

МРНТИ: 15.21.51

10.51889/1728-7847.2023.1.74.029

М.П. Оспанбаева^{1*}, Ж.Қ. Дүйсенова², Г.Д. Ашықбаева²

¹ М.Х. Дулати ат. Тараз мемлекеттік университеті, Қазақстан Республикасы, Тараз
² Қ.А. Ясауи ат. Халықаралық қазақ-түрік университеті, Қазақстан Республикасы, Түркістан
*Omachabbat@mail.ru

ТҰЛҒАНЫҢ ӨЗІНДІК САНА-СЕЗІМІН ДАМУЫ ҮРДІСІНДЕ КОУЧИНГТІК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЖОЛДАРЫН ЗЕРТТЕУ

Аңдатпа

Берілген мақалада «тұлғаның психологиялық дамуы – өзіндік сана-сезімнің кеңеюіне байланысты» тұжырымдамасы негізге алына отырып, оны ұлғайтудың заманауи құралы ретінде коучинг үрдісі қарастырылады. Коучинг барысында қолданылатын технологиялардың көпшілігін психотехникалар құрайтындықтан, оның тұлғаны дамытудағы психологиялық әлеуетін негіздеу де, осы мақала аясында қарастырылатын міндеттердің бірі болып табылады. Демек, қазіргі кезеңдегі коучингтік және психологиялық қызметтер интеграциясы немесе өзара байланысы арқылы тұлғалық дамуды қамтамасыз етудің жаңа тәсілдерін зерттеу өзектілігі негізделеді.

Мақалада тұлғаның өзіндік сана-сезімін арттыру жолында, коучинг үрдісінің пәрменділігі жоғары екені, оның тәжірибелік-экспресстік аспектілерімен сипатталды: қысқа мерзімде жоғары жетістікке бағдарлану немесе аз шығынмен көп нәтижеге қол жеткізу. Мәселен, нақты жағдайға қатысты өзіндік сана-сезімнің даму нүктесін өлшеу әрекетін клиенттің өзіне жүктеу процедура-сы арқылы, оның жауапкершілігінің еселеп артуына себепкер болу; немесе өзіндік сана-сезімді дамыту траекторияларын маман мен клиенттің бірлесе құруы арқылы танымдық белсенділіктің жоғарылап, бастамашылдықтың қалыптасуы, т.б. Жүргізілген эксперименттік зерттеулердің нәтижесінде, өзіндік сана-сезімді дамыту үрдісінде анағұрлым тиімді деп анықталған коучингтік технологияларды қолдану оңтайлылығы дәлелденді. Зерттеу қорытындысы коучингтік сессия барысында, мәселені барынша айқындау (тұлға сұранысы аясында) кезеңінен бастап-ақ, өзіндік сана-сезімнің даму деңгейінің артатынын көрсетті: сұраныс түйінін тарқату ойға қозғау салып, сананы оятады; мәселенің шешімін табу жолдары жеке ресурстарды жұмылдыруға ықпал етеді; клиент пен маманның бірлескен әрекеті өзіндік сана-сезімнің жеке әлеуетінің ашылу деңгейін жылдамдатады. Осылайша, адамдарды шынайы арман-мақсаттарымен түйістіру барысында, өзіндік сана-сезімнің даму үрдісіне коучингтік технологиялар жоғары тиімділік танытатыны туралы зерттеу болжамы расталып, ұсынылған мақалада жан-жақты баяндалды.

Зерттеу материалдарын психология саласы бойынша әзірленетін білім беру бағдарламаларында, академиялық мақсатта қолдануға лайық.

Түйінді сөздер: өзіндік сана-сезім, түсіну, шешім, ой қозғау, танымдық сергектік, жауапкершілік, коучинг үрдісі, коучингтік технологиялар.

Оспанбаева М.П. ^{1*}, Дүйсенова Ж.Қ. ², Ашықбаева Г.Д. ²

¹ Таразский государственный университет им. М.Х. Дулати, Республика Казахстан, г. Тараз

² Международный казахско-турецкий университет им. Х.Яссауи,
Республика Казахстан, г. Туркистан

*Omachabbat@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ ПРИМЕНЕНИЯ КОУЧИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В данной статье рассматривается изучение проблемы применения коучингового инструмента для развития самосознания личности, в рамках концепции «психологическое развитие личности – результат расширенного самосознания»; так как большинство технологий, используемых в коучинге, составляют психотехники, обладающие экспрессивным психологическим потенциалом, в развитии личности. Поэтому одной из задач (наряду с основной проблемой), поставленной в данной статье, является апробирование их на практике. Таким образом, обосновывается актуальность исследования новых подходов к обеспечению личностного развития, посредством интеграции коучинговых инструментов в практическую психологию.

