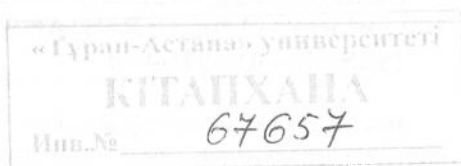


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ІШКІ ІСТЕР МИНИСТРЛІГІ
ШЫРАҚБЕК ҚАБЫЛБАЕВ АТЫНДАҒЫ ҚОСТАНАЙ АКАДЕМИЯСЫ

Н.Ж. Турсумбаева

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ НЕГІЗДЕРІ

Оқу құралы



Алматы
"ЛАНТАР BOOKS"
2023

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 я73

П 84

Рецензенттер

С.Н.Дубинин – Челябині мемлекеттік университеті
Қостанай филолиының әлеуметтік-гуманитарлық және
жаратылыстану-ғылыми пәндер кафедрасының профессоры,
психология ғылымдарының докторы.

Н.А.Тулкинбаев – ҚР ПМ Ш. Қабылбаев атындағы
Қостанай академиясының ІО әлеуметтік жұмысты ұйымдастыру
кафедрасының бастығы педагогика ғылымдарының кандидаты,
доцент, полиция полковнигі.

Турсумбаева Н.Ж.

П 84 Психологиялық кеңес беру негіздері: оқу құралы / Н.Ж.
Турсумбаева. – Алматы: ЛАНТАР BOOKS, 2023. – 175 с.
ISBN 978-601-7931-49-0

«Психологиялық кеңес беру негіздері» пәнінен оқу құралында кеңес беру психологиясының негізгі мәселелері бойынша материалдар ұсынылған. Нұсқаулықта психологиялық ғылым мен практиканың негізгі бағыттары сипатталған, кеңес берудің негізгі деңгейлері, типтік қателіктердің негізгі этаптары, психикалық бұзылыстар қамтылған, негізгі патопсихологиялық синдромдар ұсынылған.

Оқу құралы ҚР ПМ Шырақбек Қабылбаев атындағы Қостанай академиясының курсанттарына, сондай-ақ психологиялық кеңес беру негіздері мәселелерімен шұғылданатын оқытушыларға арналған.

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 я73

ISBN 978-601-7931-49-0

© Турсумбаева Н.Ж., 2023
© Изд-во «Лантар books», 2023

МАЗМҰНЫ

Кіріспе -----	4
1-тақырып. Психологиялық кеңес берудің мақсаттары мен міндеттері -----	5
2-тақырып. Психологиялық кеңес берудің түрлері -----	17
3-тақырып. Психологиялық кеңес берудің жұмысын ұйымдастыру -----	40
4-тақырып. Психологиялық кеңес берудің негізгі кезеңдері - -----	51
5-тақырып. Психологиялық кеңес берудің процедурасы және техникасы -----	62
6-тақырып. Искерлік қарым-қатынаста өзін-өзі реттеу мәселелері бойынша кеңес беру -----	69
7-тақырып. Тұлғааралық психологиялық кеңес беру мәселелері бойынша психологиялық кеңес беру -----	79
8-тақырып. Отбасылық кеңес беру мәселелері бойынша тәжірибелік ұсыныстар -----	91
9-тақырып. Психологиялық-педагогикалық кеңес беру сұрақтары бойынша тәжірибелік ұсыныстар -----	115
10-тақырып. Жеке өмірлік сәтсіздіктер мәселелеріне байланысты психологиялық кеңес беру -----	131
11-тақырып. Өзін-өзі сезіну және денсаулық жағдайы мәселелеріне байланысты психологиялық кеңес беру -----	144
12-тақырып. Психологиялық кеңес берудегі этикалық принциптер -----	159
Әдебиеттер тізімі -----	173

КІРІСПЕ

Алғашында психологиялық кеңес беру психотерапиялық іс-әрекет ретінде дәрігерлер қолданып, дамытты. Ал XX ғасырдың бастапқы жылдарының-ақ әлеуметтік салалардың қызметкерлері де психологиялық консультацияға қамтыла бастады. Осыдан барып, 1951 жылы АҚШ-ғы Солтүстік-батыс конференциясының нұсқауы бойынша «консультативті психология» атауымен фундаментальді және қолданбалы аспектілері бар ғылыми сала бөлініп шықты. Консультативті психология психологиялық көмек көрсету үрдісін жүйелеп сипаттаумен анықталады. Мұнда, психолог пен көмек сұраған адам арасында арнайы ұйымдастырылатын қарым-қатынасты пәрменді және мәнді психологиялық әсер ету әдісі, құралы деп қарастырады.

Психологиялық кеңес беру жағдайындағы қарым-қатынас арқылы көмек сұраған адамның психологиялық мүмкіндігі, күш-қуаты мен қабілеті актуализацияланады. Соның нәтижесінде күрделі мәселелік кезеңдерден шығудың жаңа жолдарының, мінез-құлқтың әр түрлі варианттарының пайда болуы мүмкін болады. Осылайша, адамның өміріндегі жағдайлар мен жеке басының мүмкіндіктеріне басты назар аударылады. Адамның психикалық науқасқа шалдығуын, ауруын анықтау т.б. денсаулық мәселесіне қатысты көмек беретін дәстүрлі психотерапиядан психологиялық консультациялаудың өзгешелігі де осында. Консультативті психологияның кең таралып, дамуының нәтижесінде 1952 жылы Американдық Психологиялық Ассоциация консультация жүргізетін психологтың пазицияларын тағайындады. Осыдан барып, дүниежүзілік тәжірибиеде психолог-консультант кәсіби маман ретінде бекіді.

Қазіргі кезде кеңес беру психологиялық білімді қажет ететін қай салада болмасын әсер етудің бір формасы ретінде қолданылады. Консультациялық іс-әрекет кәсіби бағдар беру, ағарту, өндірістік, менеджменттік, әлеуметтік сан салаларға жүзеге асырылады. Бұл салалардың қайсысында да жанұя мен жеке мәселелері бойынша көмек қажет болғанда психологиялық консультация жүргізіледі.

1-тақырып. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУДІҢ МАҚСАТТАРЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

1. Психологиялық консультацияның шығу тарихы.
2. Зерттеуші ғалымар.
3. Консультативті психология.
4. Психотерапия ұғымы.
5. Консультация ұғымы.
6. Психокоррекция ұғымы.

1 Психологиялық әсер ету әдістерінің дәстүрлі бір түрі психологиялық консультация болып табылады. Психологиялық консультация ресми емес формада-достық, туысқандық сияқты байланыстар негізінде және кәсіби жағдайларда – ешкімнің, мұғалімнің т.б. ақылы, кеңесі, жәрдемі, қолдауы, қолпаштауы, жетекшілік жасауы сияқты әрекеттер арқылы адам өмірінде ежелден-ақ белді орын алады. Сондықтан психологиялық консультацияның даму тарихын ғасырлар тереңінен бастап сипаттау жөн болар.

2 Эберстің (б.э.д. XVI ғ.) мыңға жуық пайдалы емдік жазбалары бар медициналық папирусында дәрі-дәрмектің дауалылығына сенімді арттыратын дұғалар келтірілген екен. Ертедегі патшалардың, хандардың арнайы кеңесшілері болғандығы тарихта айтылады. Ежелгі грек данасы, дәрігер Гиппократ (б.э.д. VI ғ.) жаны, тәні ауырған адамға сөз (ерекшелеп көрсетуші – автор), шөп және пышақ шипа болады деген екен. XVII ғасырдың ақырында емдеудің психикалық әдістерін ғылыми түсіндіруге талпыныстар жасалынып, олардың небір жаңа варианттары пайда бола бастайды. Психологиялық консультацияның одан кейінгі қадамдары австралиялық дәрігер А.Ф. Месмер (1734-1815) ілімінің негізінде пайда болған гипноз жайлы ғылыми түсініктермен байланысты. Осыдан барып, психологиялық әсер ету әдістерінің, жәрдем берудің іргетасы қаланып, ауқымы анықталына бастады. Психологиялық консультацияның дамуы мен психиканың мативациялық, энергетикалық жастарын түсінуге З.Фрейд (1856-1939) еңбектері

ықпалын тигізді. XIX ғасырдың ақырында-ақ З.Фрейд жеке адамның психикалық денсаулығына қатысты жаңа концепция ұсынды. Бірінші дүниежүзілік соғыстан кейін, жиырмасыншы жылдардан бастап психологиялық жәрдем көретуде психоаналитикалық бағыт кең тарала бастады. Психоанализдің басты әдістері соңғы жүзжылдықта жетіле дамып, психология тәжірибесінде өз орнын алды. Осылайша юнгиандық бағыт (К.Г.Юнг), адлерлік жеке-дар психология (А.Адлер), К. Хорнидің клиникалық тәжірибесі, психодинамикалық ориентациядағы Э. Эриксон, Э.Фромм және т.б. постфрейдистер іс-тәжірибелері психоаналитикалық консультациялау ауқымын кеңейтті. Карл Роджерстің директивті емес техникалары – клиент-центрлік терапия, Альберт Эллистің рационалды-эмотивті психотеропиясы, Виктор Франклдің логотерапиясы, Джозеф Уолидің реципрокты тежелу арқылы психотерапиясы, Джордж А.Келлидің конструктивті альтернативтілік психотерапиясы, Я.Л. Морено бойынша психодрама, Фредерик С. Перлздің гештальтерапиясы, Милтон Эриксон бойынша гипноз, Вирджиния Сатирдің жанұялық терапиясы және басқа да бағыттар мен іс-тәжірибелер психика нормасы мен патологиясын анықтау, психикалық жәрдем көрсету сияқты мәселелерді шешуге жағдай жасай бастады, консультацияның дербес сала болуына септігін тигізді.

3 Алғашында психологиялық консультацияны психотерапиялық іс-әрекет ретінде дәрігерлер қолданып, дамытты. Ал XX ғасырдың бастапқы жылдарының-ақ әлеуметтік салалардың қызметкерлері де психологиялық консультацияға қамтыла бастады. Осыдан барып, 1951 жылы АҚШ-ғы Солтүстік-батыс конференциясының нұсқауы бойынша «консультативті психология» атауымен фундаментальді және қолданбалы аспектілері бар ғылыми сала бөлініп шықты. Консультативті психология психологиялық көмек көрсету үрdesін жүйелеп сипаттаумен анықталады. Мұнда, психолог пен көмек сұраған адам арасында арнайы ұйымдастырылатын қарым-қатынасты пәрменді және мәнді психологиялық әсер ету әдісі, құралы деп қарастырады. Психологиялық консультация жағдайындағы қарым-қатынас арқылы көмек сұраған адамның психологиялық мүмкіндігі, күш-қуаты мен қабілеті актуализацияланады. Соның

нәтижесінде күрделі мәселелік кезеңдерден шығудың жаңа жолдарының, мінез-құлықтың әр түрлі варианттарының пайда болуы мүмкін болады. Осылайша, адамның өміріндегі жағдайлар мен жеке басының мүмкіндіктеріне басты назар аударылады. Адамның психикалық науқасқа шалдығуын, ауруын анықтау т.б. денсаулық мәселесіне қатысты көмек беретін дәстүрлі психотерапиядан психологиялық консультациялаудың өзгешелігі де осында. Психотерапияға және психопатологияны емдеуге бағытталған клиникалық психологиядан консультациялауды ажыратып алу қажеттілігі көрінді. Консультивті психологияның кең таралып, дамуының нәтижесінде 1952 жылы Американдық Психологиялық Ассоциация консультация жүргізетін психологтың пазицияларын тағайындады. Осыдан барып, дүниежүзілік тәжірибеде психолог-консультант кәсіби маман ретінде бекіді.

Қазіргі кезде консультация психологиялық білімді қажет ететін қай салада болмасын әсер етудің бір формасы ретінде қолданылады. Консультациялық іс-әрекет кәсіби бағдар беру, ағарту, өндірістік, менеджменттік, әлеуметтік сан салаларға жүзеге асырылады. Бұл салалардың қайсысында да жанұя мен жеке мәселелері бойынша көмек қажет болғанда психологиялық консультация жүргізіледі.

4 Психотерапиялық консультация, психотерапиялық коррекция және психотерапия жантану, медицина «әлемінде» бір мәнді анықталмайды. Психотерапиялық көмек беруде психотерапиялық консультация, психотерапия және психокоррекция модельдері бір-бірімен байланыста қолданылады. Олар жалпыланған әлеуметтік, клиникалық, дефференциялық, тұлға психологияларының, тестологияның теориялары мен әдістеріне негізделеді. Психологтің қандай да бір концепцияны тұтасымен және интеграциялаумен саналы түрде, біртіндеп қолдануы психологиялық көмектің адекваттылығының бірден-бір кепілі болып табылады. Мысалы, жеке-дара консультациялауға студенттің жаңа ортаға бейімделу мәселесіне қатысты берілетін бір ғана нұсқау жастық шақтағы дамудың бір моделі, студент тұлғасының қандай да бір психологиялық және әлеуметтік нормасы, тұлға құрылымдарына қатысты алынған бір модель,

мәдени және ұлттық құндылықтарға қатысты қатынастар жайлы көзқарастар жүйесі негізінде беріледі.

5 Психологиялық консультация, психологиялық коррекция және психотерапия салалары бойынша аса кең тараған концепцияларға З.Фрейд психоанализі, К.Г. Юнгтің аналитикалық психологиясы, В.Рейхтің тәндік психологиясы, Ф.Пердадін гештальттерапиясы, Б. Скиннердің бихевиоризмі, К. Роджерстің гуманистік бағыты, С.Гроф пен К.Уилбергтің трансперсональді психологиясы және т.б. жатады. Психологтер қандай да бір психологиялық бағыттың идеялары мен әдістеріне арқалана отырып немесе оларды өзінше комбинациялап, кәсіби психологиялық көмек бере алады. Тіпті кейде психологиялық консультация, психологиялық коррекция және психотерапия салаларын мамандар ажырата қоймай, біртұтас психологиялық көмек ретінде қолданады. Бұл іс-әрекет салаларының өзара айырмашылықтарын бөліп, оларды нақтылап, анықтау арнайы зерттеуді қажет етеді. Біз оларды шартты түрде ғана болумен шектелеміз.

«Консультация» ұғымы бірнеше мәнге ие болады. Бұл маманның кеңесі, қандай-да кеңес беру функциясын жүзеге асыратын мекеме, нақты бір мәселеге қатысты жиналыс, қарым-қатынас үрдісінде жақын – туыстардың, дос-жарандардың және т.б.бір-біріне беретін ақылдары болып табылады. Ал психолог кеңесі – нақты бір жағдайлардағы адамның мінез-құлқы бойынша пікірін білдіру деп де түсіндіріледі (Меновщиков, 2000). Сол сияқты, «психологиялық консультация» ұғымы қазіргі кездегі жантану ғылымдарының салаларында бір мәнде анықталмайды. Қалай болғанда да, психологиялық консультацияны маманның қандай да бір тұлға мәселелері бойынша беретін кәсіби кеңесі, яғни психологиялық көмек көрсету мақсатындағы іс-әрекеті деп жалпылауға болады. Г.С. Абрамов (1994), Н.Н.Обозов (1998), В.Н. Карандашев (2000) психологиялық консультацияны практикалық психологияның бір бағыты, психологиялық көмек көрсетудің бір түрі деп сипаттайды. Ю.Е.Алешина (1993,2000) психологиялық консультацияны әр түрлі мәселелерді шешуге бағытталған адамдармен тікелей жүргізетін жұмыс деп анықтайды. Британдық консультациялау ассоциациясы психологиялық консультацияны үнемі немесе уақытша консультант

роліндегі адамның нақты бір мерзімде уақытша клиент роліндегі адам(дар)ға назар аударып, құрметпен қарау үрдісі деп қарастырады. Ғалым – зерттеушілер психологиялық консультация ұғымын әр тұрғыдан қараса да, оның қарым-қатынас жасаудағы қиыншылықтарды шешуге бағытталатындығын көрсетеді. Жарты ғасыр медицина саласында іс-әрекет жасаған психолог-ғалым В.Н.Мясищев, адамның басқалармен, әлеуметтік ортамен өзара қатынас жасауының бұзылуын немесе қиыншылықтарын невроздың, әрі физиологиялық, әрі психологиялық көзі деп санаған (1972). Сонымен қатар, арнайыланған әңгіме (сұхбат) психологиялық консультациялаудың негізгі әсер ету құралы деп қарастырылады. Әңгіме барысы тұлғааралық қатынастарға қатысты психологиялық мәселелерді талдауды және шешім қамтиды. Осының нәтижесінде клиент өз қарым-қатынас саласын, қайта құру потенциалын белсенді ету мүмкіндігіне ие болады.

6 Психокоррекциялық жұмыста да, психотерапияда да әңгіменің сәйкес формалары қолданылады. Алайда, психологиялық консультация психокоррекциямен сырттай біліне қоймас шекарамен өзгешеленеді де, тек шартты түрде бөлінеді. Психокоррекциялық және психотерпиялық әсерлер адам өміріндегі көптеген қиыншылықтары мен қақтығыстарына негіз болатын терең, жеке бастық мәселелерді шешуге бағытталады. Психотерапияда адам қатынасындағы көкейтесті жағдайлар ғана емес, сонымен қатар, өткен шақтағы – балалық, жеткіншектік, жасөспірімдік, жастық кезеңдердегі оқиғалар еске түсіріліп, әңгімеге арқау болады. Сонымен қатар, түс көру мен ассоциациялар сияқты психиканың ерекше формалары психотерапияда белсенді қолданылады.

