Қазақстан.

Оразбаева К.О. – аға оқытушы, PhD, Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау мемлекеттік университеті, Абай көшесі 76, Көкшетау, Қазақстан.

Омарбеков Е.Е. – педагогика ғылымдарының кандидаты, информатика кафедрасының доценті, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Пушкин к-сі, 11, Нұр-Сұлтан, Қазақстан.

Akhmetova A.I. – Ph.D., Leading Researcher, Institute of Pedagogy and Psychology of the Abai Kazakh National University, Senior Lecturer, Department of Educational Programs in Preschool Education, Social Pedagogy and Self-knowledge, 13 Dostyk ave., Almaty, Kazakhstan.

Aiberger A.I. – **Corresponding author**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Social Pedagogy and Self-knowledge, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 Yanushkevich str., Nur-Sultan, Kazakhstan.

Mukazhanova R.A. – Candidate of Pedagogical Sciences, Abai Kazakh National University, 13 Dostyk ave., Almaty, Kazakhstan.

Orazbayeva K.O. - Ph.D., Senior Lecturer, Sh. Ualikhanov Kokshetau State University, 76 Abay str., Kokshetau, Kazakhstan.

Omarbekov E.E. - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Informatics, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 11 Pushkin str., Nur-Sultan, Kazakhstan.