Высокоэффективность использования коучинговых инструментов в психологической службе подтверждается его результативностью: быстрое осознание первопричины психоэмоциональной проблемы, с наименьшими затратами; освобождение от комплексов и повышение самооценки за короткие сроки; появление инициативности, ответственности и решимости; усердное стремление на достижения большего.

В результате проведенных экспериментальных исследований доказана оптимальность применения коучинговых технологий, как наиболее эффективной, в процессе развития самосознания.

Итоги исследования показали, что в процессе психологического сеанса, с применением коучинговых инструментов, уже на этапе выявления проблемы, включается осознанность клиента: сужение диапазона запроса и его конкретизация стимулирует оперативное мышление, тем самым пробуждая сознание личности, и появление инсайтов, понимания. А на этапе поиска решения психологической проблемы, с помощью совместной когнитивной деятельности, происходит мобилизация личностных ресурсов клиента, что способствует раскрытию ранее не изведенных потенциалов сознания.

Таким образом, подтверждена гипотеза исследования о том, что применение коучинговых технологии оказывает высокую эффективность в процессе развития самосознания, способствует сопряжению людей с реальными мечтами и целями. Данные выводы подробно изложены в представленной статье.

Материалы исследования могут быть использованы как в практической психологии, так и в теоретической – в академических целях, при реализации образовательных программ по психологии.

Ключевые слова: самосознание, осознание, решение, катализатор, познавательная активность, ответственность, коучинговый процесс, коучинговые технологии.

Ospanbayeva M.P.^{1}, Duisenova Zh.K.², Ashikbayeva G.D.²*

¹ M.H. Dulati Taraz State University, Republic of Kazakhstan, Taraz

² International Kazakh-Turkish University named after H. Yasavi, Turkestan

**Omachabbat@mail.ru*

THE STUDY OF THE WAYS OF USING COACHING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF DEVELOPING SELF-AWARENESS OF THE INDIVIDUAL

Abstract

This article discusses the study of the problem of using coaching tools for the development of personal self-awareness, within the framework of the concept "psychological development of personality is the result of expanded self-awareness"; since most of the technologies used in coaching are psychotechnics with expressive psychological potential in the development of personality. Therefore, one of the tasks (along with the main problem) posed in this article is to test them in practice. Thus, the relevance of the study of new approaches to ensuring personal development through the integration of coaching tools into practical psychology is substantiated.

The highly effective use of coaching tools in the psychological service is confirmed by its effectiveness: rapid awareness of the root cause of the psycho-emotional problem, at the lowest cost; liberation from complexes and self-esteem increase in a short time; the emergence of initiative, responsibility and determination; diligent striving to achieve more.

As a result of the conducted experimental studies, the optimality of the use of coaching technologies as the most effective in the process of developing self-awareness has been proved.

The results of the study showed that in the process of a psychological session, with the use of coaching tools, already at the stage of identifying the problem, client awareness is activated: narrowing the range of the request and its concretization stimulates operational thinking, thereby awakening the consciousness of the individual, and the appearance of insights, understanding. And at the stage of finding a solution to a psychological problem, with the help of joint cognitive activity, the client's personal resources are mobilized, which contributes to the disclosure of previously unexplored potentials of consciousness.

Thus, the hypothesis of the study is confirmed that the use of coaching technology is highly effective in the process of developing self-awareness, promotes the pairing of people with real dreams and goals. These conclusions are described in detail in the presented article.

The research materials can be used both in practical psychology and in theoretical psychology – for academic purposes, in the implementation of educational programs in psychology.

Keywords: self-awareness, awareness, decision, catalyst, cognitive activity, responsibility, coaching process, coaching technologies.

Кіріспе

Қарқынды өзгерістер белең алған VUCA-ғаламда, тұлғаның өзіндік сана-сезімінің дамуы аса өзекті мәселелер қатарынан болып табылады. Ақпараттық заманда өзіндік сана-сезім дамуын арттыратын құралдар көп-ақ. Ал, олардың тиімділігі қаншалықты? Не үшін бұл мәселеге қатысты коучингтік технологияларды қолдану ұсынылады? Осы және басқа да сауалдарға жауап беру үшін, әуелі коучингтің артықшылығына тоқталайық.

Әдетте, 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, тұлға (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 [1].