М.А. Гулина еңбектерінде (1998,2000) психотерапияны медициналық салаға енгізу психолдогия ғылымдарының даму тарихына, тәжірбиеде қолданылатын психотерапия модельдерінің мәніне қайшы болатындығы келтіріледі. Консультация үрдістерінен кейін психотерапевтік эффектiнiң болуы бұл саладағы «емдеу» үшiн медициналық модельдiң доминанттылығына негiз емес. Себебi тәжiрбиеде қолданылатын барлық дерлiк психотерапиялық модельдер психологтер мен психотерапевтердiң iс-әрекетiнiң нәтижесi болып табылады. Екiншiден,

олар (психотерапиялық модельдер) «дәрігер-науқас» жүйесіндегі қатынастардың медициналық моделіне антитеза ретінде жасалынған. Дәрігер-психотерапевтің және психолог-психотерапевтің кәсіби қызметінің тиімділігі бойынша емес, осы екі жағдайда да психотерапевт пен клиент арасындағы өзара қатынас жасауда айырмашылық болады. Медициналық модельдер пациентпен өзара әрекеттестік, өзара қатынас жасаудан бұрын, психологиялық әсер етуге бағытталады. Ал, психотерапия саласына қарым-қатынас арқылы психотерапевт/консультант пен пациент/клиент арасында бірлесіп отырып мәселені шешуге мүмкіндік беретіндей байланыс жасалады. Сонымен қатар, өзара әрекеттестік, өзара қатынас клиенттің өз-өзіне және сыртқы ортаға деген қатынасының адекватты өзгеруіне, оның тұрақталуына жағдай жасайды. В.Н. Мясичев (1966,1972) психотерапияны әрі емдеу әдісі, әрі патогенезді түсінуге негізделген жеке адамды қайта тәрбиелеу әдісі ретінде қарастырып, қолдануды ұсынады. Ал, қайта тәрбиелеу нәтижесінде болатын жеке бастың онды өзгерістері монологты, біржақты үрдіс емес. Сондықтан да диалогтік қарым-қатынас психотерапия негізі болады. Психотерапевтің және клиенттің арасындағы тиімді қарым-қатынасты клиенттің келешекте біртіндеп әлеуметтік ортада қолдануына мүмкін болатындай, өзара қатынас орнатуды меңгеруінің қадамдары, жаңа тәжірибесі ретінде де қарастыру керек. Осы мағынада қатынас психологиялық консультацияның да пәрменді құралы болады. Соңғы жылдарға дейін ғылым мен тәжірибеде психотерапияның, психологиялық консультацияның осы үрдістік бөлімі сипаттау үшін де, жалпылау үшін де күрделі мәселе болып келді. Аталмыш мәселе қазақ тіліндегі психологиялық және медициналық ғылыми қорда, іс-тәжірибеде әлі күнге дейін қарастырылған жоқ. Л.Брэммер мен Э.Шостром (1968) көзқарастары бойынша психотерапия саласындағы психология мен медицинаның өзара байланыстарын континуум түрінде көрсетуге болады. Мұнда қандай да бір нақты клиентпен жұмыс жасағанда осы континуумның бір нүктесінде ғана болу мүмкін:

Психиатрия мен неврология (Медицина)	Клиникалық консультациялау (Психология)	
Клиентті деадаптацияға дейін жеткізген невроздар мен психоздарды емдеу.	Психотерапия мен қайта тәрбиелеу	Өзгерістерді жоспарлау мен мәселелерді шешу

Медициналық әдістер:	Психологиялық әдістер:
Нейрохирургия	Психодиагностика
Психохирургия	акпарат жинастыру
Электршок	мәлімет интерпретациялау
Наркозистез	сауықтыру техникалары
Искусствді шок	(remedial techniques)
Содативті препараттар	эмоциялық жағдайлардағы психологиялық жұмыс
Термошлді емдеу	жағдайларды зерттеп, сипаттау.
Витаминдер және т.б.	

Осы терапевтік континуумда медицинаның және психологияның арасындағы психотерапия орнын көрсететін критерийлер екі топқа бөлінеді. Бұл-терапевтің объективті ерекшеліктерімен (терапевт-факторлар) анықталынатын факторлар.

Терапевт-факторларға:

- Психотерапевтік жауапкершілік тәжірибесі;
- Кәсіби психотерапевтік тренингтен өту жағдайлары;
- Психотерапевтік саладағы терапевтің теориялық және диагностикалық білімдері;
- Терапевтік жауапкершілік дәрежесі;
- Мекеме типі (мысалы, ағарту, медициналық т.б.)
- Құқықтық шектеулер мен нұсқаулар жатады.

Клиент (пациент)-факторларға:

- Жеке адамның құрылымындағы бұзылу тереңдігі;
- Психологиялық қорғаныстар құрылымының дәрежесі;
- Эго мен жеке адамның басқа да қуаттарының күші;
- Клиенттің (пациенттің) терапия алуға мақсаты жатады.

Жоғарыда аталған авторлар психологиядан психотерапия мен консультацияға қатысты дербес саланы бөліп алуды ұсынады. Олардың концепциясы бойынша терапевтік психология терапиялық пән болып саналады.

Сонымен қатар, Брэммер және Шостром консультация мен психотерапияны медицина мен психологияның арасындағы емес, психологияның, соның ішінде терапевтік психологияның өз ішіндегі континуумның екі полюсі деп санайды.

Консультация	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> · Ағартушы, білім беруші · Қолдаушы · Жағдайға байланысты · Мәселені шешуге бағытталған · Санаға негізделген · «қалыпты» дамуға бағытталған 	<ul style="list-style-type: none"> · Қолдаушы · Реконструкциялаушы · Аналитикалық · Тұлғамен терең жұмыс жасауға бағытталған · Санасыздыққа негізделген · Невротикалық және басқа да күрделі эмоционалды мәселелерге бағытталған

Әлбетте, психотерапия саласына жеке бас өзгерістерінің үрдістерін, ал консультацияға тұлғаны қолдаушы, жетілдіруші әр түрлі әдістерді жатқызады. Д.Блочер клиент мәселелерін оның ригидті паттерндерінің салдарымен байланыстырмайды. Сондықтан консультация сыртқы факторлар қысымының салдары болғанда қолданылады деп санайды. Б.Торн консультациялауды «қалыпты» адамдардың мәселелеріне адаптацияланған психотерапияның нақты типі ретінде сипаттайды. Ал Дж.Робинсон қалыпты адамдарға зерделену, еркіндік, тұлғалық интеграция және жауапкершілік дәредесінің өсуі арқылы көрінетін адаптациялық дағдыларының әлде қайда жоғарғы деңгейіне жетуге көмек беруге бағытталады деген идеяны ұстанады (1991). Консультация мақсатын сипаттағанда «тиімділікті жетілдіру» деген жиі қолданылады. С.Гилмор (1973) консультациялау мәнін анықтағанда үш құрамдас компоненттің маңызын атайды: үрдіске қатысушылар, үрдіс мақсаттары және үрдістің өту формасы ретіндегі үйрену. Бірнеше ғалымдардың қойылып отырған мәселеге қатысты көзқарастарын жалпылай отырып, М.А. Гулина психологиялық консультацияны маман мен клиент арасында болатын, клиентті өз қоғамының әлдеқайда бақытты адамы болуды, әлдеқайда жоғарғы жетістікке жетуді үйренуге бағытталған үрдіс деп анықтайды. Ал, психотерапияда үйренуден төрі сана, санасыздық деңгейлерінде қайта үйрету орын алады.

Консультация тұлғааралық қатынасқа қатысты мәселелерді шешуге бағытталады. Ю.Е. Алешина (1994,2000) клиенттің жеке бас мәселелері мен өмір қиыншылықтарына өзгеше қарауға, әлбетте саналы ойластырмай және бақыланбай қалып, қақтығыстардың көзі болатын кейбір өзара қатынастарды аңғарып, талдауға жәрдем беруді психолог-консультанттың міндеттірі санайды.

Психологиялық консультация теориялары мен тәжірибелерін талдай отырып, психологиялық консультацияны психикалық дамуы қалыпты адамдардың өзін-өзі тану шекараларын кеңейтуге мүмкіндік беретін, осының негізінде басқаларға қатысты бағдары мен қатынасын өзгертуге және қандай да бір жағдайларда мінез-құлық, жүріс-тұрыстың варианттарын ойластыра алып, тиімділерін қолдануға қабілеттіліктерін арттыратын психологиялық көмек көрсетудің бір түрі деп қарастырамыз. Консультация барысында клиент жағдайды кең көлемде қарастыруға мүмкіндік алады, сол жағдайдағы өз ролін аңғарып, бағалайды; жағдайды, басқа адамдарды және өзі жайлы өзгеше қабылдау, түсінік пайда болады. Осыған сәйкес клиент өз қатынасын және өз мінез-құлқын, жүріс-тұрысын өзгерту мүмкіндігіне ие болады. Олай болса, психологиялық консультация да психологиялық әсер етудің бір «жеңіл» формасы. Психотерапияда психологиялық әсер ету кең көлемді, тереңдетілген түрде жүзеге асырылады.

Адамдардың психологтерден көмек сұрау формалары, арыздану ерекшеліктері мен олармен кездесуге артатын үміттері де психологиялық консультация мен психотерапия арасындағы айырмашылықтарды көрсетеді (Алешина, 2000). Өз өмірлеріндегі қиыншылықтардың себептерін, одан шығатын ауыртпашылықтарды басқалардың негативті ролімен байланыстыратындар психолог-консультанттардың клиенттері болады. Ал. өз ішкі жан-дүниелерін, қажеттіліктерін және тілек-ниеттерін тежеуде, реттеп, бақылауда «дәрменсізбін» деп санайтындар психотерапевт көмегін қажет етеді. «құрбым менің жетістіктерімді қызғанатын болды», «оқуышының маған деген антипатиялық қатынасы жақсы баға алуыма мүмкіндік бермейді» деген сияқты арыздар психологиялық консультацияны, ал, «Мен бәрін өзімнің қызбалығымнан көремін», «Тым ұяндығымнан сәті келіп тұрған

жетістіктерден айрылып қала беремін» типтегі арыздар психотерапиялық жұмыстарды қажет етеді.

Психологиялық консультация көбінесе қысқа мерзімді болады. Әлбетте, клиентпен 1 кездесуден 6 кездесуге дейін, ал өте сирек жағдайларда ғана бұдан артық кездесулер жоспарланады. Психотерапия үрдісі әлдеқайда ұзақ мерзімге-ондаған, тіпті, жылдар бойы жүздеген кездесулерге созуға негізделеді. Кейбір клиницист мамандардың (Каплан, Сэдок, 1994) пікірінше психологиялық консультациялау мен психотерапия айырмашылықтары сапалықтан бұрын, сандық сипатпен анықталады.

Көбінесе психологиялық консультация әлдеқайда ұзақ та, терең психотерапиялық жұмыстың өзіндік бір баспалдағы, алғашқы қадамы болады. Консультацияға келген адамда әр түрлі сәтсіздіктерді өз ролі жакйлы жанаша бір түсініктер пайда болып, өзіне пәрменді психологиялық көмекті қажет етіп, психологпен кездесулер санын арттыру керек екендігін түсінетін жағдайлар да болады.

Психологиялық консультация клиенттің нақты бір мақсатқа жетуіне бағытталады. Консультация мен психотерапия саласының көрнекті маманы, экзистенциалды психология негізін салушы Ролло Мэй консультанттарға қойылатын талаптар жайлы көзқарасын негізге ала отырып, психологиялық консультацияның міндеттерін психологиялық дипломы бар, супервизор жетекшілігімен жұмыс жасаған психолог, педагог мамандар ғана шешеді деп санайды. Біздің республикада бұл мамандарға деген сұраныс соңғы онжылдық шамасында ғана пайда болып, қазір күн өткен сайын молаюда. Психотерапия бойынша мамандар біліміне қойылатын талап басқаша. Олар психологиялық даярлықтан өткен, арнайы медициналық білімі бар, ұзақ уақыт психотерапевтік іс-тәжірибе жинақтаған және супервизор жетекшілігімен кең көлемді жұмыс жасаған кәсіби психологтар болуы қажет. Кейбір зерттеушілер, мысалы, В.Ю.Меновшиков (2000) психотерапиялық жұмыс жүргізеді маманның медициналық біліміне қойылатын талаптарды «жасанды шектеу» деп санайды. Дегенмен, психотерапияның психиатриямен тарихи терең байланысты кездесоктық болмау керек, психотерапевтер қатарында психологтермен қоса психиатрлар да жиі кездеседі. Сонымен қатар психолог-

консультант көмегін қажет еткен адам клиент деп аталса, психотерапевт жұмысында «клиент» деген емес, «пациент» деген дәстүрлі атаулар бар.

Психотерапияда пациент пен маманның өзара қатынасына ерекше мән беріледі. Бұл қатынастың барысында пайда болып, орбитін «тасымал» және «қарсы тасымал» феномендері психологиялық әсердің мүмкіндіктерін кеңейтудің және терендетудің маңызды құралдары болады. Психиканың терең қабаттарын талдау патогендік сезімдер мен мінез-құлық, жүріс-тұрыс себептерін түсінуге әкеледі. Осыдан тұлғаның жеке басындағы мәселелері шешіледі (Урсано, Зонненберг, Лазар, 1992).

Психологиялық консультация мен психотерапия арасындағы айырмашылықтар психологиялық көмекті қажет ететін адамдардың типтік ерекшеліктеріне де байланысты болады (Алешина, 2000; Мэй, 1994, 2001; Обозов, 2000). Психолог – консультант қабылдауында кез келген адамның кездесу ықтималдығы бар. Клиент ролі психикалық статусқа, атқаратын қызметке, материалдық жағдайға, интеллектуалдық потенциалға және т.б. байланысты емес. Ал, психотерапевт пациенттерінің аясы әлдеқайда тар болады. Оларға рефлексияның жоғарғы даму деңгейіне ие, көбіне қымбат да ұзақ мерзімді курстарды төлеуге мүмкіндігі бар, уақыты мен мотивациясы жеткілікті, жеке басының мәселелерін шешуге маманның көмегін қажет ететін адамдар жатады. Психологиялық көмек көрсету аясына ғалымдары анықтап, қолданылатын психокоррекция ұғымы да енеді. Кейбір ғалымдар психокоррекция мен психотерапия терминдерін синоним ретінде қолданып та жүр. Дегенмен, олардың арасында айырмашылықтар да көрсетіледі (Кабанов, Личко, Смирнов, 1983). Психотерапия психопатологиялық бұзылуларды жойып, емдеуге бағытталады. Ал, психокоррекция әдістері қандай да бір психикалық ауытқуларды түзетуге, яғни коррекциялауда, патологияларды компенсациялауда қолданылады. Психика мен невросоматикалық функцияларды қалыптастыруға немесе жақсартуға бағытталған психологиялық әсер психотерапия мен психокоррекцияның ортақ мақсаттары болып табылады. Психотерапия мен психокоррекцияның әдістеріне аутогенді жаттығулар, тренинг түрлері, психотехникалық ойындар жатады.

Ю.Е.Алешина «психокоррекция» мен «психотерапия» ұғымдарының өзара айырмашылықтарын психологиялық көмек беру мазмұнымен байланысты қарастырмайды. Психолог-ғалым бұл ұғымдар айырмашылықтарының түп-тамыры тек арнайы медициналық білім бар мамандардың психотерапиямен айналысуын тағайындаған және заңдандырған жағдайларда деп санайды (1993, 2000). Алайда психотерапия медикаментозды терапия емес психологиялық әсер ету болып табылады. Сонымен қатар, Ю.Е.Алешина пікірі бойынша «психотерапия» халықаралық термин бола отырып, әлемнің көптеген елдерінде психологтің кәсіби қызметіндегі әдістерге қатысты пайданылады.

Сонымен қазіргі кезде психологиялық көмек беруде бір-бірімен мазмұндас үш ұғым – психологиялық консультация, психотерапия және психокоррекция негізге алынады. Психологиялық әсер етудің әр түрлері психологиялық көмектің әр сатысында қолданылады. Тіпті, психологиялық консультация, психотерапия және психокоррекция бір үрдістің сатылары болуы да әбден мүмкін.

2-тақырып. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУДІҢ ТҮРЛЕРІ

1. Психологиялық кеңес беру тұжырымдамаларын салыстырмалы талдау
2. Консультациялық байланыс және оның түрлері
3. Кеңес беру түрлері

1. Психологиялық кеңес беру тұжырымдамаларын салыстырмалы талдау

Кеңес беру кәсіби психологтың жұмыс формасы ретінде психологиялық білім қажет кез келген салада қолданылады. Бұл педагогикалық салада, өнеркәсіптік өндіріс, бизнес және басқару саласында, денсаулық мәселелері саласында, отбасында және т. б. кеңес беру болуы мүмкін.

Консультант өз жұмысында кез-келген психологиялық мектепте әзірленген идеялар мен әдістерге сүйене алады немесе клиентке психологиялық көмектің нақты мәселелерін шешуде оларды өздігінен біріктіре алады.

Психологиялық кеңес берудің үш негізгі тәсілін бөліп көрсетуге болады: а) мәселенің мәні мен сыртқы себептерін талдауға, шешу жолдарын іздеуге бағытталған проблемалық-бағдарланған кеңес беру; б) проблемалық және жанжалды жағдайлардың туындауының жеке, жеке себептерін және болашақта осындай проблемалардың алдын алу жолдарын талдауға бағытталған жеке тұлғаға бағытталған консультация беру; в) проблеманы шешу үшін ресурстарды анықтауға бағытталған консультация беру.

Эйдемиллердің айтуынша, психологиялық кеңес беру бірнеше сатыда жүреді [25, 158 бет]:

1. Байланыс орнату және клиенттерге кеңесші қосылу. Оңтайлы байланысқа көмектесетін конструктивті қашықтықты сақтау, "мимезис" әдістері, кеңесші мен өтініш берушінің тыныс алуын синхрондау, басым өкілдік жүйені көрсететін сөйлеу предикаттарын қолдану, проблема туралы хабарлама жасайтын адам арқылы қол жеткізіледі.

2. Мета-модельдеу әдістері мен терапиялық метафораларды қолдана отырып, проблема туралы ақпарат жинау. Психотерапиялық мақсаттың субъективтенуіне сұрақтар ықпал етеді": "сіз нені қалайсыз?", "Қандай нәтижеге қол жеткізгіңіз келеді?", "Бұл туралы теріс бөлшексіз"жоқ" деп айтуға тырысыңыз – оң нәтиже тұрғысынан".

3. Психотерапиялық келісімшартты талқылау: жауапкершілікті бөлу, жұмыс ұзақтығы, бір сессияның ұзақтығы, кездесулердің жиілігі, Төлем шарттары, тараптардың келісілген шарттарды бұзғаны үшін ықтимал Санкциялар. Консультант, әдетте, консультацияның қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, клиенттің мәселелерін шешуге қол жеткізу технологиясына жауап береді және ол өз кезегінде өзінің белсенділігі, шынайылығы, рөлдік мінез-құлқын өзгертуге деген ұмтылысы үшін жауап береді.

4. Клиенттің проблемасын барынша субъективтендіру және клиенттің немесе оның отбасының ресурстарын тестілеу мақсатында нақтылау. Бұған келесі сұрақтар көмектеседі: "сіз бұрын қиындықтарды қалай жеңдіңіз, сізге не көмектесті?", "Сіз қандай жағдайларда күшті болдыңыз, күшіңізді қалай пайдаландыңыз?».

5. Клиенттің кеңес беру рәсімінің сәттілігі мен қауіпсіздігіне деген сенімін нығайту және оны нақты жүргізу. Келесі мазмұндағы мәлімдемелерді қолдануға болады: "сіздің өзгеруге деген ықыласыңыз, бұрынғы тәжірибеңіз, белсенділігіңіз бен шынайылығыңыз кеңесшінің сізбен ынтымақтасуға деген ұмтылысымен, оның кәсіби қасиеттері мен тәжірибесімен бірге жұмыс сәттілігінің сенімді кепілі болады". Нақты кеңес беру мыналарды қамтиды:

а) қатысушылармен қалыптасқан мінез-құлық стереотиптерінің жағымды және жағымсыз жақтарын талқылау. Мұнда келесі сұрақтар туындауы мүмкін: "қазіргі жағдайда сіз үшін ең жаман нәрсе не?", "Ең жақсы осуждаемой жағдай?»;

б) жаңа мінез – құлық үлгілерін бірлесіп іздеу – "шешімдердің жанкүйері". Кеңесші келесі сұрақтарды ұсынады: "мәселені шешу үшін Сіз әлі не істемедіңіз?", "Осындай жағдайға тап болған адамдар сіз үшін қалай маңызды болды?", "Ал Сіз едік да түсуге болады?", "Сізге дәл осындай әрекетті

жасауға не кедергі?». Бұл кезеңде визуализация әдістерін де қолдануға болады: клиенттер транс кезінде ("өтініш берушінің проблемаларының бағыты бойынша" дәл жүру ықпал етеді), жаңа жағдайдың суреттерін жасайды және туындаған кинестетикалық сезімдерді тіркейді.

