

Н.А. Кудушева<sup>1</sup>, И.К. Аманова<sup>2</sup>

<sup>12</sup> «Тұран» Университеті  
(Алматы, Қазақстан)

## ҚАЗІРГІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨЗІН-ӨЗІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУЫ ШАРТЫНДАҒЫ ТҰЛҒАЛЫҚ ӨСУ ТРЕНИНГІНІҢ РӨЛІ

### *Аңдатпа*

Қазіргі қоғамға кәсіби өзін-өзі анықтауға әлеуеті бар бәсекеге қабілетті кәсіпқой мамандар талап етілетіндігі басым айқындықпен көрінуде. Осы мақалада қазіргі студенттердің өзін-өзі жүзеге асыруының шартындағы тұлғалық өсу тренингінің рөлі қарастырыла отырып, дағдылар мен серіктестіктің қалыптасу тәсілдері көрсетілген; мінез-құлықты анықтайтын және адамның кәсіби өзін-өзі анықтауға ықпал ететін психологиялық әсер ету әдістерімен жаттығуларды жүзеге асыратын әлеуметтік-психологиялық тренинг арқылы мінез-құлықтың өзіндік стилін (моделін) қалыптастыратын көзқарастардың дамуы көрсетіледі. Тұлғаның өсуі ішкі жанжалдар мен қақтығыстың салдары ретінде қарастырылады, оларсыз өзгерістерге стимул болмайтындығы ашылады.

Тренинг тобының қатысушылары сезімтал да, ұтымды «сүзбелерден» өтеді, тренинг барысында қатысушылар ішкі көзқарастарын қайта қарастырады және өзгертеді, соның нәтижесінде әртүрлі мінез-құлық моделін тудырып қана қоймай, оның көрінісі саналы (өзіндік рефлексия арқылы) болатындай күйге жеткізу мақсатқа алынады. Осындай саналы ұғыну процесінде жаңа сапалық күй пайда болды, ол кейіннен эксперимент нәтижелерімен расталған оқу тобындағы қатысушының жеке құрылымының өзгеруінің нәтижесі болды деп айта аламыз.

**Түйін сөздер:** өзін-өзі жүзеге асыру, тұлғалық өсу, қазіргі студенттер, коммуникативті қызыреттілік, рефлексия, идентификация, әлеуметтік-психологиялық тренинг, психологиялық әсер ету, мінез-құлық моделі.

### *Abstract*

In modern society, competitive professionals with the potential for professional self-determination are in demand with prevailing certainty. This article reveals the role of personal growth training in the conditions of self-realization of modern students, reflects the ways of forming skills and partnerships; shows the development of views that form an independent style (model) of behavior through socio-psychological training that defines behavior and exercises methods of psychological influence, contributing to professional self-determination of a person. Personal growth is considered as the consequences of internal conflict, without which there are no incentives to change.

Participants of the training group pass sensitive and rational "filters". During the training, participants review and change their internal views, as a result of which it is advisable not only to evoke different behaviors, but also to bring its manifestation to a conscious state (through their own reflection).

**Keywords:** self-realization, personal growth, modern students, communicative competence, reflection, identification, socio - psychological training, psychological impact, behavior model.

### *Аннотация*

В современном обществе с преобладающей определенностью востребованы конкурентоспособные профессионалы, имеющие потенциал для профессионального самоопределения. В данной статье раскрывается роль тренинга личностного роста в условиях самореализации современных студентов, отражены способы формирования навыков и партнерства; показывается развитие взглядов, формирующих самостоятельный стиль (модель) поведения посредством социально-психологического тренинга, определяющего поведение и осуществляющего упражнения методами психологического воздействия, способствующего профессиональному самоопределению человека. Рост личности рассматривается как последствия внутреннего конфликта, без которых отсутствуют стимулы к изменениям.

Участники тренинговой группы проходят чувствительные и рациональные «фильтры». В ходе тренинга участники пересматривают и меняют внутреннее взгляды, в результате чего

целесообразно не только вызывать различные модели поведения, но и довести ее проявление до осознанного состояния (посредством собственной рефлексии).

**Ключевые слова:** самореализация, личностный рост, современные студенты, коммуникативная компетентность, рефлексия, идентификация, социально- психологический тренинг, психологическое воздействие, модель поведения.