Осылайша, қысқа мерзімде, тұлғаның өз әлеуетін тануы және шынайы қажеттіліктерін түсінуі – оны сапалы даму жолындағы жаңа сатыға көтереді. Ал, осы клиенттің өзіндік сана-сезімінің кеңеюіне әкелген кәсіби әдістер, коучингтік үрдіспен қатар, оны ұйымдастырудың оңтайлы құрылымын қолдана білген коуч-маманның көрегендігі мен іскерлігін танытады. Клиент сұранысының қанағаттандырылуы мен қойылған мақсатының орындалу қадамдарының нақтылануынан тыс, тұлғалық өсу сынды үлкен нәтижеге қол жеткізу үшін, коучинг үрдісіне қатысушылардың өзара түсінісулері және бірін-бірі өте нәзік сезінулері аса маңызды. Үрдіс барысында алуан түрлі коучингтік технологиялардың арасынан қолайлысын іріктеп, қолдануға немесе алдын-ала қамдануға еш мүмкіндік жоқ. Барлығы табан астында, «дәл қазір, осы жерде»

қағидасына негізделе жүзеге асырылады. Сондықтан, коучинг үрдісін сипаттағанда, «коуч – клиент – технология» үштігінің бірлігі өте мәнді. Бұл – тұлғаның өзіндік сана-сезімінің дамуына коучингтің ықпал етуін көрсететін күрделі тетік болып табылады. Демек, үздіксіз дамуды мақсат тұтқан, үнемі ізденіс және жетілу жолындағы жандар үшін, коучингтің тиімділігінің жоғарылығы сөзсіз. Осы тенденцияға байланысты, тұлғаның өзіндік сана-сезімінің даму жолдарын, коучинг үрдісі аясында ғылыми зерттеу, қолданбалы сипаты зор тәжірибелік нәтижелерге әкеледі деп болжанады [2].

Зерттеу материалдары мен әдістері

Психология ғылымында өзіндік сана-сезім мәселесіне көптеген зерттеулер арналған. Ғылыми әдебиеттерде, осы құбылысты зерттеушілер үшін, оның жүзеге асырылу үрдісі, деңгейлері, құрылымы және олардың бөліктері арасындағы өзара байланысты зерттеу маңыздылығы негізделеді. Бұл зерттеулер, негізінен, екі топтың маңайына шоғырланған. Бірінші топ өкілдері – Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин, В.В. Столин, И.И. Чесноков, Е.В. Шорохов және т.б. жалпы теориялық және әдіснамалық тұрғыдан алғанда, өзіндік сана-сезімді жеке тұлғаны дамытудың жалпы мәселелері аясында қарастырды. Ал, зерттеушілердің екінші бір тобы – А.А. Бодалев, В.С. Магун, Е.И. Савонько, В.Ф. Сафин, Е.Т. Соколова, А.А. Реан, А.И. Липкина және т.б. еңбектерінде өзіндік сана-сезім өзін-өзі тану үрдісі ретінде талданып, ең алдымен тұлғаның өзін-өзі бағалау сипаты мен басқалардың бағалауы, сонан соң өзіндік таным мен басқалардың танымының арасындағы өзара байланыстың арнайы мәселелері сынды қарастырылған.

Өзіндік сана-сезім және «Мен» ұғымдары заманауи психотерапия мен психологиялық кеңес беру қызметтерінің теориялық және практикалық аспектілеріне арналған ғылыми әдебиеттердің өзегі болып табылады. Үшінші мыңжылдық табалдырығында тұрсақ та, А.Н. Леонтьевтің тұлғаның өзіндік сана-сезімі және ішкі «Мен-ін» түйсіну үрдісі психологияда шешілмеген мәселе болып қала беретіні туралы айтқан пікірі әлі күнге өзекті: «Бұл – жеке тұлға психологиясының тәжі болып табылатын, өмірлік маңызы жоғары мәселе» [3, 7-бет].

Соңғы жиырмажылдықта Л.И. Анциферова, Е.Е. Вахрамов, Т.И. Колесникова, В.М. Раева, Н.В. Соловьева және т.б. еңбектерінде ұсынылған, тұлға дамуының әлеуметтік жағдайын бейнелейтін экологиялық, әлеуметтік, виктимологиялық теориялар ықпалымен, өзіндік сана-сезімді зерттеудің жаңа бағыттары пайда болды. Қазіргі таңда өзіндік сана-сезімді психология, философия, педагогика, экология, виктимология, акмеология сынды ғылым салаларының интеграциясынан туындаған жаңа теориялар мен болжамдар заманауи тұрғыда қарастырып, барынша жан-жақты сипаттайды.

Шетелдік әдебиеттер өзіндік сана-сезім психологиясына қатысты тақырыптарға өте бай. Мәселен, психосинтез (Роберто Ассоджолли), назарды шоғырландыру (Юджин Гендлин), ядролық үрдістің психотерапиясы (Маура Силлз) – өзіндік сана-сезімді зерттеу барысындағы өзін-өзі түсіну және өзін-өзі жетілдіру сынды негізгі ұғымдардың ажырамас бөлігі болып табылатын түйсіну мен руханилыққа негізделген инновациялық бағыттар [4].