6. Экологиялық тексеру жүргізу-клиенттің немесе кеңес берілетін отбасы мүшелерінің 5-10 жылдан кейін өздерін ұқсас жағдайда көрсетуге және олардың жағдайын зерттеуге тапсырма.

7. "Нәтижені сақтандыру" клиенттердің мінез-құлықтың жаңа стереотиптерін меңгеруге қабілетті екендігіне сенімділік алу мақсатында. Ол үшін үй тапсырмасы, нәтижелерді талқылау үшін біраз уақыттан кейін қайта кеңес алуға шақыру қолданылады.

8. "Ажырату" процедурасы. Кейбір жағдайларда" ажырату " клиенттер қажетті әсерге жеткенде автоматты түрде пайда болуы мүмкін. Алайда, кейде консультант, мысалы, "парадоксалды тапсырмаларды" қолдана отырып, оны ынталандыруға мәжбүр болады, олардың нақты орындалуы берілген нәтижеге тікелей қарама-қарсы нәтижеге әкеледі [17, 132 б.].

Осылайша, Э. Эйдемлерге психологиялық кеңес беру тұжырымдамасы-бұл қиын өмірлік жағдайдан шығудың жаңа нұсқаларын табуға мүмкіндік беретін қосымша психологиялық күннтер мен қабілеттерді (жеке ресурстарды) өзектендіретін Клиентті (көмекке мұқтаж адамды) оқытудың арнайы ұйымдастырылған процесі.

Психологиялық кеңес берудің әр түрінің өзіндік мақсаттары, бағыты мен технологиясы бар. Сонымен, отбасылық кеңес беру консультант пен клиенттің отбасындағы рөлдік өзара әрекеттесуді өзгерту және жеке өсу мүмкіндіктерін қамтамасыз ету үшін мәселені бірлесіп зерттеуге бағытталған.

Кеңес беру процесінде қазіргі жағдайды талдауға, кеңес беру субъектілерінің жеке ресурстарын іздеудің рөлдік өзара әрекеттесу ерекшеліктеріне, мәселені шешу тәсілдерін айыптауға ерекше назар аударылады.

Барлық жағдайларда психологиялық кеңес берудің негізгі әдісі әңгіме болып табылады-ауызша байланыс арқылы ақпаратты тікелей немесе жанама алу.

Психолог және психотерапевт к. Роджерс кеңес берудің мәні туралы түсінікке сәл өзгеше анықтама береді. Ол психологиялық кеңес беру дегеніміз-бұл құрылымдық, рецептсіз өзара әрекеттесу, бұл клиентке санаға жетуге мүмкіндік береді, бұл оған жаңа бағдармен (Роджерс) байланысты оң қадамдар жасауға мүмкіндік береді.

Ол Фрейдтің психоанализі мен К.Хорнидің интроспекциясына негізделген клиентке бағытталған психологиялық кеңес беру тұжырымдамасын қолданады.

Бұл жағдайда психологиялық кеңес берудің мақсаты жеке мәселені шешу емес, жеке адамға "өсуге" көмектесу, ол бұрыннан бар, сондай-ақ кейінгі проблемаларды жеңе алатындай етіп, әлдеқайда интеграцияланған тұлға бола алады. Егер ол қандай да бір мәселені шешу үшін жеткілікті тұтастыққа қол жеткізе алса, тәуелсіз, жауапты, нақты ойластырылған және жақсы ұйымдастырылған адам болса, онда ол өзінің барлық жаңа мәселелерін сол деңгейде шеше алады [15, 198 Б.].

Кеңес беру процесінде көбірек кезеңдер бөлінеді:

1. Адам көмек сұрайды. Бұл маңызды ерікті әрекет.
2. Көмек көрсету жағдайы, әдетте, анықталған. Бастапқыда клиентке кеңесшінің жауаптары жоқ екенін, бірақ кеңес беру жағдайының өзі клиентке кеңесшінің қолдауымен өз мәселесін шешуге мүмкіндік беретінін түсіндіреді.

3. Консультант проблемамен байланысты сезімдердің еркін көрінісін ынталандырады. Бұл белгілі бір дәрежеде кеңесшінің Достық, қызығушылық және жағымды көзқарасымен қол жеткізіледі.

4. Консультант клиенттің жағымсыз сезімдерін таниды, қабылдайды және анықтайды. Егер кеңесші осы сезімдерді қабылдауы керек болса, ол клиенттің айтқандарының нақты мазмұнына емес, оның артындағы сезімдерге жауап беруге дайын болуы керек.

5. Егер адам өзінің теріс сезімдерін жеткілікті түрде толық білдірсе, онда терапия кезінде адамның өсуіне ықпал ететін оң импульстардың өте әлсіз және анық емес көрінісі. Теріс сезімдердің көрінісі неғұрлым күшті және тереңірек болса (олар саналы және қабылданған жағдайда), оң сезімдердің кейінгі

көрінісі ықтималдығы жоғары – махаббат, өзін-өзі бағалау, әлеуметтік импульстар, жетілуге ұмтылу.

6. Консультант клиенттің жағымды сезімдерін теріс сияқты мойындайды және қабылдайды. Позитивті тәжірибені қабылдауда мақұлдау да, мадақтау да жоқ. Олар жеке тұлғаның бөлігі ретінде қарастырылады, артық емес және кем емес, сондай-ақ теріс көріністер. Моральдық көзқарастар терапияның бұл түріне қатысы жоқ. Бұл жетілген және жетілмеген импульстарды, агрессивті және әлеуметтік көзқарастарды, кінәсіздік сезімін және оң көріністерді қабылдау, адамға өмірінде алғаш рет өзін өзі түсінуге мүмкіндік береді.

7. Келесі кезең кеңес беру инсайт – самопонимание және самопрятие. Ол жеке тұлғаны интеграцияның жаңа деңгейлеріне одан әрі жылжыту үшін негіз береді.

8. Түсіндірудің басталуымен – бұл жерде аталған кезеңдер өзара ерекше емес немесе қатаң дәйектілікпен байланысты емес скенін тағы бір рет атап өткен жөн-мүмкін шешімдерді анықтау, мінез-құлық сызығын таңдау процесі бір-бірімен байланысты.

9. Содан кейін терапияның ең қызықты сәттерінің бірі – осы кезеңде қысқа, бірақ өте маңызды оң әрекетке қосу.

10. Терапиялық процестің соңғы сатыларында ұзақ уақыт тұрудың мағынасы жоқ. Адам терең түсініктен аман өтіп, қорқыныш пен сенімсіздікпен бірқатар оң іс – әрекеттер жасауға тырысқаннан кейін, кейінгі барлық нәрсе оның одан әрі өсуінің элементтері болып табылады.

11. Клиент тарапынан мінез-құлықтың өсіп келе жатқан интеграциясы байқалады. Шешім қабылдауда қорқыныш аз және тәуелсіз әрекеттерге деген сенім көп. Кеңесші мен клиент қазір ынтымақтасады, бірақ басқа деңгейде. Олардың арасындағы жеке қарым-қатынас шыңына жетеді.

12. Бұл кезеңде көмекке деген қажеттілік әлсірейтін сезім пайда болады және клиент қарым-қатынас аяқталуға жақын скенін түсінеді. Терапияның басталуы сияқты, оның кетуге деген ықыласына байланысты клиентке қысым жоқ [24, 217 Б.].

Психологиялық кеңес берудің әртүрлі тұжырымдамаларын салыстыра отырып, біз алдымен салыстыру критерийін анықтаймыз. Ең маңызды критерий психологиялық кеңес берудің мақсаты деп санауға болады (1-кесте).

1 кесте

Психологиялық кеңес беру тұжырымдамаларының мақсаттарын салыстыру

Концепция	Кеңес беру мақсаттары
Психоаналитикалық бағыт	Санаға бейсаналық материалға ауыстыру; клиентке ерте тәжірибені көбейтуге және қақтығыстарды талдауға көмектесу
Адлериандық бағыт (А. Адлердің жеке психологиясы-Д. Шлиен, Дрейкур)	Клиенттің өмірлік мақсаттарын өзгерту; оған әлеуметтік маңызды мақсаттарды қалыптастыруға және қате уәждерді түзетуге көмектесу
Мінез-құлық терапиясы (Ю.А. Алешина, Г.С. Рамкова, А.О. Обозов)	Орынсыз мінез-құлықты түзету және тиімді мінез-құлықты үйрету
Рационалды-эмоционалды терапия (А. Эллис)	"өзін-өзі жою" жоюға клиенттің өмірге деген көзқарасы және толерантты және ұтымды тәсілді қалыптастыруға көмектесу
Клиентке бағытталған терапия (К. Роджерс)	Жеке тұлғаның өсуіне кедергі келтіретін факторларды тану және өзін-өзі зерттеу үшін қолайлы кеңес беру климатын құру; клиенттің тәжірибеге ашықтығын ынталандыру
Экзистенциалды терапия (Э. Эйдемиллер, В. Франкл)	Клиентке өз бостандығы мен өз мүмкіндіктерін түсінуге көмектесу; өзіне не болып жатқандығы үшін жауапкершілікті қабылдауға ынталандыру; бостандықты шектейтін факторларды анықтау

Сонымен, Э. Эйдемиллер мен К. Роджерс тұжырымдамасымен ұсынылған психологиялық кеңес берудің екі көзқарасын қарастыра отырып, біз бірінші жағдайда мақсат адамға өз өмірін, оны құру тәсілдерін, ондағы парадокс пен дилемманы түсінуге, сонымен қатар мағыналы болашақты құру жолдарын табуға көмектесу екенін көрдік. Психологиялық кеңес берудің бұл түрін екі негізгі аспект арқылы сипаттауға болады. Біріншіден, адамның басқа адамдармен өзара әрекеттесудегі рөлін түсіну. Адамның өзінің өмірлік мәнмәтінімен (әлемімен) өзара байланысы ерекше атап өтіледі. Консультацияның өзі жеке тұлғаны өзгертуге емес, оның проблемалары мен мүмкіндіктерін тереңірек және кең түсінуге бағытталған. Екіншіден, психологиялық проблемалар әмбебап экзистенциалды факторлармен өзара әрекеттесуді талдау арқылы шешіледі, олардың

негізгілері: болу сезімі; Бостандық, оның шекаралары, адами ресурстардың әлеуеті [25, 321 б.].

С.Роджерстің клиенттің ішкі әлеміне бағытталған психологиялық кеңес беру тұжырымдамасында клиенттің өзін-өзі тануына қол жеткізу мақсат үшін қабылданады. Бұл процесс нео-фрейдтік интроспекция теориясын басшылыққа алады, оған сәйкес әр адам өз бетінше немесе кеңесшінің көмегімен өзінің подсознание процестерін зерттей алады: жеке өсуге кедергі келтіретін факторларды анықтайды, олардың себептерін, көріністері мен салдарын ашады және жеке тұлғаның басқа салаларымен, атап айтқанда басқалармен байланысын анықтайды

2. Консультациялық байланыс және оның түрлері

1975 жылы К. Роджерс сұрақ қойды: "жеке тұлғаның оң өзгеруіне ықпал ететін қажетті және жеткілікті жағдайлар бар, оларды нақты анықтауға және өлшеуге болады деп айтуға бола ма?" Бұл сұраққа ол өзі жауап берді, алты шартты атады:

1. Екі адам психологиялық байланыста.
2. Бірінші кейіпкер, біз оны "клиент" деп атаймыз, психикалық бұзылыста, осал және мазасыз.
3. Екінші кейіпкер, біз оны "кеңесші" деп атаймыз, қарым-қатынасқа белсенді қатысады.
4. Консультант клиентке сөзсіз құрмет көрсетеді.
5. Консультант клиенттің көзқарасын қабылдау арқылы эмпатияны сезінеді және оны түсінуге мүмкіндік береді.
6. Консультанттың эмпатикалық түсінігі мен сөзсіз құрметі клиентке тіпті минималды ауырлық дәрежесінде де беріледі [17, 145 б.].

Басқа шарттар міндетті емес. Егер белгілі бір уақыт аралығында осы алты шарт қамтамасыз етілсе, бұл жеткілікті. Жеке тұлғаның оң өзгеруі орын алады.

Сонымен, клиент кеңесшімен байланыста болуы керек және оны сыртқы көмекке сезімтал ететін күйге келуі керек. Көмек үшін жеткілікті кеңес беру байланысын қамтамасыз ететін 3-ші, 4-ші және 5-ші жағдайлар өте маңызды.

Кеңесшінің клиентке деген сөзсіз құрметіне, жанашырлығына, жылулығына және шынайылығына негізделген кеңесші

мен клиенттің сенімді байланысы ажырамас болып табылады және көптеген мамандардың пікірінше психологиялық кеңес беру мен психотерапияның маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Консультативтік байланыс, клиенттің бүкіл өмірімен салыстырғанда формальды және өте қысқа болып көрінсе де, кезкелген басқа тұлғааралық қатынастарға қарағанда тығыз, қарқынды және терең. Кеңес беру кезінде клиент бейтаныс адамға жүгінеді және оған жеке өмірінің ең кішкентай бөлшектерін ашады, мүмкін оны ешкім білмейді. Рассказанное клиент жиі оны ынтығасың. Кейде кеңес беру барысында клиенттің өзін таң қалдыратын, ренжітетін және тіпті таң қалдыратын жеке тұлғаның жаңа жақтары" пайда болады". Мұның бәрі кеңес беру байланысын екі адамның қарым-қатынасына, сондай-ақ әдеттегі достық немесе махаббат қатынастарына ұқсамайтын ерекше жақын етеді.

Консультациялық байланыс-бұл бірегей динамикалық процесс, оның барысында бір адам екінші адамға өзінің ішкі ресурстарын оң бағытта дамыту үшін пайдалануға және мағыналы өмірдің әлеуетін өзектендіруге көмектеседі.

Кеңес беру байланысы-Бұл кеңес беру қатысушыларының бір-біріне деген сезімдері мен көзқарастары және оларды білдіру тәсілі[10, 124-бет].

Барлық дерлік анықтамалар кеңес беру байланысының бірнеше ерекше белгілерін көрсетеді. Джордж пен Кристиан алты негізгі параметрді анықтады:

* эмоционалдылық (кеңес беру байланысы танымдық емес, эмоционалды, бұл клиенттердің тәжірибесін зерттеуді білдіреді);

* қарқындылық (байланыс шынайы қарым-қатынас пен өзара тәжірибе алмасуды білдіретіндіктен, ол қарқынды болмауы мүмкін);

* динамизм (клиент өзгерген кезде байланыс ерекшелігі де өзгереді);

* құпиялылық (консультанттың клиент туралы ақпаратты таратпау міндеттемесі сенімділікке ықпал етеді);

* қолдау көрсету (кеңесшінің тұрақты қолдауы клиентке тәуекелге баруға және жаңа жолмен әрекет етуге мүмкіндік беретін байланыстың тұрақтылығын қамтамасыз етеді);

* адалдық.

Психотерапиялық энциклопедияда Б.Д. Карвасарский өңдеген психологиялық кеңес берудің келесі түрлері сипатталған:

1. Проблемалық-бағытталған кеңес беру (consulting). Мұнда мінез-құлықты өзгертуге, мәселенің сыртқы себептерін талдауға баса назар аударылады. Клиентпен жұмыс істеу мақсаты: клиенттің жағдайға сай әрекет ету қабілетін қалыптастыру және нығайту, өзін-өзі бақылауды жақсартуға мүмкіндік беретін әдістерді игеру. Осы бағытта қолданылатын көптеген әдістер мінез-құлық терапиясынан алынады.

2. Жеке тұлғаға бағытталған кеңес беру (counseling). Ол мәселенің жеке, жеке себептерін талдауға, деструктивті жеке стереотиптерді қалыптастыру процесіне және болашақта осындай проблемалардың алдын алуға бағытталған. Мұнда кеңесші кеңес беруден және ұйымдастырушылық көмектен түбегейлі бас тартады, өйткені бұл мәселенің ішкі, терең себептерінен алшақтайды. Осы бағытта қолданылатын көптеген әдістер Батыс психотерапиясының көптеген психоаналитикалық және постпсихоаналитикалық ағымдарынан алынады. Ең алдымен, бұл гестальт терапиясы, гуманистік психотерапия әдістерін қамтуы керек.

3. Шешім-бағдарланған кеңес беру (solution talk). Мұнда мәселені шешу үшін клиенттің жеке ресурстарын іске қосуға баса назар аударылады. Бұл тәсілдің өкілдері мәселенің себептерін талдау сөзсіз клиенттің кінәсінің жоғарылауына әкелетініне назар аударады, бұл кеңесші психолог пен клиенттің ынтымақтастығына кедергі келтіреді. Бұл тәсіл аясында қолданылатын көптеген әдістер қысқа мерзімді позитивті терапиядан алынған [10, 145-бет].

Шешімге бағытталған психологиялық кеңес берудің кейбір әдістерін толығырақ қарастырайық. Ресурстарды іске қосу, оларды клиенттен іздеу сұрақтар немесе сұрақтар тізбегі арқылы жүзеге асырылады. Ресурстарды іздеу өткенге бағытталуы мүмкін ("бұрын сізге осындай қиындықтарды жеңуге не көмектесті?", "Сіздің туыстарыңыз, таныстарыңыз осындай

мәселелерді қалай шешті?"), қазіргі уақытта ("мәселені уақытша шешуге не көмектеседі?") және болашақ үшін ("мәселені шешуге кім немесе не көмектесе алады?»).

Ең қолданылатын әдістері:

1. "Прогреске сүйену": соңғы уақытта проблема жойылған немесе айтарлықтай төмендеген кезең болды ма? Сіз қалай ойлайсыз, неге? Бұған не ықпал етті? Бұл тетіктерді бекіту үшін бәріміз не істей аламыз?

2. "Болашақ туралы қиялдар": мәселе қашан шешілуі мүмкін? Бұған не ықпал етуі мүмкін? Армандаңыз: егер Сіз жақсы болған кезде Сізді кездестірсек және "сізге не көмектесті?", онда сіз не жауап берер едіңіз? Сізге тағы не көмектесе алады?

3. "Алдын-ала рахмет": сіздің бағдарламаңызға кіретін адамдарға көмек үшін қалай алғыс білдіретіндігіңізді ойлаңыз. Әрі қарай, клиент Алғыс айту бағдарламасын алдын-ала бастауға шақырылады.

4. "Мәселе шешім ретінде": бұл мәселе сізге не үйретті? Бұл сізге не үшін пайдалы болды?