Өзін-өзі жүзеге асыру- әрбір адамның өмір сүруінің негізгі құндылықтарының бірі, оның өз қабілеттері мен әлеуетін барынша толық көрсетуге, оларды өнімді қызмет процесінде өмірге енгізуге ұмтылысын бейнелейді. Өзін-өзі жүзеге асыру- бұл жеке тұлғаның өзінің әлеуетті оң мүмкіндіктерін анықтау, ұғыну және жүзеге асыру процесі: қандай да бір қызметті және өмірлік жоспарды жүзеге асырудың мақсаттары мен стратегиясын әзірлеу, танылатын мүмкіндіктер арқылы тіршілік әрекетінің қандай да бір саласында өзін және өзінің жеке даралығын көрсету, алдыңғы қызметтің нәтижелерін түсіну, одан әрі өмір жоспарын түзету және құру. Өзін-өзі жүзеге асыру өзін-өзі дамыту, өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі тәрбиелеу, өзін-өзі таныту және өзін-өзі көрсету сияқты терминдерді біріктіруші болып табылады.

Қазіргі қоғамға өзінің даралығын, бірегейлігін бағалай алатын, сондай-ақ өзін-өзі жүзеге асыру мен кәсіби өзін-өзі анықтауға әлеуеті бар бәсекеге қабілетті кәсіби маман қажет. Л.С. Выготский тамаша жегістікке жетудің жолында кедергілерді жеңу жатыр деп жазды; қандай да бір қызметтің қиындығы - оны арттыруға деген ынталандыру[1].

«Өзіндік тиімділік теориясында» (А. Бандура) өзін-өзі жүзеге асырудың негізі адамның қиын жағдайларда бейімделгіш мінез-құлықты көрсете алады деген сенімі болып табылады[2].

Клочко В.Е. психологиялық жүйелер теориясында [3] адамды инициативті мінез-құлыққа қабілеті бар және жалпы өзін-өзі жүзеге асырудың қажеттілігі бар өзін-өзі ұйымдастыратын, өзін-өзі дамытатын, өзін-өзі жүзеге асыратын психологиялық жүйе ретінде қарастырады.

Мұндай тұлғаның қалыптасуы мен дамуы белгілі бір жағдайлар туғызыуды талап етеді, сондықтан біз психологиялық әсер ету әдістерін іске асыратын жаттығулармен психологиялық тренинг әдісін таңдадық, бұл осы мәселені шешуге мүмкіндік береді, осы тұрғыда Селезнева Е.В. адам өзін басқалармен кездесу кезінде ғана ерекше біртұтас тұлға ретінде өзін-өзі жүзеге асыра алатындығын баса айтады[4].

Тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруының негізгі шарты адамда өзін, нақты және әлеуетті қабілеттері мен мүмкіндіктерін, мүдделері мен құндылықтарын, тұлғалық және кәсіби өсу перспективаларын, сондай-ақ қоршаған әлемді танудың өзектілендірілген қабілеті бар дамыған өзін-өзі тану мен рефлексияның болуы болып табылады. Рефлексия және идентификация мұнда басқа адам арқылы өзін тану процесі болады.

Біздің зерттеудің мақсаты- топ қатысушысының коммуникативтік құзыреттілігі мен тұлғалық өсуін ескере отырып құрылған тренингтік бағдарламаның тиімділігін анықтау. Біз құрастырған тренингтік бағдарлама "адам - адам"үлгісіндегі таңдаған кәсіптегі тұлғаның кәсіби қалыптасуы үшін қажетті шарт бола алатын психолог студенттердің коммуникативтік мінез-құлқын оңтайландыруға бағытталған. Зерттеу ныманы тұлғалық өсудің детерминанттары ретінде психологиялық әсер ету әдістері болды.

Тренинг таптаурынды жоюға және жеке тұлғалық мәселелерді шешуге көмектеседі.

Тренинг барысында әркім өзін қабылданған және басқаларды белсенді қабылдайтын тұлға ретінде сезінеді, сондай-ақ ол топтың сеніміне ие болады, басқаларға сенуге үйренеді. Бұл әдістің басты артықшылығы болып өзін-өзі ашуға, өзіндік талдауға және өзін-өзі жүзеге асыруға деген уақытты пайдаланудың жоғары тиімділігі табылады. [5,13 б].

Психологиялық тренинг әдісі- қатысушылардың тұлғалық өсуі, өзін-өзі танудың "негізі": тұлғааралық өзара әрекеттесу жағдайлары арқылы тренингте рефлексия (топ қатысушыларынан кері байланыс), адекватты өзін-өзі қабылдау және кейіннен өзін-өзі жетілдіру пайда болады, сондықтан, тренингке қатысу қатысушыларға олардың өмірін қалыптастыру (дамыту) және жобалау үшін жеке жауапкершілікті алуға мүмкіндік береді деп болжауға болады, бұл адамның болашақ кәсіби қызметінде өзін-өзі танытуы үшін тамаша жағдай бола алады деп ойлаймыз.