Өзіндік сана-сезімді тәжірибелік аспектіде зерттеу үрдісі психологиялық кеңес беру, психотерапия және психокоррекцияның практикалық әдістері мен технологияларының мүмкіндігін барынша қолдана отырып, талдаумен тығыз байланысты. Психологиялық әдіс-тәсілдердің, технологиялар мен техникалардың көпшілігі адам санасына, тұлғалық жетілуге, дамуға, өзін-өзі қабылдауға тікелей бағытталғандықтан, олардың барлығы өзіндік сана-сезімді талдауға зерттеуші тарапынан да, жеке адам тарапынан да өз үлестерін қосады. Осылайша, күні бүгінге дейін дәстүрлі психоанализ, гештальт психология, даралық психология, т.б. ғылым салалары жекелеген адамның өзіндік сана-сезімінің қалыптасу және жетілу жолдарын жанама түрде қарастырып келді.

Күнделікті өмірімізге коучингтің қарқынды түрде енуімен, өзіндік сана-сезімнің дамуын зерттеу үрдісіне технологиялық әсерлер зор ықпал етті. Мәселен, сыналушының өзіндік сана-сезімінің даму деңгейін И.И. Чеснокова ұсынған үш компонент арқылы зерттеуге тоқталайық.

Оның пікірінше, танымдық (өзін-өзі тану), эмоционалды-құндылық (өзіндік қатынас) және тиімді-ерікті, яғни реттеушілік компоненттер өзіндік сана-сезім мазмұнын құрайды. Тұлғаның өзін-өзі тануын өзіндік сана-сезімнің өзегі ретінде қарастыра отырып, И.И. Чеснокова ақпарат алу және адамның өзі туралы білімін қалыптастыру екі деңгейде болатындығын тұжырымдайды: бірінші деңгейде өзі туралы білімді қалыптастыру ішкі «Мен-ін» басқалармен салыстыру негізінде, өзін-өзі бақылау және өзін-өзі қабылдау арқылы жүзеге асады; ал екінші деңгей – аутокоммуникация үрдісінде «Мен және мен» шеңберінде, өзін-өзі қабылдау мен өзін-өзі бақылауға сүйене отырып, түсіну және талдау арқылы жүзеге асырылады. Тұлғаның өзіне деген эмоционалды-құндылық қатынасын И.И. Чеснокова «жеке тұлғаның өз танымына деген қатынасын білдіретін эмоционалдық тәжірибенің ерекше түрі» деп түсіндіреді. Ал, тиімді-ерікті компонентті И.И. Чеснокова адамның мінез-құлқын ұйымдастыру үрдісі ретінде түсінетін, өзін-өзі реттеу арқылы қарастырады: нақты мінез-құлық актісі шеңберіндегі тактикалық реттеу және жеке тұлғаның мақсатты өзгерістерін жоспарлаумен байланысты стратегиялық реттеу [5, 109-б.].

Біздің ойымызша, өзіндік сана-сезімді дамыту үшін, тұлғаның өзін-өзі тану үрдісінің когнитивті компонентін жандандыру қажет. Оны тәжірибеде сынап көру, белгілі бір салаға қатысты, тұлғаның өзіндік қажеттіліктері мен тілектерін түсінуге мүмкіндік беретін «4 коучингтік сауал» техникасын қолдану арқылы жүзеге асырылады. Бұл коучинг тәжірибесіндегі белсенді тәсілдердің бірі. Оның мәнісі мынада: клиент коучпен өзара әрекеттесу барысында, төрт негізгі сұраққа дәйекті жауап іздестіреді.

- 1) Нақты не нәрсеге қол жеткізгім келеді және қай салада?
- 2) Бұл нәліктен мен үшін маңызды?
- 3) Оған қалай қол жеткіземін?
- 4) Қалаған нәтижеге жеткенімді қалай білемін?

Коучинг технологиясы клиенттің өзіндік сана-сезімін жандандыруға бағытталғандықтан, біздің ойымызша, «4 коучингтік сауал» техникасын GROW моделінің құрылымдық компоненттерімен салыстыруға болады. Ол бойынша сұрақтарды қойғанда негізгілерін білу керек: коуч сұранысты шешуді білгенімен, клиентті оған бағыттамайды. Клиенттің сұраныс шеңберіндегі даму немесе дайындық деңгейін бағамдау үшін «Не үшін бұлай ойлайсың?», «Бұл әрекеттер қандай болжамға негізделеді?», «Не себепті бұлар дұрыс нәтижеге жетелейді деп есептейсің?» сауалдары қойылады. Ал, коучтың болжамдарын тексеру барысында, маман клиент өрісінде жұмыс істеу маңызын түсінуі қажет. Себебі сұраныс клиент тарапынан жасалып отыр, сондықтан оның шешімін сыналушы коучтың жетелеуші сауалдарының көмегімен, өзі іздестіргені жөн.