5. "Жаңа позитивті атау": сіздің проблемаңыз үшін жақсы атау ойлап табыңыз, сондықтан біз оны әңгімеде қолдана аламыз. Сіздің проблемаңызға жақсы атау табу оның жағымды жақтарын талдай бастауға игермелейді.

Сондай-ақ, психологиялық кеңес беру аясында кеңес беруші психолог пен клиент арасындағы байланыстың жеделдігі немесе делдалдық дәрежесін бөлуге негіз ретінде пайдалануға болады. Осыған байланысты бетпе-бет кеңес беру, сенім телефонында кеңес беру, қашықтан жазу арқылы кеңес беру, танымал психология кітаптарын жазу арқылы кеңес беру немесе танымал журналдардағы оқырмандардың хаттарына психологтардың ашық жауаптары туралы айтуға болады. Жеке психологиялық кеңес беруден басқа, психологиялық кеңес берудің жоғарыда аталған барлық түрлерін біртұтас тұжырымдамамен біріктіруге болады – қашықтан психологиялық кеңес беру [17, 215 б.].

Консультанттың құзыреттілігі оның жұмысының негізін құрайды. Консультант өзінің кәсіби құзыреттілігінің деңгейін дұрыс бағалауға міндетті. Ол клиентке бере алмайтын көмекке үміт артпауы керек. Кеңес беруде жеткілікті игерілмеген

диагностикалық және терапиялық процедураларды қолдануға жол берілмейді. Кеңес беру кездесулерін ешқандай жағдайда кеңес беру әдістерін немесе әдістерін сынау үшін қолдануға болмайды. Құзыреттіліктің болмауы кеңесшінің жұмысының өзегін құрайтын науқастың жеке басы мен жағдайын түсінбеуге әкеледі.

Құзыреттілік белгілі бір патологияны емдеудің ең кішкентай әдістерін талап етеді, психологиялық профильдердің белгілі бір жағдайларында оның экспектациясын қалыптастырады [10, 3256.].

Құзыретті болу үшін психотерапевт білім мен практиканы үзбеуге және үнемі біліктілігін арттыруға және мамандандыруды тереңдетуге міндетті. Консультант клиенттің жас, жыныстық, этникалық, әлеуметтік-психологиялық және жеке психологиялық ерекшеліктерін білуге міндетті. Егер консультант кейбір жағдайларда өзін жеткіліксіз деп санаса, ол тәжірибелі әріптестерімен кеңесіп, олардың басшылығымен жетілдіруге міндетті.

Практикалық психолог өз шешімдерінің, әрекеттерінің, сараптамалық қорытындылардың, диагностикалық операциялардың салдары үшін тікелей жауап береді. Сараптамалық қорытындылар психологиялық мәртебе негізделген, ұсынылған және жарамды болуы керек, нақты және нақты түрде ұсынылуы керек, өйткені осы немесе басқа әдісті қолдану көрсеткіштері немесе қарсы көрсетілімдері осыдан туындайды.

Консультант Психолог оның кәсіби әрекеттері клиенттің өмірлік шешімдеріне әсер ететінін және адамның жеке және әлеуметтік мәртебесін өзгерте алатындығын білуі керек.

Консультантқа сенім білдірген адамның тағдырына араласу үлкен жауапкершілік екенін түсіну қатаң интроспекцияға және әр сөздің ғана емес, сонымен қатар паралингвистикалық қимылдың салдарын жүйелі түсінуге әкеледі.

Құпиялылық

Консультанттың үшінші тұлғаларға қатысты құпиялылығы, жария етілмеуі немесе үнсіздік борышы – консультанттың маңызды жұмыс қағидаты. Бұл қағиданы сақтамау пациенттің кеңесшіге деген сенімінің толық құлдырауына әкеледі және оның жұмысын мағынасыз етеді. Құпиялылықтың екі деңгейі

бар. Бірінші деңгей клиент туралы ақпаратты кәсіби пайдалану шегін білдіреді. Әрбір кеңесшінің міндеті – клиент туралы ақпаратты тек кәсіби мақсатта пайдалану. Консультанттың клиент туралы мәліметтерді басқа ниетпен таратуға құқығы жоқ. Бұл сондай-ақ біреудің психокоррекция курсынан өтетініне қатысты.

Бұл принципті консультант тіпті бейсаналық деңгейде де қабылдауы өте маңызды және сонымен бірге қиын [14, 18 б.].

Мысалы, егер клиент пен кеңесші басқа жағдайда кездейсоқ кездесетін болса, онда бұл адам туралы бәрін білетін консультант клиенттің өзі олардың кездесуі туралы хабарлауды қажет деп тапқанша тіпті амандасуға құқылы емес.

Клиенттер туралы мәліметтер (кеңесшінің жазбалары, клиенттің жеке карточкалары) бөгде адамдардың қолы жетпейтін жерлерде сақталуы тиіс.

Құпиялылықтың екінші деңгейі консультация беру процесінде алынған ақпаратты пайдалануға болатын шарттарға жатады. Клиент мұндай ақпарат тек оның игілігі үшін қызмет етеді деп үміттенуге құқылы. Клиенттен алынған ақпаратты ата-анасымен, мұғалімдерімен, жұбайымен бөлісу қажет болған кезде, сөзсіз дилемма. Консультант өзінің ниеті туралы клиентке хабарлауға міндетті. Егер клиент қарсы болмаса, этикалық құпиялық мәселесі таза кәсіби мәселеге айналады.

Құпиялылықты қамтамасыз ететін кеңесші Клиентті кәсіби Құпия сақталмайтын жағдайлармен таныстыруы керек. Құпиялылықты абсолютті қағидатқа айналдыруға болмайды. Көбінесе оның шекаралары туралы айту керек.

Бөледі бірнеше негізгі ережелерін ұстана отырып, олар орнатуға болады мұндай шекаралары.

1. Құпиялылықты мүлдем емес, салыстырмалы түрде сақтауды ұмытпаңыз, өйткені мұндай міндеттемені өзгерте алатын белгілі бір жағдайлар бар.

2. Құпиялылық клиент ұсынған ақпараттың сипатына байланысты, алайда клиенттің сенімділігі клиент хабарлаған оқиғалардың "құпиялылығына" қарағанда кеңесшіні салыстырмалы түрде қатаң байланыстырады.

3. Клиенттің мүдделеріне зиян келтіре алмайтын кеңес беру кездесулерінің материалдары құпиялылық ережелеріне жатпайды.

4. Консультанттың тиімді жұмыс істеуі үшін қажетті консультациялық кездесулер материалдары құпиялылық ережелеріне жатпайды (мысалы, сарапшыға клиентпен уағдаластық бойынша консультация беру материалдарын ұсынуға болады).

5. Құпиялылық әрқашан клиенттің жақсы аты мен құпияны сақтау құқығына негізделген. Консультант клиенттердің құқықтарын құрметтеуге және белгілі бір жағдайларда тіпті заңсыз әрекет етуге міндетті (мысалы, егер бұл үшінші тұлғалардың құқықтарын бұзбаса, клиент туралы ақпаратты құқық қорғау органдарына бермеу).

6. Құпиялылық кеңесшінің өз қадір-қасиетін және жеке басының қауіпсіздігін сақтау құқығымен шектеледі.

7. Құпиялылық үшінші тұлғалардың және қоғамның құқықтарымен шектеледі.

Кеңес берудегі құпиялылық ережелерінің шектеулі болуы мүмкін ең көп кездесетін жағдайлардың ішінде мыналар атап өтуге тұрарлық:

1. Клиенттің немесе басқа адамдардың өміріне қауіптің жоғарылауы.

2. Кәмелетке толмағандарға жасалатын қылмыстық әрекеттер (зорлық-зомбылық, азғындық, инцест және т.б.).

3. Клиентті ауруханаға жатқызу қажеттілігі.

4. Клиенттің және басқа адамдардың есірткіні таратуға және басқа да қылмыстық әрекеттерге қатысуы.

Кеңес беру кезінде клиенттің біреуге қандай қауіп төндіретінін біле отырып, консультант ықтимал құрбанды (немесе құрбандарды) қорғау үшін шаралар қабылдауға және қауіп туралы өзін (оларды), ата-аналарын, жақындарын, құқық қорғау органдарын хабардар етуге міндетті. Сондай-ақ, кеңесші клиентке өзінің ниеті туралы хабарлауы керек.

Дилемма туындаған кезде не артықшылық беру керек: этика кодексіне сәйкес құпиялылықты сақтау немесе құқықтық нормаларды сақтау? Тәжірибе көрсеткендей, соңғы нұсқаға артықшылық беру керек.

Кәсібилікті теріс пайдалануды болдырмау

Кәсіби теріс пайдаланудың бір түріне пациенттің қолданылатын техниканың мақсаттары, мәні мен мағынасы туралы білмеуі жатады. Клиент кеңесшінің онымен не және не үшін айналысатындығы, психологиялық жағдайды зерттеу нәтижелері қандай және оның негізгі проблемасы қандай екендігі туралы мұқият хабардар болуы керек.

Кабинеттен тыс клиенттермен кездесу, клиентке жеке өтініш беру немесе клиентпен кез-келген бейресми қарым-қатынасты қалыптастыру кеңесшінің жұмысын жоққа шығарады.

Студенттердің кеңесшісінен оқитын туыстарына, достарына, қызметкерлеріне кеңес беру орынсыз; клиенттермен жыныстық қатынасқа түсуге жол берілмейді. Мұндай тыйым өте түсінікті, өйткені кеңес беру маманға артықшылық береді және жеке қарым-қатынаста бұл артықшылықты пайдалану мақсатында пайдалануға болады деген қауіп бар [16, 98-бет].

Консультанттар мен психотерапевтердің клиенттермен жыныстық қарым-қатынасы мәселесі өте маңызды, бірақ ол жиі үнсіз қалады. Кеңесшілердің клиенттермен жыныстық қатынасы этикалық жағынан да, кәсіби жағынан да қолайсыз, өйткені олар кеңесшінің рөлін тікелей теріс пайдалануды білдіреді. Кейде клиент кеңесшіні қатты идеализациялайды, ол осындай идеалды, терең түсінетін адаммен тығыз қарым-қатынасты қалайды. Алайда, кеңес беру байланысын жыныстық қатынасқа айналдырған кезде клиенттер экстремалды тәуелділікті дамытады, ал кеңесші объективтілігін жоғалтады. Бұл кез-келген кәсіби кеңес немесе психотерапияны аяқтайды.

"Бағаламау" қағидасы

"Бағаламау" принципі кеңесшінің жұмысында қол жетімді емес болып саналады. Әдетте, әр пайымдау танымдық мазмұнмен қатар, көзқарасқа да ие – пайымдаудың эмоционалды компоненті. Бұл компоненттерді бөлу көбінесе мүмкін емес, бірақ бұл терапевт пен клиент арасындағы қарым-қатынастың мәні.

Алдыңғы қатарда қарым-қатынас бағалау емес, түсіну болуы керек, тіпті клиенттен кеңесшіге дейінгі ақпарат мораль тұрғысынан өте ауыр болса да. Бағалау және айыптау арқылы консультант жеке тұлғаны түсінуге қол жетімділікті жабады,

сондықтан онымен жұмыс істеудің оңтайлы әдісін таба алмайды, сонымен бірге бұл тек клиентке моральдық бағалауды білдірмеу туралы ғана емес, сонымен бірге оның ішінде бағалау және бағалау емес, подсознание. Сақтау бұл принцип мүмкін болмаса ғана жеткен тәжірибені жағдайда ғана саналы күш болуы үшін өз жан умолкли басқа да моральдық қарым-қатынас клиент. Консультант Клиентті "сүйеге" немесе "сүймеуге" міндетті емес; ол өзінің проблемасын психологияның әлемдік тәжірибесінің кең контекстіне жеке-үнсiз қоюға және оның сапасы мен даму қабілетін нығайтуға және кеңейтуге болатын модус табуға міндетті. Соңғысы құқықтар туралы бос әңгімелердің орнына жеке адамның құқықтарын құрметтеудің барабар нысаны болады

3. Кеңес беру түрлері

Психологиялық кеңес берудің нақты түрлерін талқыламас бұрын, мұндай кеңес беру психологиядан (мысалы, техникалық) өте өзгеше, сонымен қатар оған жақын – жаратылыстану және гуманитарлық салаларда да бар екенін атап өткен жөн. Оларға дәрігерлік консультация беру, Заңгерлік, басқарушылық консультация беру және т. б. жатады.

Жоғарыда айтылғандай, психикалық қалыпты адамдарға жеке даму мақсаттарына жету үшін психологиялық көмек көрсетуді білдіретін нақты психологиялық кеңес беруді жіктеуге әртүрлі критерийлерге сүйене отырып жүгінуге болады.

Осылайша, жасты жіктеу критерийі ретінде ала отырып, біз ең алдымен Қазақстанда қабылданған жас кезеңін қарастыруымыз керек:

- нәресте (туғаннан 1 жасқа дейін);
- мектепке дейінгі балалық шақ (1-3 жас);
- мектепке дейінгі балалық шақ (3-6 жас);
- кіші мектеп жасы (6-10 жас);
- жасөспірім (10-15 жас);
- юность:
- I кезең (аға мектеп жасы 15-17 жас),
- II екінші кезең (17-21 жыл);
- жетілген жас:
- I кезең (21-35 жыл),

- II кезең (35-60 жыл);
- егде жас (60-75 жас);
- Кәрілік жасы (75-90 жас);
- жүзжылдықтар (90 жыл және одан жоғары).

Айта кету керек, кеңес беруде қолданылатын жас санаты екі түрлі адам туралы сөйлесе алады. Біріншіден, клиенттің жасын, екіншіден, клиент кеңесшіге жүгінген адамның жасын көрсетіңіз.

Егер екінші жағдайда, 0-ден 90 жасқа дейін және одан жоғары жас теориялық тұрғыдан кеңес алған адамның жасы болуы мүмкін болса, онда іс жүзінде нақты Жас шеңбері біршама тар: мектепке дейінгі балалық шақтан қартайғанға дейін.

Сонымен қатар, кеңес берушілердің жасын шектеу белгілі бір жас проблемаларымен, психологиялық мәселелерді шешуге қажетті жеке жетілуімен және әдіс ретінде кеңес берудің мәнімен байланысты.

15 жасқа дейінгі балаға кеңес беру мағынасыз: ол әлі де өзі үшін жауап бере алмайды және өнімді тұлға бола алмайды. Сонымен қатар, адамның өзі әлі қалыптаспаған, сондықтан балаларға кеңес беру емес, психотера-эн айту көмегі қолданылады. Сонымен қатар, оқыту, тәрбиелеу, түзету және дамыту сияқты бірқатар арнайы салалар бар.

Қартайғанда, әсіресе қартайғанда, жыл сайын кеңес беру тиімділігін жоғалтады, өйткені жасына сәйкес қажеттіліктер өзгеріп отырады, ал адамның өзі өзі үшін аз және аз жауап бере алады, барлығы төмен өз өнімділігі.

Кеңес беру процесін жіктеуге негіз болатын тағы бір санат-бұл кеңістік, яғни консультацияны кеңістіктік ұйымдастыру.

Осы тұрғыдан алғанда, кеңес берудің 2 түрін ажыратуға болады:

1. Психолог-консультант клиентпен кездесетін байланыс, бетпе-бет сөйлесу, шетелдік әдебиеттерде "face-to-face counseling" деп аталады.

2. Қашықтан кеңес беру, ол телефон және жазбаша болып бөлінеді.

Кеңес берудің бірінші түрінің синонимі – "бетпе-бет кеңес беру", екіншісі – "сырттай".

Жіктеудің келесі негізі бір уақытта бір кеңесші кеңес беретін клиенттердің санын ескеруі керек. Осы критерий бойынша кеңес беру, біріншіден, жеке, екіншіден, топтық болуы мүмкін. Сонымен қатар, соңғысын психологтың екі немесе одан да көп клиенттермен әңгімесі деп түсіну керек, өйткені бірқатар әлеуметтік-психологиялық жұмыстарда екі, тіпті одан да көп адамды біріктіру шағын топ деп аталады (Дегенмен шағын топтың төменгі сандық шекаралары туралы мәселе даулы болып қала береді).

Кеңес берудің басқа жіктелуі қолдану саласы негізінде құрылуы мүмкін. Бұл жағдайда психологиялық кеңес берудің келесі түрлерін бөлуге болады:

- мектепке кеңес беру;
- кәсіптік;
- отбасылық және ерлі-зайыптылық;
- жеке мәселелерге және басқаларға бағытталған.

3.2. Консультанттың позициясы

Кеңес беру түрлері ішінара психолог-кеңесшінің белгілі бір ұстанымымен байланысты. Сонымен қатар, позиция термині әртүрлі нәрселерді де түсінуге болады.

Бір жағынан, ұстаным кеңесшінің іс-әрекетінің мазмұнын, екінші жағынан, бұл әрекеттердің эмоционалды тонын қамтиды.

Мазмұнға байланысты позициялар келесідей сипатталуы мүмкін:

1. Кеңесші – кеңесші-клиентке ақпарат, тікелей кеңес береді. Көптеген ресейлік психологтардың кеңестеріне немқұрайды қарайтынына қарамастан, кеңес кейде жағдайды шешудің жалғыз мүмкіндігі екенін мойындау керек.

2. Кеңесші-көмекші-клиентке "түсінікті", ішкі шешімді табуға, қолда бар ішкі резервтерді жаңартуға және т.б. көмектеседі.

3. Консультант-сарапшы-клиентке проблемалық жағдайды шешудің мүмкін нұсқаларын көрсетеді, оларды клиентпен бірге бағалайды және оған ең қолайлы нұсқаларды таңдауға көмектеседі.

Әрине, бір кеңесшінің позициясы әртүрлі клиенттермен жұмыс жасау кезінде де, бір кеңес беру кезінде де өзгеруі мүмкін, егер соңғысы қажет болса.

Консультанттың іс-әрекетінің эмоционалды тонын ескере отырып, психотерапевт тәсілдерінің белгілі жіктелуі бар екенін еске саламыз: директивалық тәсіл, • түзетілмейтін тәсіл, аралық.

Г.С. Абрамова жеке кеңес беру жағдайында өзара әрекеттесушілердің ұстанымдарын ұқсас түрде сипаттайды:

1. Өзара тең.
2. "Жоғарыдан" өзара әрекеттесу.
3. "Төменнен" позициядан өзара әрекеттесу (Абрамова, 1995. С. 174-175).