Тренингтік бағдарлама серіктестік қарым-қатынасты түзетуге және жалпы тұлғааралық қарым-қатынас жүйесін дамытуға, яғни өзіндік (жеке) мінез-құлық моделін құруға бағытталған. Қазіргі адамның өзін-өзі жүзеге асыруға қабілеті, оған ұмтылу фактісі, егер ол мақсатты және бастапқыда нәтижені болжайтын болса, кәсіби қызметте оңай тіркеледі. Өзін-өзі жүзеге асыру, адамның тұлғалық өсуіне күшті мотиві болғанда, яғни басты қызығушылық болатын жерде ғана жүзеге асырылады[6].

Өзін-өзі жүзеге асыруға ықпал ететін белгілі бір психологиялық - педагогикалық жағдайлар бар: бұл-дамытушы шығармашылық орта (өзін-өзі іске асыру кеңістігі); ол қажеттіліктерге, құндылықтар мен мақсаттарға сәйкес қызметті таңдау еркіндігін туғызады, сондай-ақ тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруына ішкі мотивациялық ынталандыруларын дамытуды береді. К. А. Абульханова-Славскаяның пікірінше- "тұлғаның белсенділігі оның мән-жайларды қалай өзгертетіні, өмірлік ұстанымды қалыптастыра отырып, өз өмірінің барысын қалай бағыттайтындығынан көрінеді. Жеке тұлға тұрақты дамуда көрінеді, оның жеке басының мәні өзгереді, сондай-ақ оны жетілдіретін уайымдану мен талпыныстар өзгереді, бұл тұлғалық өсудің негізін құрайды. Адам өмірінің динамикасы оқиғалардың кездейсоқ болуын тоқтатады, ол адамның белсенділігіне, ұйымдастыру және оқиғаларға қажетті бағыт беру қабілетіне байланысты болады» [8].

А.И. Крупнов жеке тұлғаның қалған қасиеттерін дамыту үшін негіз құрайтын басты жеке қасиеттерді қарастырады. Оларға ұйымшылдық, еңбексүйгіштік, бастамашылдық, қызығушылық, анықтылық, жауапкершілік, көпшілдік және әдептілік сияқты қасиеттер жатады[9]. Тұлғалық ерекшеліктердің жүйелік сипатын көрсете отырып, С.Л. Рубинштейн атап өткендей, олар ойлау, сезіну, әрекет етуші субъектіні бірлікте және өзара байланыста, объективті ағынмен және оның нәтижелерімен өзара байланыста қозғаушы күш болып табылады[10]. Осылайша, кез келген жеке қасиет дербес емес, негізгі психикалық функциялардың жиынтығын, сондай-ақ субъектінің жеке және жеке сипаттамаларын біріктіретін мотивациялық-мағыналық және реттеуші-динамикалық компоненттерді қамтитын күрделі жүйелік білім болып табылады.

Тұлғааралық қарым-қатынас стилін талдау үшін біз К.Томас пен Р.Киллмен жасаған жанжалдағы тұлғаның мінез-құлық стратегияларының екі өлшемді үлгісін таңдадық. Жанжалдағы мінез-құлық стратегиясы тұлғаның жанжалға қатысты бағдарлануы және мінез-құлықтың белгілі бір түрлеріне орнату ретінде қарастырылады. Әрбір стратегия үшін біршама тиімді болатын жағдайлық класы бар. Стратегия тиімділігінің жағдайлық талаптарына тәуелділігі адамдарды осы талаптарға өз мінез-құлқын бейімдеуге мәжбүр етеді. Біз мінез-құлық үлгілерін "түзету" үшін өз негізінде дискуссиялық әдістер мен рөлдік ойындарды қамтитын, психологиялық әсер ету әдістерін (сендіру, қысым, шабуыл, бағдарламалау) іске асыратын жаттығулармен психологиялық тренинг барынша тиімді болады деп болжам жасадық, содержащий в своей основе дискуссионные методы и ролевые игры. Психологиялық әсер етудің мәні тұлғаның мінез-құлқының "әдеттегі" моделін және психологиялық сипаттамаларын, сондай-ақ қарым-қатынас бойынша әріптестің басқа да ерекшеліктерін өзгертуге ықпал ету мақсатында ақпаратты бір адамнан екіншісіне беруге бағытталған. Психологиялық әсер етудің негізгі мақсаты - жеке тұлғаның шынайы өмірге қол жеткізудегі көмегін білу.