Тәжірибеде өзіндік сананың даму үрдісін коучингтік технология арқылы жүзеге асыру үшін, әуелі оның деңгейін анықтау ұсынылады. Бұл «бастапқы қалып» деп аталатын шкалалау тәсілімен, субъективті түрде (сыналушы өзін-өзі шкалалайды) бағаланады. Келесі кезекте өзіндік сананың «өсу нүктесі» анықталады. Ол жаппай бірегейлікке құрылған, әмбебап әдістеме емес; мұнда барлығы барынша жеке. Сондықтан, өзіндік сананың даму деңгейіне байланысты, осы екі процедураны да коучтың сүйемелдеуімен, клиент өзі орындайды.

Сыналушының өзіндік санасының даму деңгейін арттыру үрдісінде оның құндылықтар жүйесін бағдарлау өте маңызды. Бұл үшін оның бейсаналы түрде таңдау жасауына әсер ететін құндылықтардың қайнар көздері анықталады. Мәселен, сыналушының өскен ортасы, өмір сүру салты, қазіргі кездегі айналасы, қызығушылықтары, т.б. Коучингтік зерттеу барысында ұзақ кідірістің алдын алу үшін, кейде қарама-қарсы позициялар ұсынылады. Мәселен, «еркіндік» ұғымына «қаржы», «отбасылық өмірге» – «мансап», «достар» құндылығына «оңашалану» сынды қайшылықтар. Мұндай тәжірибелер тұлға құндылықтарының басымдықтарын анықтау кезінде аса тиімді болып табылады [6].

Экспериментке қатысқан сыналушылардың өзіндік сана-сезімінің дамуының *бастапқы қалыбы* «Саналылық өрнегі» шкаласы арқылы өлшенді. Коучингтік өлшемнің шкаласы ретінде өзіндік сана-сезім мазмұнындағы 8 параметр 10 баллдық жүйеде бағаланды: өзін-өзі тануы, өзін-өзі бағалауы, өзіндік бақылауы, қабылдауы, түсінуі, жауапкершілігі, шешім қабылдауы,

білімділік деңгейі. Әр қатысушының өзіндік сана-сезімінің бастапқы қалыбы анықталған соң, эксперименттің келесі кезеңі – оны дамыту деңгейі, яғни «өсу нүктесі» жүзеге асырылды. Ол «Жақтау», «Назар аудару», «Ұмтылу мәндері», «Аулақ болу мәндері», «Уақытқа регресс», «Уақытқа прогресс» сынды коучингтік трансформациялық техникалар көмегімен жүргізілді.

Нәтижелер және оларды талдау

Экспериментке өңірлік жоғары оқу орнының педагогикалық бағытында білім алып жатқан 20 студент қатысты. Сыналушылардың өзіндік сана-сезімдерінің бастапқы қалыптары жеке шкалалау техникасымен өлшенді. «Саналылық өрнегі» әдістемесінің әр секторындағы параметрлар 1 мен 10 арасында бағаланып, шартты түрде белгіленді. Келесі кезекте белгілердің аралары қосылып, сыртқы шеңберлер мен олардың ішіндегі суреттердің аралары айшықталды. Экспериментатордың нұсқауымен ең төменгі бағаға ие болған параметрлар айрықша белгіленді. Барлық процедураларды сыналушылардың өздері жүргізуі «жауапкершілікті үнемі клиентте ұстау» деп аталатын коучингтік технологияның басты қағидасына сәйкес орындалды.