Консультант пен клиент байланысы

Консультант пен клиент арасындағы сұхбат әңгіме кездейсоқ емес, нақты бір ережелерге қатысты ұйымдастырылатын, мақсат- бағдарлаы процес болып табылады. Консультациялық сұхбат негізіне вербалды коммуникация алынады. Сонда консультациялық сұхбат ауызша сұрақ-жауап арқылы әлуметтік-психологиялық мәлімет алуды қамтамасыз етеді. Психологиялық әдіс ретінде қолданылатын сұхбаттасуда партнерлар позициясының асимметриялығы, яғни, психологтың сұрақ қоюшы, ал клиенттің жауап беруші ролі консультациялық сұхбаттың тұрмыстық жағдайда әңгімелесуден айырмашылығы болып табылады. Партнерлар позициясында теңдіктің болмауы, оны психологтың әдейілеп көрсетуі клиенттің консультациялық сұхбатта толық ашылмай, сенімсіздік танытып, психологиялық әсердің нәтижесіз қалуына соқтырады. Бұл жағдайда консультанттың мына тәсілді қолдануы пайдалы болуы мүмкін: клиентке сұхбаттың соңынан психологке кез- келген сұрақ қоюына, оған маман ретінде міндетті түрде жауап беретіндігі бастапқы кезде- ақ ескертіледі. Консультациялық сұхбаттың нақты бір жоспармен жүргізілуі оның ең негізгі ерекшелігі болады. Сұхбаттың жүргізілуінде стандарттық дәреже әр түрлі сақталады. Консультациялық сұхбаттың бір түрі нақты бір бағдарламаға негізделген, сауалнама типтес стандартты формамен ұйымдастырылады. Ал екінші түрдегі консультациялық сұхбат нақты стратегия мен еркін тактикаға негізделген, еркін формада жүргізіледі.

Стандартты консультациялық сұхбат топтық жұмыс ретінде аз уақыт ішінде мол мәлімет алу керек болғанда қолданылады.

Бұл жағдайда психолог әрбір адамға алдын- ала құрастырылған сұрақтар тізімін ұсынады. Стандартты сұхбат арқылы салыстыруға қолайлы мәліметтер жинақтауға, алынған ақпараттарды сандық сипаттауға болады. Сонымен, қатар қатаң реттелген сұхбат психологтен аса жоғары квалификацияны, мол тәжірибені қажет етпейді. Сондықтан сұхбаттың бұл формасын ұйымдастру консультациялық іс-әрекетін жаңадан бастаған мамандар үшін тиімді болады. Алайда стандартты сұхбаттың кемшіліктері де баршылық. Атап айтқанда, стандартты сұхбат эмоциялық контакт жасауға, консультанттық клиенттердің реакцияларын тікелей ескеруіне мүмкіндік бермейді. Клиенттің ішкі жандүниесін толық аңғаруға, оның қиыншылықтарын барынша түсінуге жағлай жасайтын жеке-дара консультация жүргізу керек болғанда сұхбаттың бұл формасы тиімсіз болады. Еркін тактикаға негізделген консультациялық сұхбат әңгімелесудің табиғи жағдайын ұстануға мүмкіндік береді. Соның нәтижесінде консультант клиентпен контакт жасауы жеңілдейді. Бұл жағдайда консультант сұхбат барысындағы өзгерістерді аңғарып, әрбір қойылатын сұрақты алдыңғы сұрақ жауабын ескере отырып қоюына, яғни консультациялау жағдайын жеке- дара етіп алуына болады. Еркін сұхбат консультанттан аса жоғары шеберлікті, небір жағдайды жылдам бағдарлай алатын байқампаздық пен біліктілікті, әңгіме барысын өрбіте алатын, қарым-қатынаста үйірсектік көрсететін қабілеттілікті талап етеді. Көп жағдайда консультациялық сұхбат барысында инициатива мен белсенділік психолог тарапынан аса жоғары болады. Бұл басқарылатын консультациялық сұхбат деп аталады. Сонымен қатар басқарылмайтын консультациялық сұхбат та қолдануға тиімді. Бұл жағдайда инициатива мен белсенділік клиентке ауысады да, сұхбат клиенттің ішкі жандүниесінің қиналыстарын баяндап, оны жасырмай, “толық ақтарумен” сипатталады. Дегенмен мұнда психолог енжар қалмайды. Ол клиентті барынша түсініп, қабылдауға даярлығын көрсететіндей, белсенді тыңдаушы позициясында болады. Консультациялық сұхбат кезінде клиенттің ашық, белсенді түрде жауап беріп, ойын қысылмай жеткізуі үшін психолог аса тапқарлық пен әдіскерлік танытуы керек. Сол үшін консультант арсеналында әрқашан таза парак қағаздар, түсті қарындаштар,

балалардың айшықты, әр түрлі ойыншықтары (клиент ерте келген жағдайда әңгімеге кедергі келтірмеу мақсатында) т.с.с. клиентті “сөйлеттіретін” заттар болуы керек. Бұлар консультациялық сұхбатта қосалқы құрал ретінде қолданылады. Консультациялық сұхбат барысына психологтің сөйлеу ерекшелігі зор әсер етеді. Ғылыми терминдермен “қанықтырылған” психологтің әдеби-ғылыми тілі клиент үшін түсініксіз болып, әңгімелесуге кедергі жасауы әбден мүмкін. Консультант клиентпен тұрмыста, күнделікті жағдайда қолданылатын сөздік қор негізінде мәдениетті қарым-қатынас жасауы керек. Консультант сұхбат барысында психолог клиенттің жас ерекшелігін, жынысын, әлеуметтік-демографиялық жағдайын қатаң ескертуі қажет. Консультант жергілікті диалектімен таныс болып, қажет болғанда оны орнымен қолдана алған да жөн. Сонымен қатар клиентпен контакт жасап, оның психологиялық көмекке сенімін арттырудың бір жағдайы клиентке қарата айту формасын дұрыс таңдау болады. Клиенттің өзін таныстыруы бойынша консультанттың оны атауы қажет. Клиенттің жас шамасы консультанттан артықтығы, жас ерекшелік бойынша дистанциялық жағдай байқалып тұратын және мұндай клиенттердің кейбіреулері өздерін таныстырған кезде тек есімдерін ғана атап, танысатын кездер болады. Бұл жағдайда консультант “Сізді қалай атасам дұрыс болар екен?” деп, клиентке қосымша “тапсырма – сұрақ” бергенше немесе “Жанар апай”, “Болат ағай” деген сияқты формаларды қолдағанша, амалын тауып, атап айтуды шектеудің тиімділігі біздің тәжірибелерден белгілі болды. Ал Й. Шванцара (1978) ұстанымы бойынша консультацияға келген клиентті тек есімімен атаған жағдайларда, психологтің ересек клиентпен контакт жасауы күрделі болатын көрінеді. Мұны қазақтардың қарым-қатынас жасауындағы ерекше ұлттық құндылықтардың, стандарттардың маңыздылығымен түсіндіреміз. Консультациялық сұхбат барысында орнымен, дұрыс қойылатын сұрақтардың маңызы аса зор. Түсінікті, дәл сәтінде қойылатын сұрақтар арқылы консультант клиенттен аса қажетті мәліметтерді ғана алмайды. Сонымен қатар консультанттың адекватты сұрақтары клиент үшін өзіндік дамытушы функцияны да атқарады: клиент өз күйзелістерін

саналы аңғарып, субъективті күй – жағдайын вербалды жеткізу мүмкіндіктеріне ие болады.

Қойылатын сұрақтар консультациялық сұхбаттың негізгі элементі болып табылады. Әлбетте сұхбат кезінде қойылатын сұрақтар үш топқа бөлінеді:

клиент мәселесіне қатысты болатын, оның тура жауап беруіне бағытталған тікелей сұрақтар (мысалы, “Сіздің өз сырыңызды жасырмай айтатын жақын-жанашар адамдарыңыз бар ма?”);

қажетті ақпаратты тікелей емес жолмен алуға болатын жанама сұрақтар (мысалы, “Сіз жақын-жанашар адамыңызды әрекеттермен қуанта аласыз?”);

клиенттің қандай-да бір басқа адаммен немесе топпен идентификациясын ескеретін және өзі жайлы мәліметтерді жауап беру арқылы спонтанды түрде беріп қоятын астарлы, проекциялық сұрақтар (мысалы, “Адамның өз сырын жақын- жанашар адамдарына жасырмай айтуы керек пе екен?”). Проекциялық сұрақтарға берілетін жауапты қосымша сұрақтар арқылы кеңейтіп, толықтырып алуға болады. Мысалы, алдындағы сұрақтан кейін клиентке қосымша “Ал, Сіз қалай істер едіңіз?” деген сұрақ берілуі мүмкін. Жанама және проекциялық сұрақтар клиенттің мәселеге қатысты іс-әрекетіндегі ниет-тілектері мен түрткілерді (мотивтерді), әлеуметтік статусын, әлеуметтік нормаларды құптауын т.с.с. оның жасыруға тырысатын жағдайлары мен сипаттарын аңғарып, білу мақсатымен қойылады. Консультациялық сұхбат барысында маңызды мәліметтерді тіркеу қажеттігі болады. Әңгімелесу барысын тіркеп отыруда да өзіндік ерекшеліктер бар. Әлбетте психологтар бүкіл әңгіме барысын хаттамалап, я болмаса, аудио- немесе видеотаспаға (ашық та, жасырын да) түсіріп алып, артынан талдау жасаудың жеңіл болатындығына қызығады. Кәсіби этика мен конфиденциалдылық қатаң сақталғанның өзінде, бұл жағдай қазақ клиенттерімен психологиялық әңгімелесуді нәтижелі етпейтіндігі көрсетті. Сондықтан әңгімелесу барысында аса маңызды ақпараттарды ғана дәлмедәл хаттамалап отырған жөн. Клиенттің пауза жасауын, сөйлеу екпінін, темпін және т.б. интерпритация жасауда аса маңызды вербалды емес мәліметтерді психологке ғана мәлім болатын

кодтар, қысқартпалар, таңбалар арқылы тіркеп отыру қажет. Тек сонда ғана консультациялық сұхбаттың табиғи жағдайдағы әңгімелесу түрі сақталып, клиенттің мазасызданбай, өзіне үйреншікті стильде қарым-қатынас жасау мүмкіндігі болады.

2 Сұхбат сатылары

Әдебиетте консультант пен клиенттің сұхбаттасуы сатылы процесс ретінде қарастырылады. Ғылым мен тәжірибеде консультациялық сұхбаттың сатылары жайлы белгілі тұрғыларға қысқаша тоқталамыз. Г.Хэмбил (1992) психологиялық консультацияның сатыларын былайша тағайындаған;

Сеніммен қатынас жасаудың, раппорттың немесе өзара жақын тартудың орнауы. Раппорт мүқият тындау мен рефлексия арқылы жүзеге асады.

Зерттеуді жүзеге асыру. Бұл сатыда клиентке өз сезіміне талдау жасауға және проблемасын түсінуге мүмкіндік жасалады реалды жағдай бағдарланып, мүмкін болатын шешімдер варианты қарастырылады.

Клиенттің қандай-да бір сәйкес келетін әрекеттер бойынша шешім қабылдауына жағдай жасалады.

Р.Мэй (1994, 2001) консультациялық сұхбатты құрылым компоненттерге нақтылап бөлмесе де, оның еңбектерінде сұхбаттың төрт сатысы сипатталады:

- 1) клиентпен бастапқы контакт пен рапорт жасау;
- 2) клиенттің баяндауы, берген мәліметі;
- 3) клиенттен алынған мәліметтерді интерпритациялау;
- 4) жеке тұлғаның дұрыс емес бағдарларына қажетті коррекция, мінез-құлқының трансформациясы.

Г.С.Абрамова (1994, 1999) психологиялық консультация процесінің бес сатылық моделін ұсынады.

Сұхбаттың бірінші сатысы – өзара түсініктің орнауы. Бұл сатыға “Сәлем!” деген белгі беріледі.

Сұхбаттың екінші сатысы – клиент мәселесі бойынша ақпарат жинақталады мәселе нақтыланады. Бұл сатыға “Қандай мәселе? (В чем проблема?)” деген белгі беріледі.

Сұхбаттың үшінші сатысы – клиенттің көздеген мақсаты, оның идеалы анықталады. Бұл сатыға “Неге жеткініз келеді? (Чего вы хотите добиться?)” деген белгі беріледі.

Сұхбаттың төртінші сатысы – клиент мәселесіне орай шешімдер альтернативалары қарастырылады. Бұл сатыға “Осыған орай біз тағы не істей аламыз? (Чего еще мы можем сделать по этому поводу?)” деген белгі беріледі. Сұхбаттың бесінші сатысы – алдыңғы сатыларды жалпылау, клиентті үйретулен оның әрекет жасауға өтуі. Бұл сатыға “Сіз мұны орындайсыз ба? (Вы будете делать это?)” деген белгі беріледі.

В.Ю.Меновщиков (2000) зерттеуінде консультациялық сұхбаттың төрт сатысы сипатталады:

- 1) контактінің орнауы – бірінші ретті диагностика;
- 2) клиенттен ақпарат алу мен оның мақсатын анықтау – екінші ретті диагностика;
- 3) болжамдарды гипотезаларды таңдау немесе шешімдер альтернативасын келтіру;
- 4) мәселе шешімін қабылдау;
- 5) контактіден шығу.

Ю.Е.Алешина (1994, 2000) консультанттың клиентпен сұхбатын шартты түрде төртке бөліп қарастырады:

- 1) клиентпен танысу және сұхбатты бастау;
- 2) клиенттен мәлімет алу, консультациялық болжамдар жасап оларды тексеру;
- 3) клиентке коррекциялық әсер ету
- 4) сұхбатты аяқтау;

3-тақырып. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ ЖҰМЫСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

1. Психологиялық кеңес беру жұмысын ұйымдастырудың жалпы мәселелері.
2. Психологиялық консультация қызметкерлерінің арасында міндеттерді бөлу
3. Психолог-консультанттың жеке жұмысын ұйымдастыру
4. Психологтың жұмыс кабинетін ұйымдастыру

1. Психологиялық кеңес беру жұмысын ұйымдастырудың жалпы мәселелері.

Психологиялық кеңес беру және оның практикалық жұмысын ұйымдастыру қажеттілігі келесі жағдайларда туындайды. Біріншіден, белгілі бір аймақта тұратын немесе белгілі бір ұйымда жұмыс істейтін көптеген адамдарда психологиялық сипаттағы көптеген проблемалар болған кезде, олар өздері шеше алмайды. Бұл ауру сезінбейтін және дәрігерлердің көмегіне жүгінгісі келмейтін, бірақ психологты тындап, оның кеңестерін ұстануға дайын адамдар туралы.

Жаппай жағдайда мұндай проблемалар, әдетте, қоғамда өмір сүретін көптеген адамдар өмір сүру жағдайларын едәуір және ұзақ уақыт нашарлатқанда, бәсекелестік күрт артып, өмір сүру шиеленісі артқанда пайда болады. Мұның бәрі сөзсіз шектеулі бостандық пен қатаң бақылаудағы тоталитарлық қоғамнан нарықтық экономика мен саяси бостандықтарға негізделген қоғамға көшу кезінде орын алады.

Екіншіден, жеке психологиялық кеңес беру қажеттілігі белгілі бір қоғамда (қоғамда, салада, аймақта, ұйымда) өзінің психологиялық қызметі болған кезде туындайды, оның сәттілігін арттыру қажет. Бұған, әдетте, міндеттерді бөлу және бірыңғай ұйым аясында мамандардың қызметін үйлестіру, бұл жағдайда психологиялық қызмет арқылы қол жеткізіледі.

Міндеттерді бөлу, өз кезегінде, жұмыста терең мамандандыруды қамтиды, соның арқасында жоғары кәсіби деңгейге және жұмыс сапасын жақсартуға қол жеткізіледі.

Практикалық психологияда бұл кем дегенде үш қызмет саласы бойынша психологтардың арасындағы функционалдық міндеттерді бөлуді қамтиды: психодиагностика, психокоррекция және психологиялық кеңес беру. Мамандандыруды одан әрі тереңдету сонымен қатар осы қызмет салаларының әрқайсысында жеке, одан да тар функцияларды бөлуді қамтиды. Осыған байланысты, мысалы, жеке-жеке, отбасылық, психологиялық-педагогикалық және іскерлік кеңес беру саласындағы жеке практикалық психологтар деңгейінде мамандану өте орынды болып көрінеді.

Психологиялық кеңес беру жұмысын ұйымдастырудың жалпы мәселелері оның тұрақты орналасқан жерін таңдауды да қамтиды. Егер психологиялық кеңес беру кез-келген бизнеспен айналысатын адамдар бар басқа бөлмелерге жақын емес, мүлдем бөлек бөлмеге ие болса, жақсы және ыңғайлы. Алайда, қазіргі жағдайда бұған қол жеткізу мүмкін емес.

Сонда басшылыққа өзге де принциптері. Ең алдымен, психологиялық кеңес беру мүмкін болған жағдайда оны қарсы емес жерде орналастырудан аулақ болыңыз. Мысалы, психологиялық кеңес беру және психолог-кеңесшілердің клиенттермен қалыпты жұмыс істеуіне кедергі келтіретін ұйымдардың жанында немесе ішінде психологиялық кеңес беру мүмкін емес. Сауда ұйымдарының ішінде және жанында, көлік магистральдарына тікелей жақын жерде, жалпы – шу мен Шу көп жерде психологиялық кеңес беру ұсынылмайды. Сондай-ақ, ауруханалар мен клиникалардың жанында, әсіресе олардың бөлмесінде психологиялық кеңес беретін орынды таңдау қажет емес, өйткені мұндай көршілік Клиентті науқас адам деп ойлауы мүмкін. Полиция бөлімшелерінің, құқық бұзушыларды қамауда ұстау орындарының, әскери және басқа да "күштік" құрылымдардың жанында психологиялық кеңес беруге қарсы. Қол жетімді емес жерлерде, қалалық көлік желілерінен алыс жерлерде психологиялық кеңес беру ақылға сыймайды, өйткені бұл клиенттер үшін қосымша қиындықтар туғызады. Егер психологиялық кеңес беру үшін тыныш, оңай қол жетімді

бөлмені, мысалы, тұрғын үйде немесе білім беру, мәдениет мекемесінде таңдауға болатын болса жақсы.

Психологиялық кеңес беру жұмысын ұйымдастырудың тағы бір маңызды жалпы мәселесі-кадрларды іріктеу. Егер психологиялық кеңес беру мамандығы бар практикалық психология саласында жоғары психологиялық білімі бар адамдар психолог-кеңесші ретінде жұмыс істесе жақсы. Алайда, қазіргі уақытта жалпы психологиялық білім әрдайым мұндай мамандандыруды қамтамасыз ете бермейді, және осы салада өз бетінше жұмыс істей бастаған психолог-кеңесші іс жүзінде оқуға мәжбүр. Психологиялық кеңес берудің жекелеген түрлері үшін жоғары білім алған, сонымен қатар келесі кафедралардың бірінде неғұрлым тар мамандандыруы бар адамдарды таңдаған дұрыс: отбасылық кеңесші үшін – әлеуметтік психология кафедрасында, психологиялық-педагогикалық мәселелер бойынша кеңесші – жас немесе педагогикалық психология кафедрасында.

Сондай-ақ, психологиялық кеңес беруде жұмыс істейтін көмекші персоналдың психологиялық кеңес беру және кеңесші психологтың жұмысы туралы ең болмағанда жалпы түсінігі болғаны жөн.