Бұл жолда адамның толық өмір тәжірибесіне, уайымдау тәжірибесіне (жаңа рөлдер) қабілеттілігін арттыру арқылы өзінің санасының аясын кеңейту маңызды болып табылады. Осылайша, сайлау әлеуеті артып, жеке адамның еркіндік дәрежесі артады[1].

Тренинг тобының қатысушылары арасындағы қарым-қатынас процесінде екі компонентті ажыратуға болады - ақпараттың қозғалысы (жаттығулар мен мінез-құлықтың өзін-өзі көрсетуі) және тренингке қатысушылардың өзара әрекеттесуі.

Тренингте кері байланыс процесінде жеткілікті өзін-өзі бағалау қалыптасады, мінез-құлықтағы қарым-қатынас түзетіледі - бұл сізге эмоционалды жағдайларды басқаруға мүмкіндік береді.

Эмпирикалық зерттеу Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университеті базасында жүргізілді. Біздің экспериментке педагогика және психология институтының 2 және 3 курс студенттері қатыстырылды, жалпы саны- 56 студент болды; тестілеудің нәтижелік қорытындысы бойынша бақылау тобы бөлініп алынды. Барлығы- 14 студент, бұл студенттерде бейімделу - 75% және қашу - 62,5% сияқты мінез-құлықтың басым стратегиялары айқындалды (орташа көрсеткіштер).

Зерттеудің пәні- психологиялық әсер етуді қамтамасыз ететін әдістің бірі болып табылатын психологиялық тренинг арқылы мінез-құлық үлгісіндегі өзгерісті қамтиды. Сондықтан, біз жеке тұлғалық факторларын зерттеу үшін (16 PF) Р. Кеттелдің көпфакторлы тұлғалық сауалнама әдістемесін қосымша түрде өткіздік. Тұлғаның мағыналық құрылымын қайта құру үшін оларды құрайтын әрекеттерді өзгерту қажет, сондықтан топтардағы жаттығу жұмыстары іс-әрекеттік тәсіл аясында құрылды (А.Г. Асмолов, Т.В. Зайцева, Д.А. Леонтьев, А.Н. Леонтьев, Л.А. Петровская).

Егер бірлескен іс-әрекет әлеуметтік-психологиялық топтық шындықтың анықтаушысы болып табылатындығын ескеретін болсақ, онда тұлға аралық қарым-қатынаста жүзеге асырылатын мінез-

құлық модельдерін қайта құру және түзету, әдетте, олардың қатысушылары үшін маңызды болып табылатын ойын жағдайын жасау арқылы жасалуы керек. Осы мақсатта тренингтік топқа қатысушыларға мынандай шарт қойылады, олар тұлғаралық өзара әрекеттестікте ғана әр түрлі мінез-құлық үлгілерін көрсетіп қоймауы керектігі, сондай-ақ оның көрінісі саналы (өзіндік рефлексия арқылы) болуын және оны іске асыру нәтижесінен "қанағаттануды" алу керектігі айтылады.

А.И. Крупновтың пікірі бойынша тұлғаның кез-келген қасиеттерін талдау кезінде орталық «ядро» күшпен сипатталатын талпыныспен, қарқындылықпен, жиілікпен (динамикалық белгілер), бағыттылығымен (мотивациялық аспект), саналылықпен және ойланушылықпен (когнитивті аспект), қайғыру, уайымдау ерекшеліктерімен (эмоционалды аспект), бақылау және реттеу деңгейімен (реттеушілік сипаттамалар) және нәтиже алуға бағытталуымен (өнімді компонент) сипатталатын ұмтылыс болып табылады [6].

Осындай ұғыну процесінде объектінің жаңа сапалық жағдайы туындады, ол кейіннен тренинг тобындағы қатысушының тұлғалық құрылымын өзгерту үшін жағымды жағдай болып табылды. Әлеуметтік ғылымдар бағдарламасы бойынша тренингке қатысушыларды тестілеудің нәтижелері тұлғалық құрылымдағы өзгерістерді көрсетті (орташа көрсеткіштер): аффектотимия- жоғарылады (жылы жүрекшілік, мейірімділік) 25%-ға; «Мен» күші (эмоционалды тұрақтылық) 19%-ға; доминанттылық (табандылық) 15%-ға; пармия (батылдылық) – 12,5%-ға; және де 10%- дан кем жоғарылау праксерния (практикалық), өнерлік (өтімділік, есеп айырысу), радикализм (икемділік), өзін-өзі қамтамасыз ету (дербестік, топтан тәуелсіз); ниеттерді бақылау (мінез- құлықты жоғары бақылау) сияқты сипаттамалар тобында байқалды.