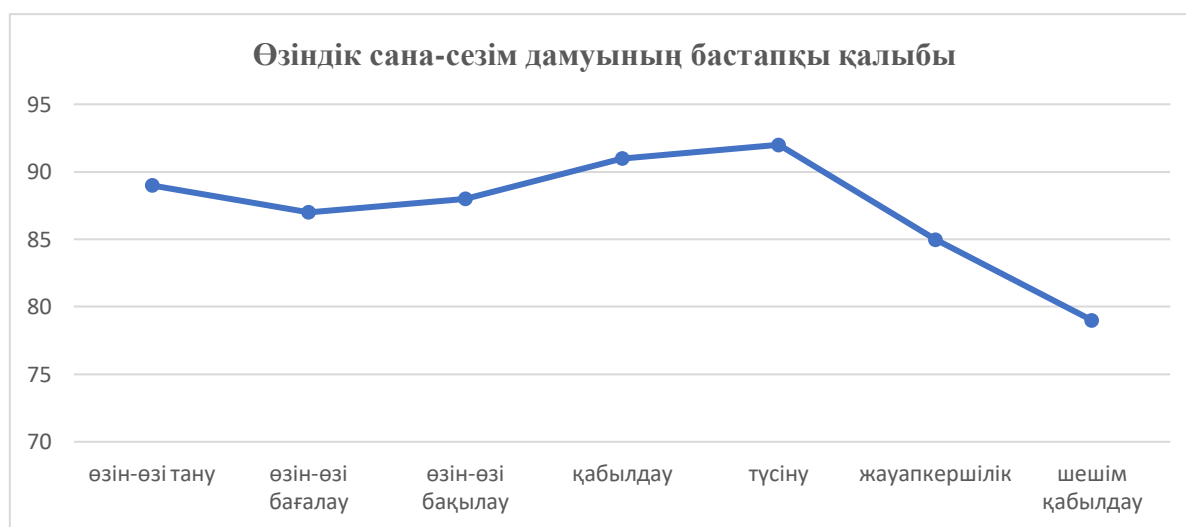
Зерттеу нәтижелері сыналушылардың көрсеткіштерінің орташа мәндерін анықтау арқылы өңделді. 1-кестеде қатысушылардың өзіндік сана-сезімдерінің бастапқы қалыптары бейнеленді. Мұндағы: N – сыналушылар реті, % – өзіндік сана-сезімнің бастапқы қалыбы.

1-кесте: Өзіндік сана-сезімнің бастапқы қалыбы (% есебімен)

N1	77	N6	69	N11	76	N16	87
N2	80	N7	78	N12	77	N17	97
N3	86	N8	82	N13	78	N18	96
N4	67	N9	79	N14	70	N19	94
N5	81	N10	84	N15	88	N20	79

Зерттеу нәтижелерін өңдеудің келесі кезеңінде өзіндік сана-сезім мазмұнындағы параметрлар назарға алынды. Ол үшін әр сектордағы топтық көрсеткіштер есептелініп, олардың орташа мәндері анықталды. Сонымен, сыналушылардың өзін-өзі тануларының деңгейі – 89%, өзін-өзі бағалаулары – 87%, өзіндік бақылаулары – 88%, қабылдаулары – 91%, түсінулері – 92%, жауапкершіліктері – 85%, шешім қабылдаулары – 79%, білімділіктерінің деңгейі – 78%.

Коучингтік технология көмегімен зерттелген сыналушылардың өзіндік сана-сезімдері дамуының деңгейі (бастапқы қалып) 1-суретте бейнеленді.

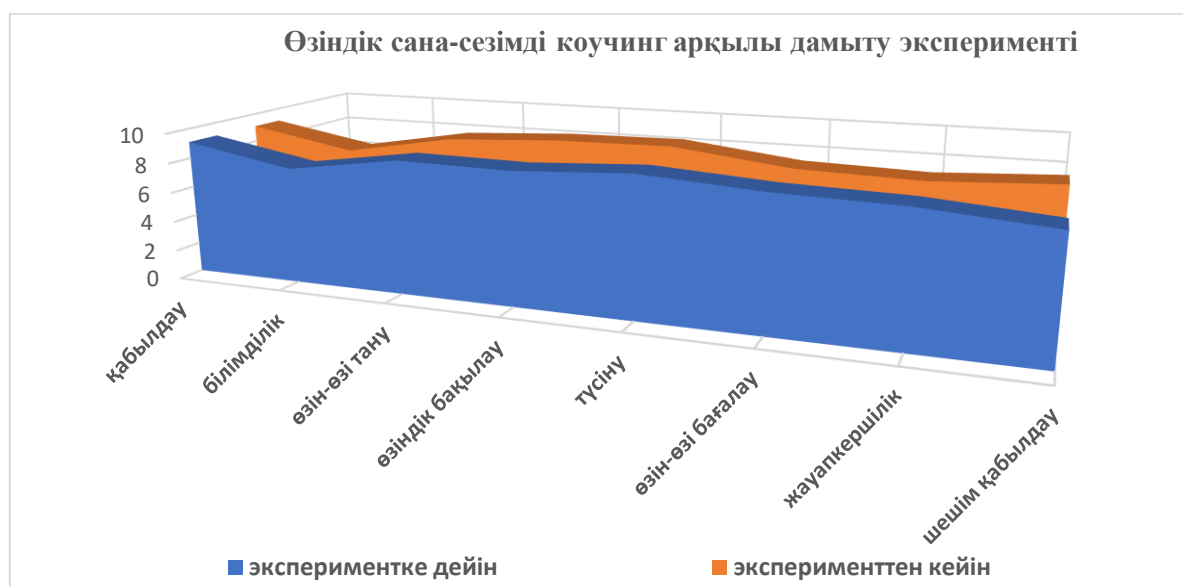


1-сурет: Коучингтік технология бойынша жүргізілген эксперименттік зерттеудің алғашқы кезеңінің нәтижесі