Психологиялық консультацияның жұмыс тәртібі

Клиенттер үшін ең ыңғайлы-бұл психологиялық кеңес берудің жұмыс режимі, бұл олардың уақытша мүмкіндіктеріне, мүдделері мен қажеттіліктеріне сәйкес келеді. Клиенттер көбінесе жұмыс басталардан бұрын немесе ол аяқталғаннан кейін, сондай-ақ олар тұратын және жұмыс істейтін жерлерде психологиялық кеңес алуға қызығушылық танытады. Көптеген адамдар шамамен 9-10-дан 17-18 сағатқа дейін жұмыс істейтіндіктен, психологиялық кеңес беру үшін оңтайлы жұмыс режимі болып саналады, оған сәйкес уақыт аралықтары сәйкес келеді: 8-9-дан 18-20 сағатқа дейін. Сонымен қатар, таңертең толыққанды психологиялық кеңес беруге аз уақыт кетеді, сондықтан таңертең консультацияның кішкене бөлігі жоспарлануы керек, ол үшін бір-екі сағат жеткілікті.

Ең жақсысы, әрине, егер психологиялық кеңес таңертең және кешке күн сайын немесе ауыспалы жұмыс режимімен жұмыс істесе: күн – таңертең, күн – кешке, оның ішінде дем-

шыс күндерінің бірі, мысалы, сенбі, көптеген әлеуетті клиенттер өздерінің негізгі жұмысынан салыстырмалы түрде босатылған кезде.

Клиенттер үшін психологиялық кеңес берудің жұмыс режимінен қызметкерлердің өздері үшін оның жұмыс режимін ажырату керек (біріншісі сыртқы, екіншісі ішкі деп аталады). Психологиялық консультацияның ішкі жұмыс режимі психолог-консультанттардың, сондай-ақ көмекші персоналдың жеке мүмкіндіктері мен еңбек жағдайларына байланысты анықталады.

Психологиялық консультацияның ішкі жұмыс режимі оңтайлы болып саналады, онда консультант-психолог кеңес беруден басқа, яғни клиенттермен тікелей жеке жұмыс, консультацияның сәттілігі байланысты басқа да іс-шаралармен айналысады. Бұл, атап айтқанда, психодиагностика, оның нәтижелерін өңдеу және түсіндіру, қызметкерлердің оның жұмысына қатысты кәсіби және басқа да мәселелерді талқылауы, консультанттың клиенттерден алатын ақпаратын талдау, құжаттамамен жұмыс істеу, әдетте қалыпты және тиімді психологиялық кеңес беру үшін қажет нәрсені дайындау және т. б. Егер біз мұның бәрін ескеріп, кеңесші психологтың кеңес беруге (клиенттермен жеке жұмыс істеуге), сондай-ақ психологиялық кеңес беруге байланысты барлық нәрсеге орташа есеппен қанша уақыт кететінін есептейтін болсақ, онда клиенттермен жұмыс істеу уақыты мен басқа жұмыс түрлеріне кететін уақыт шамамен сәйкес келеді. бір-біріне. Осындай шамамен тең арақатынастан және психологиялық кеңес беру жұмысын іс жүзінде жоспарлай отырып, көп жағдайда бастау керек.

Психолог-консультанттың жеке жұмыс режимін белгілеу кезінде оның жеке ерекшеліктерін, атап айтқанда, оған таныс күнделікті режимді, жұмыс және демалыс кестесін ескеру қажет. Кейбір адамдарда ең жоғары жұмыс сапасы таңертең, ал басқаларында кешке болады. Кейбіреулері қалыпты жұмыс режиміне тезірек енеді, бірақ олар көп ұзамай шаршайды, ал басқалары, керісінше: олар баяу жұмысқа кіреді, бірақ ұзақ уақыт бойы олардың жұмысын жоғары деңгейде сақтайды. Біріншісі әдетте демалу үшін жиі, бірақ қысқа үзілістерді қажет етеді, екіншісі сирек, бірақ ұзақ.

2. Психологиялық консультация қызметкерлерінің арасында міндеттерді бөлу

Онда жұмыс істейтін мамандардың саны мен әртүрлілігі бойынша психологиялық кеңестер әртүрлі болуы мүмкін. Салыстырмалы түрде тар мәселелер бойынша жеке практикамен айналысатын өте аз консультациялар бар. Әр түрлі салада мамандандырылған көптеген психологтар жұмыс істейтін өте үлкен психологиялық кеңестер бар.

Бір психолог-кеңесші көмекші*персоналдың функцияларын орындай отырып, әртүрлі мәселелермен айналысатын жағдайды елестете аласыз. Бұл, әдетте, психологиялық кеңес берудің жеке тәжірибесімен айналысатын жеке мамандар. Сондай-ақ, психологиялық кеңес беру өте үлкен мекеме, іс жүзінде әр түрлі салалардағы он немесе одан да көп кеңесшілерді және қызмет көрсететін қызметкерлердің едәуір санын қамтитын бүкіл ұйым болған кезде мүмкін болады. Ең көп таралған нұсқа-психологиялық кеңес беруде төрт-алты адам жұмыс істейді, олардың екеуі-психолог – кеңесшілер, ал қалғандары-көмекші персонал.

Психологиялық кеңес беру қызметкерлері арасында міндеттерді жеке бөлу мәселесі онда бірнеше адам жұмыс істеген кезде туындайды. Бұл жағдайда олардың арасында міндеттер медициналық мекемелерде, клиникалар мен ауруханаларда әдеттегідей бөлінуі керек, яғни психологиялық кеңес берудің жекелеген түрлерінде тар, терең мамандандыруды қамтамасыз ету керек. Консультацияда психологтардың саны неғұрлым көп болса, соғұрлым қажет.

Бұл ұсыныс тар саладағы маман, әдетте, аздап айналысатын маманға қарағанда жоғары кәсіби деңгейге жететіндігімен байланысты.

Алайда, егер психологиялық консультацияда тек екі маман-психолог жұмыс істесе, олардың арасындағы кәсіби міндеттерді нақты бөлу және олардың психологиялық кеңес берудің әртүрлі түрлерінде мамандануы қажет емес, өйткені бұл психологтардың біреуі уақытша болмаған кезде клиенттермен жұмыс жасауда қиындықтар тудыруы мүмкін. Бұл жағдайда келесі әрекеттерді орындау әлдеқайда орынды: міндеттердің бір бөлігін психолог-кеңесшілерге де ортақ ету, ал екінші бөлігін тар мамандану деңгейіне ауыстыру. Сонымен қатар, психолог-

гиялық кеңес беру практикасында жиі кездесетін шұғыл жағдайларға байланысты міндеттер Жалпы болуы керек. Арнайы функцияларды орындау ұсынылады, олардың қажеттілігі салыстырмалы түрде сирек кездеседі және шұғыл шешім қабылдауды қажет етпейді.

Сонымен бірге, психолог-консультанттардың барлық қызметтерінде бір-бірін жеткілікті түрде алмастыруы маңызды: олардың біреуі болмаған кезде немесе клиентпен жұмыс істеу мүмкін болмаған кезде басқа біреу келушімен кездеседі. Дәл осындай принцип психологиялық консультацияның көмекші персоналының қызметкерлері арасында жеке міндеттерді бөлуді анықтайды. Сондай-ақ көмекші персонал қатарындағы қызметкерлердің өзара және психолог-консультанттармен өзара алмастырылатын және психологиялық тұрғыдан үйлесімді болуына қол жеткізу маңызды.

3. Психолог-консультанттың жеке жұмысын ұйымдастыру

Психолог-консультанттың жеке жұмысын ұйымдастыру оның жеке кәсіби жұмысын қалай ұйымдастыратынын білдіреді. Ең алдымен, бұл психолог-кеңесшіге өзінің кәсіби міндеттерін жоғары деңгейде орындауды, оның кәсіби шеберлігін және біліктілігін арттыруды қамтамасыз ететін жұмыс режимін білдіреді.

Әр түрлі іс-шараларға кететін уақыт жағдайларға байланысты өзгеруі мүмкін. Егер біз бір ай ішінде бір ай алсақ, онда психолог-кеңесші өзіне жүктелген міндеттерді сәтті шешу үшін әр түрлі жұмыс түрлеріне қанша уақыт жұмсайтынын анықтауға болады.

Жеті сағаттық жұмыс күніне және айына 26 жұмыс күнін құрайтын нормаға сүйене отырып, ай сайынғы жұмыс уақытының көлемін әр түрлі жұмыс түрлері арасында шамамен келесідей бөлуге болады (абсолютті және салыстырмалы сағат түрінде, айлық уақыт нормасынан пайызбен; дөңгелектелген, шамамен сандық мәліметтер келтірілген):

- 1) психологиялық кеңес беруге дайындық-18 сағ (10%);
- 2) клиенттермен тікелей жұмыс-90 сағ (50%);

3) кеңес беру нәтижелерін өңдеу және талдау – 26 сағ – 15%);

4) Қажетті құжаттаманы ресімдеу-14 сағ – 5%);

5) психолог-консультанттың өзінің кәсіби біліктілігін арттыруы – 34 сағ (20%).

Бұл деректер шамамен ғана емес, шартты да. Олар психологиялық кеңес беру түріне, жыл мезгіліне (көктемде және жазда, әдетте, күзде және қыста емес, психологиялық кеңес алуға аз адамдар барады), кеңесшінің жеке тәжірибесіне (тәжірибелі кеңесші психолог әдетте жоғарыда аталған жұмыс түрлеріне аз уақытты жоғалтады) байланысты өзгеруі мүмкін.тәжірибесі азға қарағанда 1, 3, 4-тармақтарда) және басқа да бірқатар жағдайлар.

Психологиялық кеңес беру практикасында психолог-кеңесші және басқа мамандар арасында кәсіби қарым-қатынас, өзара әрекеттесу, ақпарат алмасу қажеттілігі жиі туындайды, олардың қатарына әріптес психологтар, дәрігерлер, мұғалімдер, дәрігерлер, заңгерлер, сондай-ақ психологиялық кеңес беру персоналына кіретін адамдар кіреді. Мұндай қарым-қатынасты қажет ететін келесі типтік жағдайларды бөліп көрсетуге болады:

1. Клиентпен жұмыс істейтін психолог-кеңесші, ол өзі шеше алмайтын және шеше алмайтын проблемаға тап болады. Бұл, мысалы, медициналық-психологиялық, сот-психологиялық сараптамаға қатысты. Бұл жағдайда психолог-кеңесші клиенттің мәселесін тиісті салалардағы мамандармен бірге шешеді.

2. Консультант-Психолог өз бетінше шеше алатын және шешуі керек проблемаға тап болады, бірақ дұрыс болу үшін шешімдер қазіргі уақытта оған басқа салалардан білім жетіспейді.

3. Психолог-кеңесші басқа мамандармен бірге көп салалы сараптамалық комиссияның жұмысына қатысады, мысалы, психологиялық-педагогикалық, онда тиісті мамандармен өзара әрекеттесіп, күрделі күрделі мәселелерді түсінеді.

4. Психолог жақсы түсінбейтін салада кеңесші болып жұмыс істей бастағанда, бірақ ол әлі де психологиялық кеңес беру тәжірибесіне жатады. Мысалы, мектеп психологы экономика немесе саясат саласында кеңес бере бастайды.

5. Жоғарыда 1, 2, 3 – тармақтарда көрсетілген проблемаларға байланысты психолог-консультантқа басқа профильдегі мамандар-өздері кем дегенде психологиялық білімді меңгеруі керек адамдар жүгінеді.

Қарастырайық осы жағдайларды жан-жақты үшін дәлірек анықтау керек, олардың әрқайсысында түсуі іс жүзінде психолог-консультантқа.

1 жағдай. Психологиялық кеңес беру процесінде Бұл жағдайдың бірінші, типтік нұсқасы жиі кездеседі, өйткені психологиялық көмекпен қатар, медициналық, құқықтық, педагогикалық сияқты басқа мамандандырылған көмекті қажет ететін адамдар көбінесе психолог-кеңесшіге жүгінеді. Клиенттің медициналық қолдауы, әдетте, клиенттің кеңес алуына психологиялық проблема оның денсаулығының жалпы жағдайына байланысты болған кезде қажет. Бұл мәселені шешу үшін дұрыс медициналық диагноз қою, емдеу курсың тағайындау және жүргізу қажет. Егер клиенттің мәселесін шешу қандай-да бір түрде құқықтық мәселелермен байланысты болса, заңды қолдау қажет.

Бұл істің екінші типтік нұсқасы – шешім белгілі бір құқықтық базамен қамтамасыз етілуі керек болған кезде сараптама жүргізу.

Барлық осындай жағдайларда кеңес беру психологының міндеті-клиентке тиісті қолдау алуға немесе оның заңды құқықтарын қорғауға көмектесу. Бұл өз кезегінде көптеген жолдармен жасалуы мүмкін.

Бірінші әдіс – Клиенттің келісімімен психолог-кеңесші психолог емес мамандармен байланысады және клиентке олармен жұмыс нәтижелері туралы хабарлайды. Екінші әдіс-консультант-психолог Клиенттің келісімімен клиентке онымен бірге кеңес беру үшін басқа маманды шақырады. Бұл мәселені шешудің үшінші мүмкін әдісі Клиентті тиісті маманға жіберуді қамтиды, ал психолог болмаған кезде клиент өзі кеңес береді.

2 жағдай. Ол өзінің жеке тәжірибесіне сүйене отырып, психолог-кеңесші клиентке білікті көмек көрсету үшін қосымша білім мен дағдыларды қажет ететінін түсінген кезде орын алады. Содан кейін ол тиісті білім саласында өзінің кәсіби біліктілігін арттыруға бағытталған әрекеттерді жасайды.

Консультант психологтың жаңа кәсіби салада алған білімі мен дағдыларын психолог клиенттермен жұмыс жасауда оларды өз бетінше қолдана бастағанға дейін осы саладағы жақсы маман білікті бағалай алатындығы жөн. Бұл психолог-кеңесші үшін жаңа салада мүмкін болатын қателіктерді азайту үшін жасалуы керек. Консультант-психолог практикалық консультациялық жұмыстың жаңа саласында біліктілігін арттырудан өтіп, өзінің кәсіби шеберлік деңгейін растайтын ресми құжат – сертификат алатын жағдайды оңтайлы деп тану керек.

3 жағдай. Бұл жағдайда психолог-консультантқа қажет тырысады өз бетінше түсіну проблемалары, нақты шегінен шығатын оның өзіндік кәсіп, бірақ, дегенмен, болуы қажет, іс қимыл жасайды мамандарымен және өзге де бейін мамандарының, ол жақсы, оларды түсінбеді. Егер кеңесші психолог аралас кәсіби комиссиялардың құрамында көп жұмыс істеуге мәжбүр болса, онда әріптестермен өзара түсіністік олармен өзара әрекеттесу тәжірибесін жинақтаумен тез келеді. Алайда, бұл процесті мақсатты, жүйелі өзара білім беру, Комиссия мүшелері өздерінің кәсіби құзыреттіліктері туралы, ең алдымен, шешім қабылдауға мәжбүр болатын мәселелер бойынша бір – бірін хабардар ету арқылы жеделдетуге болады. Осы мақсатта комиссия мүшелерінің әрқайсысы өз бетінше шешім қабылдай отырып, оны жұмыс жөніндегі әріптестеріне егжей-тегжейлі түсіндіргені орынды.

4 жағдай. Бұл жағдайда кеңесші психологтың жалғыз ақылға қонымды және қолайлы жолы бар – клиенттерге жиі кеңес беру керек салада құзыретті болу. Мұны екі жолмен жасауға болады. Біріншісі-білім мен тәжірибенің жаңа саласында қосымша, кәсіби білім алуға тырысу. Мұндай жол ақылға қонымды және, сайып келгенде, тиісті салада жоғары кәсіби деңгейді қамтамасыз етуі мүмкін. Алайда, бұл өте ұзақ және уақытты қажет етеді. Екінші әдіс, мысалы, тиісті әдебиеттерді оқу, тиісті профильдегі мамандар тобының жұмысына қатысу, олардың қызметін бақылау және оларға еліктеу арқылы өз біліктілігін арттыруға тырысу.

Мәселені шешудің соңғы жолы көп жағдайда біріншісіне карағанда жақсырақ, өйткені ол өз бетінше жұмысты тезірек

бастауға мүмкіндік береді және тұтастай алғанда бұрынғыға қарағанда аз уақыт пен уақытты қажет етеді.

5 жағдай. Мұндағы жағдайлар психолог-кеңесші кеңесші ретінде емес, басқа психолог емес мамандар үшін Психология мұғалімі ретінде әрекет етуі керек. Бұл жерде басқа профильдегі маманға қандай білім мен дағдылардың жетіспейтінін анықтау, сондай-ақ жағдайды, оның жеке ерекшеліктерін, онымен жұмыс істеу орны мен уақытын ескере отырып, осы маманды оқытудың оңтайлы әдісін таңдау өте маңызды.

Кейде психологиялық кеңес беру тәжірибесінде жеке мамандардың емес, бүкіл кәсіби топтар мен ұйымдардың өзара әрекеттесуі қажет, мысалы, медициналық, құқықтық және басқа мекемелермен психологиялық кеңес беру.

Мұнда мамандар арасындағы қарым-қатынастың жалпы ережелері жоғарыда сипатталған жағдайлармен бірдей, бірақ мекемелер деңгейіндегі өзара іс-қимыл жеке мамандардың өзара әрекеттесуіне қарағанда ұйымдастырушылық жағынан күрделі. Егер ол нақты, егжей-тегжейлі ойластырылған жоспарға сәйкес жүзеге асырылса, ақылға қонымды.

4. Психологтың жұмыс кабинетін ұйымдастыру

Қорытынды

Психологиялық кеңес беру және оның практикалық жұмысын ұйымдастыру қажеттілігі келесі жағдайларда туындайды. Біріншіден, белгілі бір аймақта тұратын немесе белгілі бір ұйымда жұмыс істейтін көптеген адамдарда психологиялық сипаттағы көптеген проблемалар болған кезде, олар өздері шеше алмайды. Бұл ауру сезінбейтін және дәрігерлердің көмегіне жүгінгісі келмейтін, бірақ психологты тыңдап, оның кеңестерін ұстануға дайын адамдар туралы. Жаппай жағдайда мұндай проблемалар, әдетте, қоғамда өмір сүретін көптеген адамдар өмір сүру жағдайларын едәуір және ұзақ уақыт нашарлатқанда, бәсекелестік күрт артып, өмір сүру шиеленісі артқанда пайда болады. Мұның бәрі сөзсіз шектеулі бостандық пен қатаң бақылаудағы тоталитарлық қоғамнан нарықтық экономика мен саяси бостандықтарға негізделген қоғамға көшу кезінде орын алады. Екіншіден, жеке психологиялық кеңес беру қажеттілігі белгілі бір қоғамда (қоғамда, салада, аймақта, ұйымда) өзінің

психологиялық қызметі болған кезде туындайды, оның сәттілігін арттыру қажет. Бұған, әдетте, міндеттерді бөлу және бірыңғай ұйым аясында мамандардың қызметін үйлестіру, бұл жағдайда психологиялық қызмет арқылы қол жеткізіледі.