Осылайша, өзін-өзі анықтау нақты жағдайларда жүзеге асырылады, бұл кәсіби қалыптасудың алғышарттарын қалыптастыру болып табылады, белсенді әлеуметтік-психологиялық оқыту әдістері (дискуссиялық әдістер мен рөлдік ойындар) арқылы, атап айтқанда психологиялық әсер ету әдістерін іске асыратын жаттығулармен психологиялық тренинг жағдайында іске асырылуы мүмкін.

Тұлғаның кәсіби өзін-өзі анықтау жағдайларындағы тренинг әдісінің артықшылықтары даусыз болды. Оқыту процесінің басында-ақ тренинг қатысушылары мен тренингті жүргізушісі тренинг мақсатын, қозғалыс жолдарын, күтілетін нәтижелерін, бірлескен іс-әрекет арқылы жауапкершілікті, жұмыстың ережелерін нақтылап анықтап алды және жұмыстың барлық барысы тренингке қатысушылардың әрқайсысының сұрауларына жауап беретін негізді болды. Осындай "сақтаушы" оқытудың мақсаты қайталанатын жағдайларда тиімді өзара іс-әрекет жасау үшін тіркелген көзқарастарды, әдістер мен ережелерді меңгеру болып табылады. Бағдарламаның бұл түрі тренингтік топқа қатысушылардың мінез-құлқының қазіргі үлгілерін талдау үшін аса тиімді (олар көбінесе тұлғаралық өзара әрекеттестікте іске асырылады), сондай-ақ өзара әрекеттестік жағдайында қазіргі "мәселелік аланды" пысықтау- бұл "қашу", "бейімделу" және "бәсекелестік" сияқты мінез- құлық стратегияларымен (К. Томас) жүзеге асырылатын мінез-құлықтың белгілі бір үлгілері.

Тестілеу нәтижелері бойынша (орташа көрсеткіштер) тренингтік топ қатысушыларында тренингке қатысқаннан кейін жаңа мінез-құлық стилінің көрінісі байқалды: компромисс – қатысушылардың 62%-да; бірлесіп жұмыс атқару–68,75%-да; бәсекелестік–56,25% -да, міне, бұл таңдалған жаттығулардың тиімділігін, психологиялық әсер етудің жүзеге асырылатын әдістерін (сендіру, бағдарламалау және т.б.) растайды. Адаммен болған оқиғалар және өзекті қызмет немесе басқа адамдармен өзара іс-әрекет үрдісінде келіп түсетін ақпарат сезімтал және ұтымды "сүзгіден" өтеді.

"Тұлға өсуінің" алғышарты оның сыртқы әлемге ашықтығы емес, ең алдымен, өзінің ішкі әлеміндегі орталықтануы болып табылады. Өзіңізге деген рефлексиялық позицияда тұрып, өзіңізге деген көзқарасыңызды қайта қарастыра аласыз. Кері байланыс және сәйкестендіру арқылы жеке мінез-құлық моделін түсіну процесінде пайда болатын тәжірибе тұлғаралық қатынастар мен тұлға құрылымын қайта құруда жүзеге асырылатын әлеуметтік бейімделетін мінез-құлық моделін құруға көмектеседі.

#### *Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:*

1. *Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т. / Под ред М. Г. Ярошевского. М., 1982–1984.*
2. *Бандура А. Теория социального научения. -СПб.: Евразия, 2000. -320 с.*
3. *Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд /Под редакцией Г.В. Залевского. – Томск: Изд-во Томского университета. 1999. – 154с.*

4. Селезнева Е.В. Развитие акмеологической культуры личности. - М., 2007.
5. Зенько, Н. Н. Теория и методика тренинга. Творческая самореализация личности средствами тренинга: практическое пособие / Н. Н. Зенько ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2018. – 47 с
6. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. - М.: МГУ. 1982. 168с.
7. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / Психология формирования и развития личности. – М.; Наука, 1991. С. 19-44.
8. Крупнов А.И. Целостно-функциональный подход к изучению свойств личности / А.И. Крупнов // Системное исследование личности. - М.: УДН, 1994. С. 9-23.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М.: Просвещение, 1976. 320с.