Анықтау экспериментінен кейін, сыналушылардың өзіндік сана-сезімдерін дамыту мақсатында, жеке ресурстар ауқымын кеңейту жұмыстары жүзеге асырылды. Бастапқы қалыптан ары қарай, өсу нүктесін белгілеу үшін SWOT-талдау тәсілі қолданылды. Оның қорытындысы бойынша, экспериментке қатысушылардың 90 пайыздан астамының күшті жақтары түсіну деңгейі, қабылдау шамасы, өзін-өзі тану мазмұны екен; ал әлсіз жақтары білім көлемі мен шешім қабылдау сапалары болса, тәуекелдер өлшемінде өзіндік бақылау және жауапкершілік, ал мүмкіндіктерге өзін-өзі бағалауды көрсеткен. Осылайша, өзіндік сана-сезімнің *ең жоғарғы даму нүктесі* ретінде түсіну – 92%, қабылдау – 91%, өзін-өзі тану – 89% өлшемдері; *ең төменгі нүкте* ретінде білімділік – 78% және шешім қабылдау – 79%; сондай-ақ *орташа деңгей* ретінде өзін-өзі бағалау – 87%, өзіндік бақылау – 88%, жауапкершілік – 85% белгіленді.

Қалыптастыру экспериментінің алғашқы кезеңінде үлгі ретінде, сыналушыларға демо-сессия түріндегі коучинг жүргізілді. Өзіндік сана-сезімнің дамуы, жоғары саналылық мазмұнындағы зейін сынды психикалық процессті нақты жағдайға (жеке даму факторлары) шоғырландыра білу және ұзақ уақыт ұстап тұруға жаттығу қажеттігі пысықталды. Мұндай күйді қалыптастыру үшін, үй жұмысы ретінде практикалық психологиядағы релаксация, медитация сынды белсенді техникалармен жүйелі айналысу шарттылығы тапсырылды. Бұл сыналушылардың әрқайсысыларының бойларында «ішкі жаттықтырушының» дамуына ықпал етеді [7].

Өзіндік сана-сезімді дамыту траекторияларын құру әр сыналушымен жеке коучингтік сессия форматында жоспарланды. Шектеулерді шешу үшін, олардың субъективтік тәжірибелері, жеке ресурстары, өзара қарым-қатынастарының жүйесі талданды. Әр сессия өзегін «Егер мұны жасамасаң, не болады?» сынды қамшылаулар арқылы, дамуға деген құлшыныстарын арттыру; сондай-ақ, қызықтыру арқылы, жоғары құндылықтарға жетелеу немесе келеңсіздіктермен күресті алға тарту арқылы, ынталандырулар құрады. Экспериментке қатысушылардың өзіндік болмыстары және дүниетанымдары назарда бола отырып, соған ғана қолайлы стратегиялар пайдаланылды.



2-сурет: Өзіндік сана-сезімнің дамуын зерттеу экспериментінің нәтижесі

Коучингтік сессиялардың соңы әрдайым рефлексиямен аяқталып отырды. Рефлексия үрдіс туралы кері байланыс болудан тыс, эксперимент тиімділігін бағалау құралының да рөлін атқарды. Рефлексия келесі мазмұнда өрбіді: «Өзіндік сана-сезімнің (ӨСС) дамуын жақсартатын үш технологияны ата», «Сіздің ӨСС дамуына көбірек әсер еткен жағдай?», «Шешім қабылдаудың бірінші қадамы қандай?» [8].

Қалыптастыру экспериментінен кейін, «Декарт координаты» техникасы жүргізілді. Бұл – сыналушылардың өзіндік сана-сезімдерінің дамуына, коучингтік технологиялардың қаншалықты әсер еткенін өлшеу үшін қажет болды. Ол «егер мен осыны орындасам не табамын (не жоғалтамын)?» және «егер мен осыны орындамасам не табамын (не жоғалтамын)?» сауалдарына жауап түрінде жүзеге асырылды [9].

Коучингтен кейін сыналушылардың өзін-өзі тану деңгейлері 91%, өзіндік бақылаулары 95%, түсіну шамалары 96%, шешім қабылдаулары 89%, яғни өсу нүктелерінің жоғарғы деңгейін көрсететін өлшемдер 5,8 пайызға артқан; ал, жалпы өсім (сегіз өлшем бойынша) 5,5 пайыз артқан (2-сурет).