Практикалық психологияда бұл кем дегенде үш қызмет саласы бойынша психологтардың арасындағы функционалдық міндеттерді бөлуді қамтиды: психодиагностика, психокоррекция және психологиялық кеңес беру. Психологиялық кеңес беру жұмысын ұйымдастырудың жалпы мәселелері оның тұрақты орналасқан жерін таңдауды да қамтиды. Егер психологиялық кеңес беру кез-келген бизнеспен айналысатын адамдар бар басқа бөлмелерге жақын емес, мүлдем бөлек бөлмеге ие болса, жақсы және ыңғайлы. Психологиялық кеңес беру жұмысын ұйымдастырудың тағы бір маңызды жалпы мәселесі-кадрларды іріктеу. Егер психологиялық кеңес беру мамандығы бар практикалық психология саласында жоғары психологиялық білімі бар адамдар психолог-кеңесші ретінде жұмыс істесе жақсы.

4-тақырып. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ КЕЗЕҢДЕРІ

1. Психологиялық кеңес беруге қалай дайындалу керек
2. Психологиялық кеңес беру
3. Психологиялық кеңес берудің негізгі кезеңдері
4. Психологиялық кеңес беру рәсімдері

1. Психологиялық кеңес беруге қалай дайындалу керек

Психологиялық кеңес беруге дайындық бірқатар жалпы және жеке мәселелерді шешуді қамтиды, жалпы сұрақтар Жалпы кеңес беруге қатысты, ал жеке сұрақтар психологиялық кеңес беруде клиенттерді қабылдауға қатысты.

Психологиялық кеңес беруге дайындықтың жалпы сұрақтарының ішінде мыналар жиі ерекшеленеді:

1. Кеңес беру үшін үй-жайларды және жабдықтарды тандау. Бөлменің жабдықтары оны клиент пен кеңесшіге ыңғайлы креслолармен немесе орындықтармен, жақсырақ айналмалы, кофе үстелімен қамтамасыз етуді қамтиды.

Орындықтардың орнына орындықтар, егер кеңес беру уақыты, яғни кеңес беру психологының клиентпен бірлескен жұмысы салыстырмалы түрде аз болса және кеңес беру кезінде клиенттің вербальды емес мінез-құлқын мұқият бақылау маңызды болса қолданылады. Кеңес беру процедурасы жеткілікті ұзақ болған кезде креслоларға артықшылық беріледі және кеңес беру кезінде кеңесші психологтың клиентпен бейресми қарым-қатынас ортасын құру және сақтау қажет. Жиһаздан басқа, психологиялық кеңес беру кезінде кез – келген жазбаларды жүргізу, тындау немесе қарау қажет болған жағдайда аудио және видео жабдықтардың болуы ұсынылады.

2. Кеңес беруді қағазбен, көбейту техникасымен, компьютермен, кеңес беру барысын және оның нәтижелерін, құжаттаманың көбеюін және т.б. жазу үшін барлық қажеттіліктермен қамтамасыз ету сонымен қатар, психологиялық кеңес беруде калькулятор болған жөн, ол, атап айтқанда,

клиенттің психологиялық тестілеу нәтижелерін сандық өңдеу кезінде қажет болуы мүмкін.

3. Кеңес беру орнын қажетті құжаттамамен жабдықтау және оны сақтау құралдарымен, атап айтқанда тіркеу журналымен, клиенттердің картотекасымен және сейфпен қамтамасыз ету (сейф компьютерді пайдалану кезінде құпия акпараты бар файлдарды сақтау үшін де қажет). Үлгі нысаны төменде 2-кестеде келтірілген тіркеу журналына клиенттер туралы және консультациялар жүргізу туралы жалпы деректер жазылады. Картотекаға (кесте. 3) психолог-консультант клиенттен сұрау нәтижесінде консультация барысында алған әрбір клиент туралы Дербес деректер енгізіледі. Бұл деректер клиент туралы және оның проблемасының мәні туралы түсінік қалыптастыру үшін жеткілікті егжей-тегжейлі болуы керек. Сейф немесе компьютер клиенттердің картотекасын және жария етуге жатпайтын басқа да деректерді оларда сақтау үшін қажет.

4. Кеңес беру үшін ең аз Арнайы, оның ішінде психологиялық әдебиеттерді сатып алу. Бұл әдебиет, біріншіден, психолог-кеңесшінің өзі үшін және клиент үшін қажетті анықтамаларды тікелей бастапқы көздерден уақтылы және тез алуы үшін, екіншіден, клиентке өздігінен білім алу үшін уақытша пайдалану үшін қажетті әдебиеттерді беру үшін қажет. Сонымен қатар, психологиялық кеңес беру үшін практикалық психология бойынша ең пайдалы танымал басылымдардың белгілі бір санын сатып алу ұсынылады, оларды клиент психологиялық кеңес беруде қосымша ақы алу үшін психолог-кеңесшінің ұсынысы бойынша тұрақты пайдалануға мүмкіндік алады.

Кеңес беру бөлмесінің дизайны клиент өзін жайлы сезінетіндей етіп жасалады. Психологиялық кеңес беру бөлмесі кеңсе мен үй (жұмыс бөлмесі, пәтер, қонақ бөлмесі) арасындағы крестке ұқсағаны жөн.

Психологиялық кеңес беруді дайындаудың арнайы мәселелеріне мыналар жатады:

* Психолог-консультантты тіркеу журналында және картотекада бар ол туралы деректер бойынша клиентпен алдын ала таныстыру. Әрбір клиентке арналған жеке карта, әдетте, клиент психологиялық кеңес алуға жүгініп, белгілі бір кеңесшінің қабылдауына келген кезде толтырылады. Клиенттің жеке

карточкасына жазуды кеңес беретін психолог-кеңесші жасайды. Ол клиенттен алынған ақпараттың құпиялылығына жауап береді.

* Психологиялық кеңес беру барысында қажет болуы мүмкін материалдар мен жабдықтарды дайындау.

* Әр түрлі қол жетімді ақпарат көздерінен клиент туралы қосымша ақпарат алу – кеңес беру кезінде қажет болуы мүмкін ақпарат.

* Клиенттің жеке ерекшеліктерін және оны толғандыратын мәселелерді ескере отырып, кеңес беру жоспарын әзірлеу.

2. Психологиялық кеңес беру

Консультация психолог-консультанттың клиентпен жеке кездесуінен басталады. Консультантқа немесе оның көмекшісіне кеңес беру жүргізілетін кеңес беру үй-жайының кіреберісінде тұрып, клиентпен кездесу ұсынылады. Кездесуші алдымен өзін клиентпен таныстыруы керек, егер қажет болса, оны өткізіп, кеңес беру кезінде болуы керек жерге отырғызуы керек. Әрі қарай, клиентпен оның іс-әрекетінің мәні бойынша сөйлесуді бастамас бұрын – ол психологиялық кеңес алуға келген мәселе бойынша-клиенттің қасында отырып, клиент тынышталып, алдағы әңгімеге бейімделуі үшін әңгімеде қысқа үзіліс жасау керек. Клиент тынышталып, кеңесшіні психологиялық тұрғыдан тыңдауға дайын болғаннан кейін, сіз клиенттің мәселесі туралы мазмұнды әңгіме бастай аласыз.

Клиентпен әңгімелесуді онымен адам ретінде танысудан бастау керек, бұл кеңес беру үшін маңызды, бірақ клиенттің карточкасында көрсетілмеген. Қажет болса, кеңесші клиентке өзі туралы бір нәрсе айта алады.

Жалпы танысу процедурасы аяқталғаннан кейін кеңесші клиентке өзіне ұнайтын нәрсені айтуға және оны мұқият, шыдамдылықпен және мейірімділікпен тыңдауға кеңес бере алады. Кейде психолог-кеңесші клиентке сұрақтар қоя алады, өзі үшін бір нәрсені нақтылайды, бірақ клиентке оның мойындауына кедергі жасамайды. Психолог-кеңесшінің сұрақтары Клиентті ойдан шығармауы, оған тітіркену, шиеленіс, қарсылық тудырмауы, сөйлесуді ұзу немесе оны ресми рельестерге немесе басқа тақырыпқа ауыстыру ниетін тудырмауы керек.

Клиентті тыңдау кезінде кеңесші клиенттің атын, күнін, фактілерін, оқиғаларын және т.б. есте сақтауы керек, бұл клиенттің жеке басын түсіну, мәселенің оңтайлы шешімін табу, дұрыс және тиімді тұжырымдар мен ұсыныстар жасау үшін маңызды.

Клиенттен келетін ақпаратты жазбаша бекітусіз есте сақтау жақсы. Алайда, егер психолог-кеңесші оның жадына толық сенімді болмаса, онда клиенттің рұқсатын сұрай отырып, ол клиенттен естіген, оның ішінде мойындау кезінде де қысқаша жазбаша жазбалар жасай алады.

Клиенттің мойындауының соңында психолог-кеңесші клиент проблемасының мәні туралы белгілі бір идеяны, сондай-ақ мәселенің ықтимал себептері мен оны шешу жолдары туралы болжамдарды жасауы керек. Мұның бәрін психолог-кеңесші мойындау аяқталғаннан кейін және салыстырмалы түрде аз үзілістен кейін клиентпен тікелей бөлісуі керек, бұл әдетте кеңесшінің ойларын жинап, клиенттің кеңесшіні мұқият тыңдауына бейімделуі үшін қажет.

Әрі қарай, әңгімені психолог-кеңесші жалғастырады, ал клиент оны тыңдап, оны қызықтыратын сұрақтар қоя алады және егер қаласа, оның мойындауын толықтыра алады. Сонымен қатар, консультацияның осы бөлігінде клиент кеңесші психологтан не естігені туралы өз пікірін білдіре алады.

Кейде психолог-консультантқа клиенттің мойындауында өзі туралы және оның проблемасы туралы айтқаны жеткіліксіз. Клиенттің проблемасының мәні мен шешімі туралы дұрыс тұжырымдар жасау және негізделген ұсыныстар жасау үшін кейде психолог-кеңесші ол туралы қосымша ақпарат қажет.

Бұл жағдайда консультант психолог өз тұжырымдары мен тұжырымдарын жасамас бұрын клиентпен немесе клиенттің туындаған проблемасына қатысы бар және кеңес беру үшін пайдалы ақпарат бере алатын басқа адамдармен қосымша әңгіме жүргізеді.

Психолог-консультант клиенттің мәселесі туралы басқа адамдармен сөйлескісі келетіні туралы ол клиенттің өзін алдын-ала хабардар етіп, одан осы рұқсатты сұрауы керек.

Кейде клиент мәселесі туралы шешім қабылдау үшін психолог-консультант бірқатар психологиялық тесттерді қолдана

отырып, клиентке қосымша тексеру жүргізуі қажет болуы мүмкін. Бұл жағдайда консультант клиентке мұндай емтиханның қажеттілігін түсіндіріп, атап айтқанда, ол не болатынын, оған қанша уақыт кететінін, ол қалай өтетінін және қандай нәтиже бере алатындығын көрсетуі керек. Сондай-ақ, клиентке психологиялық емтихан нәтижелерін қалай, қайда және кім қолдана алатындығы туралы алдын-ала айту маңызды.

Егер клиент психологиялық тестілеуге келісім бермесе, онда психолог-кеңесші мұны талап етпеуі керек. Сонымен бірге, ол клиентке психологиялық тестілеуге қатысудан бас тарту оның проблемасын түсінуді және оның оңтайлы шешімін табуы қиындатуы мүмкін екенін ескертуге міндетті.

3. Психологиялық кеңес берудің негізгі кезеңдері

Басынан аяғына дейін психологиялық кеңес берудің бүкіл процесі кеңес берудің негізгі кезеңдерінің реттілігі түрінде ұсынылуы мүмкін, олардың әрқайсысы кеңес беру кезінде қажет, кез-келген жеке мәселені шешеді және өзіндік ерекшеліктері бар.

Психологиялық кеңес берудің негізгі кезеңдері:

1. Дайындық кезеңі. Бұл кезеңде психолог-консультант клиентпен тіркеу журналында ол туралы жазылған алдын ала жазба бойынша, сондай-ақ клиент туралы үшінші тұлғалардан, мысалы, клиенттен кеңес алу үшін өтініш қабылдаған психологиялық кеңес беру қызметкерінен алуға болатын ақпарат бойынша танысады. Жұмыстың осы кезеңінде психолог-кеңесші, сонымен қатар, өзі осы тараудың алдыңғы бөлімінде талқыланған барлық нәрсені орындай отырып, кеңес беруге дайындалуда. Бұл кезеңде психолог-кеңесшінің жұмыс уақыты әдетте 20-дан 30 минутқа дейін.

2. Бағыттаушы кезең. Бұл кезеңде психолог-кеңесші Клиентті жеке қарсы алады, онымен танысады және клиентпен бірлесіп жұмыс істеуге дайын болады. Клиент өз тарапынан да солай етеді. Орташа алғанда, бұл кезең уақыт бойынша, егер бәрі кеңес беру үшін дайындалған болса, 5-тен 7 минутқа дейін созылуы мүмкін.

3. Диагностикалық кезең. Бұл кезеңде психолог-кеңесші клиенттің мойындауын тыңдайды және оны талдау негізінде

клиенттің проблемасын нақтылайды, нақтылайды. Бұл кезеңнің негізгі мазмұны клиенттің өзі туралы және оның проблемасы туралы (мойындау), сондай-ақ клиенттің проблемасын нақтылау және оның оңтайлы шешімін табу үшін қажет болған жағдайда клиенттің психодиагностикасы. Психологиялық кеңес берудің осы кезеңіне қажетті уақытты дәл анықтау мүмкін емес, өйткені оны анықтауда көп нәрсе клиент проблемасының ерекшелігіне және оның жеке ерекшеліктеріне байланысты болады. Іс жүзінде бұл уақыт психологиялық тестілеуге кететін уақытты қоспағанда, кем дегенде бір сағатты құрайды. Кейде психологиялық кеңес берудің бұл кезеңі 4-тен 6-8 сағатқа дейін созылуы мүмкін.

4. Ұсыныс кезеңі. Психолог-кеңесші, алдыңғы кезеңдерде клиент және оның проблемасы туралы қажетті ақпаратты жинап, осы кезеңде клиентпен бірге оның проблемасын шешу бойынша практикалық ұсыныстар жасайды. Мұнда бұл ұсыныстар барлық маңызды бөлшектерде нақтыланады, нақтыланады, нақтыланады. Психологиялық кеңес берудің осы кезеңінен өтуге кететін орташа уақыт 40 минуттан 1 сағатқа дейін.

5. Бақылау кезеңі. Бұл кезеңде психолог-кеңесші және клиент бір-бірімен клиенттің алған практикалық кеңестері мен ұсынымдарын практикалық іске асыруы қалай бақыланатыны және бағаланатыны туралы келіседі. Сонымен қатар, психолог-кеңесші мен клиент болашақта әзірленген ұсыныстарды орындау барысында туындауы мүмкін қосымша мәселелерді қалай, қайда және қашан талқылауға болатындығы туралы мәселе шешіледі. Осы кезеңнің соңында, егер қажеттілік туындаса, психолог-кеңесші және клиент бір-бірімен келесі жолы қайда және қашан кездесетіні туралы келісе алады. Орташа алғанда, психологиялық кеңес берудің осы соңғы кезеңіндегі жұмыс 20-30 минут ішінде жүзеге асырылады.

Егер біз жоғарыда айтылғандардың бәрін қорытындылайтын болсақ, онда психологиялық кеңес берудің барлық бес кезеңінен өту үшін орташа есеппен 2-3-тен 10-12 сағатқа дейін (психологиялық тестілеуге уақыт бөлінбестен) қажет болуы мүмкін екенін анықтауға болады.

4. Психологиялық кеңес беру рәсімдері

Психологиялық кеңес беру процедуралары деп психологиялық кеңес берудің жеке міндеттерінің бірі шешілетін мақсатты психологиялық кеңес беру әдістерінің біріктірілген топтары түсініледі. Оның тиімділігі психологиялық кеңес беру рәсімдерінің ойластырылуына тікелей байланысты.

Процедуралар әдетте психологиялық кеңес берудің нақты кезеңдерімен байланысты болғандықтан, біз оларды алдыңғы параграфта көрсетілген және сипатталған кезеңдерге байланысты бөліп, қарастырамыз.

Психологиялық кеңес берудің бірінші кезеңінде, әдетте, ешқандай арнайы рәсімдер ерекшеленбейді және қолданылмайды.

Екінші кезеңде клиентпен кездесу рәсімдері, кеңес беру үшін клиенттің жалпы, эмоционалды және жағымды көзқарасы, кеңесші психологтың клиентпен қарым-қатынасындағы психологиялық кедергілерді алып тастау қолданылады.

Клиенттің кездесу процедурасы клиенттің кездесуі кезінде психолог-кеңесші жасаған арнайы әрекеттерді, оның ішінде оның сәлемдесуін, кеңес беру кезінде болатын жерге баруды қамтиды. Бұл процедураға сонымен қатар психолог-кеңесшінің өзімен сөйлесу кезінде клиентке қатысты орналасқан жерін таңдауы, кеңесшінің клиентпен психологиялық байланысын орнату әдістері, кеңес беруші психологтың клиентпен әңгімесін бастайтын алғашқы сөздері кіреді. "Психологиялық кеңес беру техникасы" деп аталатын келесі тарауда біз осы әдістерді тиісті мысалдармен толығырақ қарастырамыз.

Бұл процедура басқа да нақты әдістер мен әрекеттерді қамтиды, олардың көмегімен психолог-кеңесші кеңес берудің басынан бастап клиентке жағымды әсер қалдыруға және оған сәтті кеңес беретін көңіл-күй қалыптастыруға тырысады.

Психологиялық кеңес алуға жүгінетін клиенттердің көпшілігінде адамдармен, оның ішінде кеңесші психологпен қалыпты қарым-қатынасқа кедергі келтіретін психологиялық кедергілер мен кешендер бар. Мұндай кедергілер мен кешендердің теріс әсері әсіресе бейтаныс ортада көрінеді, мысалы, психолог-кеңесшінің клиентпен алғашқы кездесуінде, клиенттің бейтаныс адаммен – кеңесшімен қиын әңгімесін күтіп, өзінің жеке проблемалары туралы.

Кешендердің ықтимал теріс әсерін бейтараптандыру және психологиялық кедергілерді жою үшін "психологиялық кедергілерді жою"процедурасы қолданылады. Бұл процедураны қолданған кезде психолог-кеңесші арнайы әрекеттер мен әдістерді қолдана отырып, Клиентті тыныштандырады, оған психологиялық қауіпсіздік жағдайын жасайды, оны босатады, оған сенімділік береді, өзіне деген сенімділікті оятады.

Клиенттің алдағы консультацияға деген жалпы эмоционалды-оң көзқарасы жоғарыда сипатталған процедураның көмегімен ғана емес, негізінен Клиентті ғана емес, оны тыныштандырады-сонымен қатар осы мақсатты көздейтін арнайы процедураны қолдану арқылы қамтамасыз етіледі. Осы процедураның аясында, атап айтқанда, Клиентті жағымды эмоционалды тәжірибе тудыратын көңіл-күйді көтеретін арнайы әдістерді қолдануға болады.