Қорытынды

Тұлғаның өзіндік сана-сезімін дамыту үрдісі, ішкі әлеуетті арттыру үрдісімен теңестіріліп, ол үшін коучингтік технологияларды қолдану тиімділігі жоғары деген зерттеу болжамы расталды. Әркімнің табыстылығы оның өзіндік сана-сезімінің даму деңгейімен тығыз байланысты. Дегенмен, сәтсіз өмірлік тәжірибелер барысында, адамдарда шектеулер пайда болады. Олар – тұлға табыстылығын тежейтін келеңсіз факторлар. Сондықтан, жеке нанымдар мен субъективті пайымдарды прогрессивті реттеу және шектеулерді шешу үшін, коучингтік технологияларды қолдану артықшылықтары зерттелді. Әсіресе, коучингтің тұлғаны дамыту әлеуеті, оның кәсіби өсуімен қатар, ондағы өзіндік сана-сезімнің даму маңызын тәжірибеде сыналып, жоғары нәтижелер берді. Экспериментке қатысушылардың өзін-өзі танулары, құндылықтарының бағдарын айқындаулары, өмірлерінің мәнін ұғынулары сынды болмыстың іргелі қажеттіліктері коучингтік технологиялар арқылы зерттелді. Олардың жеке ресурстарына сүйене отырып, жүргізілген өзіндік сана-сезімді трансформациялау техникаларының нәтижелері айтарлықтай жоғары болды. Эксперимент нәтижелеріне қарап, коучингті тұлғаның психологиялық мәселелерін шешетін жаңа, тиімді құрал деп тұжырымдауға болады.

Өзіндік сана-сезімнің даму үрдісін «бастапқы қалып» және «өсу нүктесі» деп аталатын коучингтік алгоритмдер негізінде өлшеу жеке адамның даралық ерекшеліктерін сақтай отырып,

дамытуға мүмкіндік береді. Эксперимент барысында зерттеу әдістерінің тиімділігі сыналушылардың өзін-өзі тану, өзіндік бақылау, түсіну, шешім қабылдау сынды өлшемдерінің өсу нүктелерінің жоғарылауымен тұжырымдалды. Экспериментке дейінгі және эксперименттен кейінгі өзіндік сана-сезім деңгейінің салыстырмалы көрсеткіштері сыналушылардың оң өзгерістерге ұмтылыстарынан хабар береді: әр адамның өз тағдыры үшін жауапты екенін сезіну санадағы тың серпілістермен сәйкестендіріледі.

Сонымен, сыналушылардың жеке әлеуеттерін ашу мақсатында қолданылған ойға қозғау салу, сананы ояту, ресурстарды жұмылдыру сынды коучингтік техникалар, сол сәттегі сұраныстардың түйіндерін тарқата келе, олардың өзіндік сана-сезімдерінің даму деңгейлерін арттырды. Осылайша, экспериментке қатысушылардың өз арман-мақсаттарымен түйісулерінде коучингтік технологиялардың маңызы мен тиімділігі жоғарылығы туралы берген бағалар зерттеу нәтижелерімен сәйкестікті көрсетті.

References

1. *Stolin V.V. Self-consciousness of personality. – Moscow: Moscow State University, 1983. – 286 p.*
2. *Kusainova M. A., Ospanbayeva M. P. Mentoring tools. – Taraz, 2021. – 78 p.*
3. *Volkova T.G. Psychology of self-consciousness: a textbook. – Barnaul: Publishing House of the Altai University, 2014. – 342 p.*
4. *Kon I.S. In search of self: Personality and its self-consciousness. – M.: Politizdat, 1984. – 65 p.*
5. *Morosanova V.I. Personal aspects of self-regulation of voluntary human activity // Psychological Journal, 2002. Vol. 23. No. 6. Pp. 5-17.*
6. *Konopkin O.A. Mechanisms of conscious self-regulation of voluntary human activity. Collection of scientific papers. – Stavropol: PI RAO, SevKavGTU, 2007. Pp. 12-30.*
7. *Ospanbayeva M.P., Kenzhan A.M. Memlekettik qyzmetshilerdin biliktiligin arttyru urdisinde kasibi-tulgalyk damudy kamtamasyz etudin zamanau-psychologiyalyk strategiylary // Abai at. Kazak ul'ttyk pedagogikalyk universitetinin khabarshysy: Psychology of seriyasy. – Almaty, №4 (61), 2019. - 32-36 bb.*
8. *Galvey W. Timothy, Work as an internal game: Focus, learning, pleasure and mobility in the workplace. Translated from the English by T.Gutnikova – Moscow: Alpina Business Books, 2015. – 252 p.*
9. *Thomas J. Leonard, Effective coaching. – Moscow: Alpina Business Books, 2008. – 241p.*