Психологиялық кеңес берудің үшінші кезеңінде эмпатикалық тыңдау процедурасы белсенді жұмыс істейді, сонымен қатар клиенттің ойлауы мен жадын жандандыру процедуралары, күшейту процедуралары, клиенттің ойларын нақтылау және психодиагностикалық процедуралар (біз оларды оқулықтың бесінші тарауында қарастырамыз).

Эмпатикалық тыңдау процедурасы өзара байланысты екі тармақты қамтиды: эмпатия және тыңдау, бұл жағдайда бір-бірін толықтырады. Тыңдау дегеніміз, өз ойлары мен тәжірибелерінен біраз уақыт бас тартып, кеңесші психолог өзінің назарын толығымен аударады клиентте, ол не дейді. Эмпатикалық тыңдаудың міндеті-Клиентті жеткілікті терең, эмоционалды түсіну-кеңесші психологқа клиенттің айтқандарының бәрін жеке қабылдауға және толық түсінуге, сондай-ақ клиенттің өзі бастан кешкендей не болып жатқанын ойлау және сезіну қабілетіне ие болуға мүмкіндік береді (тыңдаудың эмпатикалық сәті).

Клиенттің эмпатикалық тыңдауы кезінде психолог-кеңесші өзін клиентпен психологиялық тұрғыдан анықтайды, бірақ сонымен бірге өз ролінде бола отырып, клиенттің айтқандарын ойлауды, талдауды, ойлауды жалғастырады. Алайда, бұл ерекше түрдегі ойлар – психолог-кеңесші клиенттің бейнесіне үйреніп, оның айтқанын сезініп, сезініп, психологиялық тұрғыдан бағалайды және өзін клиенттің бейнесінде емес, өз бейнесіндегі

Клиентті түсінуге тырысады. Бұл эмпатикалық тыңдау деп аталады. Бұл психологиялық кеңес берудің екінші кезеңінің негізгі процедурасы.

Клиенттің ойлауы мен жадын белсендіру процедурасы әдістер жүйесі деп аталады, оны қолдану нәтижесінде олар белсендіріліп, өнімді бола бастайды, клиенттің танымдық процестері, атап айтқанда, талқыланатын проблемамен байланысты оның есте сақтау қабілеті мен ойлауы, оның оңтайлы практикалық шешімін табу. Клиент осы процедураны қолдану нәтижесінде оқиғаларды, оның проблемасына қатысты фактілерді дәлірек және толық еске түсіре бастайды, өзіне және мұқият тыңдайтын психолог-кеңесшісіне бұрын санадан жасырылған нәрсені ашады.

Ойлауды белсендіру процедурасына тыңдаушының растауы, бұл жағдайда психолог-кеңесші, сөйлеушінің – клиенттің көзқарасы, белгілі бір, көбінесе жағымды қарым-қатынасты білдіру, клиентке практикалық көмек көрсету сияқты әдістер кіруі мүмкін.мәлімдемені дұрыс жобалау кезінде қиындықтар туындаған жағдайда. Бұған сонымен қатар психолог-кеңесшінің негізсіз, клиенттің өзін шатастырып, оның байланысын қамтамасыз ету және психологиялық кедергілерді алып тастау, клиенттің алдында не айту керектігін еске түсіретін, клиенттің есте сақтау қабілеті мен ойлауын ынталандыратын жетекші сұрақтар қоюды қамтуы мүмкін.

Бекіту процедурасы-бұл клиентті тыңдау кезінде психолог-кеңесші-көбінесе клиенттің өзі кеңесшінің қолдауын іздеген кезде – сөз, ым-ишара, мимика, пантомимика және басқа да қол жетімді қосымша және паралингвистикалық құралдар клиенттің айтқанына, мақұлдайтынына, қолдайтынына келісімін білдіреді.

Консультант психологының клиенттің ой-пікірін нақтылау процедурасы-бұл клиенттің ойы оған толық түсінілмеген немесе клиенттің өзі дәл білдірмеген, клиенттің ой-пікірін дауыстап түсіндіретін немесе оған оны дәлірек айтуға көмектесетін жағдайларда, консультант клиентпен оның мойындауын тыңдау процесінде анда-санда диалогқа түседі. Бұл процедураны қолдану қажеттілігі көбінесе клиенттің өзі психолог-кеңесшіге не және қалай айтатынына толық қанағаттанбаған кезде пайда болады.

Психологиялық кеңес берудің төртінші кезеңінде келесі процедураларды қолдануға болады: сендіру, түсіндіру, өзара қолайлы шешім іздеу, бөлшектерді нақтылау, нақтылау. Барлық осы процедуралар клиенттің санасына психолог-кеңесші шығаратын кеңестер мен практикалық ұсыныстарды жеткізумен байланысты. Тиісті процедуралардың мақсаты клиенттің психолог-кеңесші қабылдаған тұжырымдар мен шешімдерді неғұрлым толық және терең түсінуіне қол жеткізу, сонымен қатар Клиентті осы шешімдерді орындауға ынталандыру болып табылады.

Сендіру-бұл клиентке ұзақ уақыт жұмыс істеу нәтижесінде оған психолог-кеңесші ұсынатындығы туралы қисынды, дәлелді дәлелдерге негізделген рәсім. Сендіру дәлелдерді, фактілерді, дәлелдеу логикасын, түсінікті, қол жетімді және клиент үшін жеткілікті сенімді.

Түсіндіру-бұл егжей-тегжейлі, нақты презентацияны, клиентке оның проблемасына байланысты кеңесші психологта пайда болатын ойларды түсіндіруді қамтитын рәсім. Мұнда психолог-консультант клиентпен саналы түрде диалог жүргізеді, осылайша әр түрлі сұрақтарды өз тарапынан ынталандырады және осы сұрақтарға толық жауап береді. Осы жауаптарды ұсына отырып, психолог-кеңесші бір уақытта Клиентті мұқият бақылап отырады және клиенттің айтқандарын түсінетіні туралы нақты дәлелдерді іздейді.

"Өзара қолайлы шешім іздеу" деп аталатын процедура мыналарды білдіреді. Көбінесе психологиялық кеңес беру процесінде клиент кеңесшінің ұсыныстарына қанағаттанбаған кезде жағдай туындайды. Бұл жағдайда клиент үшін оның проблемасының басқа, қолайлы шешімін іздеу керек.

Бұл процедура балама шешімдерді ұсыну, клиентке оған сәйкес келетін шешімді түпкілікті таңдау құқығын қалдыру, ұсынылған шешімде клиентке сәйкес келмейтін нәрсені нақтылау, нақтылау, нақтылау, клиенттің өз проблемасын шешу мүмкіндігі туралы өз пікірін білдіру сияқты әдістерді қамтиды.

Келесі процедура – "бөлшектерді нақтылау" -клиентке психолог-кеңесші және Клиент бірлесіп әзірлеген практикалық ұсыныстарды орындауға байланысты ұсақ, бірақ маңызды мәліметтерді түсіндірумен байланысты. Клиент оны дұрыс

түсініп қана қоймай, не істеу керектігін, алынған ұсыныстарды қалай жүзеге асыруды жақсы білетініне көз жеткізу үшін психолог-кеңесші клиентке сұрақтар қояды және оның жауаптары негізінде клиенттің талқылайтын нәрсені түсінуінің дұрыстығын анықтайды. Егер клиенттің талқыланатын мәселелерді түсінуінде бір нәрсе психолог-кеңесшіге толығымен сәйкес келмесе, онда ол клиентке өз ойларын қосымша түсіндіруді ұсынады және оны мүмкіндігінше нақты және іс жүзінде бағдарлауға тырысады.

Психологиялық кеңес берудің бесінші, соңғы кезеңінде төртінші кезеңде қолданылған процедуралар қолданылады. Алайда, бұл жолы олар негізінен клиенттің кеңесшіден алған кеңестерінің практикалық орындалуының күтілетін тиімділігін бағалауға қатысты. Бұл жерде клиенттің өз проблемасы міндетті түрде шешілетініне деген сенімін, сондай-ақ кеңес аяқталғаннан кейін бірден өз проблемасын практикалық шешуге кірісуге дайындығын нығайту рәсімі арнайы болып табылады. Бұл кезеңде сендіру, ұсыныс, эмоционалды-позитивті ынталандыру әдістері және тағы басқалар қолданылуы мүмкін.

5-тақырып. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУДІҢ ПРОЦЕДУРАСЫ ЖӘНЕ ТЕХНИКАСЫ

1. Сұхбаттасу тәсілдері.
2. Консультант позициясы.
- 3 Психологиялық кеңес берудің процедуралары.

1. Сұхбаттасу тәсілдері. Психоаналитикалық консультация клиенттің мінез-құлқының түпкі себептерін саналы түрде аңғаруына басты назар аударады. Тұлға өзгерісінің бастамасына көп жағдайда саналы түрде аңғару, түсіну сәті ретінде инсайт жеткілікті болады. Инсайт симптомдар мен арыздарды азайтады. Психолог пен клиенттің психодинамикалық теорияға негізделген сұхбаттасу барысында төмендегі тәсілдер қолданылады:

1. Нақты бір сөзге қатысты клиентке ассоциация құру. Күнделікті жағдай таңбаларына талдау.

2. «Фрейд қателігі»-клиенттің байқаусызда айтып қалатын фразалары, жіберетін қателіктері, мақсатсыз орындалған сызбалар. Еркін ассоциация арқылы кез – келген «Фрейд қателігінің» мағынасын түсінуге болады.

3. Көрген түс мазмұны бойынша еркін ассоциация арқылы көрген түске талдау.

4. Қарсыласуға (сопротивление) ығыстыру (вытеснение) механизмінің әлдеқайда кеңейтілген көрінісі ретінде талдау.

5. Клиент тасымалының (перенос) мазмұнын талдау.

Сонымен, еркін ассоциация-психодинамикалық теорияны қолданатын психологтың барлық техникаларының негізі.

Психодинамикалық позициядағы консультант клиенттің психоаналитикалық диагностикалық профилінің құрылымы болатын төмендегі жағдайларға басты назар аударады:

1. Консультант өз қызығушылығын, зейін қойып отырғанын білдіреді. Клиент өз мәселесін еркін баяндайды. Бірақ консультанттың клиент әңгімесін белсенді тыңдауы қажет.

2. Клиент консультантқа қатысты қатынас байқатады. Тасымал клиент пен консультант тарапынан талданады. Соның

нәтижесінде клиенттің өз қиыншылықтарын аңғарып, түсіну мүмкіндігі пайда болады.

3. Консультант үрдісті қалт жібермей байқап, қадағалап отырады. Теориялық білімге қатысты өз қарсы тасымалдарын және эмоциялық реакцияларын аңғарып, реттеп отырады.

4. Клиент консультант тарапынан болған комментарийлерді қорығады және өз қажеттіліктеріне қатысты бейімдейді.

5. Клиент өзінің бұрынғы сипаттарын өзгертіп, өзіне жаңаша қатынаста болады.

Олай болса консультанттың психодинамикалық теория негіздерін білу қажеттігінің бірнеше себептері бар:

1. Қажет болса клиенттің жеке өмір жолын реконструкциялау мақсатымен саналы түрде психоаналитикалық модельдерді тандап, қолдануға болады.

2. Клиентте тасымал, қорғаныс механизмдері, қарсыласу сияқты санамен аңғармауынан болатын феномендерін ескере отырып, клиентпен саналы түрде кәсіби қатынас жасауға болады.

3. Клиенттің психологиялық қауіпсіздігінің актауды қамтамасыз ету үшін өзіндік қарсы тасымал феномендерімен кәсіби тұрғыдан жұмыс жасауға болады.

4. Егер қажет болмаса, консультация барысында психоаналитикалық әдістерді саналы түрде қолданбау үшін психодинамика концепцияларын әбден білу керек.

Отбасы мен жеке басының өмірбаяны;

Өмірінде ұмытылмаған, аса мәнді болып сақталған жағдайлар мен оқиғалар (анасынан айрылуы, ата ана тарапынан ерекше қаталдық, толық емес жанұя, айырылысу т.б.)

Даму, есею сатыларынан өтуіндегі ерекшеліктер;

Басты либидозды және агрессивті елігуліктің, құмарлықтың даму деңгейлерін бағалау;

Эго франциясының даму деңгейі, соның ішінде – Эгоның тәжірибе жинақтау, аса қиратушы стимулдардан аулақ болу, инстинкт талаптарын бақылау, қанағатқа деген ішкі күштерді тұншықтыру мүмкіндіктері;

Қорғаныс механизмдерінің даму деңгейі (жасына сәйкестігі, түрлене алуы, Эгоның одан әрі дамуы мен бейімделуіне ықпалы);

Супер – Эго дамуының деңгейі (ұят сезімі, өзін-өзі бақылауға қабілеттілігі, кінәлілікті сезіну, Эго-идеал қасиеттері);

Жеке басындағы қақтығыстар (реалдық, моральдық, невротикалық);

Тұлғаның актуальді дамуындағы прогрессивті және регрессивті ағымдар (тенденциялар);

Қазіргі психоанализде тұлға әр түрлі ағымдардың, елігу мен табулардың, қарсыласу мен қорғаныс механизмдерінің арасындағы күрестердің динамикалық картинасы ретінде қарастырылады.

2. Консультант позициясы. Психодинамикалық тұрғыдағы консультацияны психоанализ немесе психоаналитикалық психотерапия деп, тар мағынада түсінбеу керек. Психоаналитикалық әр түрлі концепциялар ілімдерін кез келген психологиялық көмек көрсету барысында, мысалы, ақпарат беру, оқыту, қайта үйрету, жүйелі өзгеру сияқты жағдайларда және консультацияның өзінде-ақ қолдануға болады. Сонымен қатар психодинамикалық теория психологиялық көмек көрсетуші маманның өз-өзіне талдау (самоанализ) жасай алуын талап етеді (Фрейд, 1958; Хорни 1958). Ал консультация үшін де консультанттың өз-өзіне талдау оның жұмысын реттеуші бір үрдіс ретінде аса маңызды. Себебі өз-өзіне талдау үрдісі консультанттың пайда болу ықтималдығын кемітеді, яғни «эмпатияның симпатияға айлануы», «параллель үрдіс» феномендерінің, тәуелділіктегі кейде тіпті симбиотикалық қатынастардың орын алуынан сақтайды.

В.Ю. Меновщиков (2000) психоанализдің күрделілігін, маманның оны меңгеру үшін ұзақ уақыт кетіріп, тығғылықты даярлық көрсетуі қажет, сондықтан, «психоаналитикалық консультациялау» жайлы сөз болмау керек деп санайды. Оның пікірінше, психолог психоанализбен айналыса бастаса, ол психотерапевт позициясында тұлғаны қайта құрып, консультант болудан қалғандығын көрсетеді. Расында да, психоаналитикалық консультация тұрмақ, бұл терминнің өзі күні бүгінге дейін Ресейлік (Гулина, 2000) және еліміздегі психологиялық теория мен тәжірибеде мүлде қарастырылмаған екен. Алайда, 1950-ші жылдары-ақ алғашқылардың бірі болып, Э.Бордин (1968) психодинамикалық теория ілімдерін консультация

үрдісінде қолдануға ерекше мән берген. Тіпті одан бұрын А.Адлер (1928) консультант пен клиент қарым-қатынасындағы этикаға тоқталып, терапевтік жұмыс алдында клиентпен консультанттың сұхбаттасу қажеттігіне назар аударып, оның консультация сеансы деп сипаттаған. Ол консультациядан әлеуметтік мәселелерді ашатын үрдіс деп анықтаған. Ал Э.Бордин консультацияны индивидтің тұлғалық жетілу жолындағы кедергілерді жеңуге және жеке бас ресурстарын оптимлды дамытуға көмек деп анықтап, психоаналитикалық идеяларды мамандық таңдау мен карьера жетілдіру консультацияларында қолдануды ұсынады.

Э.Бордин еркін ассоциациялар мен жұмыс альянсын психоаналитикалық консультацияның әдістеріне жатқызады.

Жұмыс альянсы консультант пен клиенттің арасындағы үрдіс міндеттері бойынша келісіммен және рационалды құрылған өзара қатынаспен сипатталады.

Э.Бордин уақыт бойынша консультацияның артықшылығын баса көрсетеді. Консультация уақыты шекті болғанда ғана консультант клиенттің тек актуальді қақтығысына, дамуның нақты бір сатысын анықтауға басты назар аударып, оның өткен өмір кезеңдерін талдамайды. Осылардың нәтижесінде клиент дамуына стимул пайда болады.

Эго мүмкіншіктерін арттыру, оның бейнелеушілік функцияларын күшейту, клиенттің өз ниет-тілектерін санамен аңғаруына, шешім қабылдай алуына, эмоциялық күйлерін реттей білуге көмектесу міндеттері қазіргі психоаналитикалық консультациялаудың соңғы бағыттарында қарастырылады (Паттон, Меара, 1992). Мұнда, психоаналитикалық консультация клиенттің өз эмоциялық мәселелерінің себептеріне қатысты инсайтқа жетуіне мүмкіндік беретін психоаналитикалық ілімдер мен техникаларды әдейілеп қолдану жағдайы деп анықталады.

Психоаналитикалық техникаларға еркін ассоциациялар, интерпретация, тасымалдарды талдау және т.б. жатады.

Психодинамикалық тұрғыдан консультация аптасына бір рет, қажет болса одан жиірек тағайындалатын сұхбаттардың бірнеше сериясынан ұйымдастырылады. М.Паттон мен Н.Меара (1992) психоаналитикалық консультацияда маңызды болатын мынадай үрдістерді бөліп көрсетеді:

1. Консультант өз қызығушылығын, зейін қойып отырғанын білдіреді. Клиент өз мәселесін еркін баяндайды. Бірақ консультанттың клиент әңгімесін белсенді тыңдауы қажет.

2. Клиент консультантқа қатысты қатынас байқатады. Тасымал клиент пен консультант тарапынан талданады. Соның нәтижесінде клиенттің өз қиыншылықтарын аңғарып, түсіну мүмкіндігі пайда болады.

3. Консультант үрдісті қалт жібермей байқап, қадағалап отырады. Теориялық білімге қатысты өз қарсы тасымалдарын және эмоциялық реакцияларын аңғарып, реттеп отырады.

4. Клиент консультант тарапынан болған комментарийлерді қорытады және өз қажеттіліктеріне қатысты бейімдейді.

5. Клиент өзінің бұрынғы сипаттарын өзгертіп, өзіне жаңаша қатынаста болады.

Олай болса консультанттың психодинамикалық теория негіздерін білу қажеттігінің бірнеше себептері бар:

1. Қажет болса клиенттің жеке өмір жолын реконструкциялау мақсатымен саналы түрде психоаналитикалық модельдерді таңдап, қолдануға болады.

2. Клиентте тасымал, қорғаныс механизмдері, қарсыласу сияқты санамен аңғармауынан болатын феномендерін ескере отырып, клиентпен саналы түрде кәсіби қатынас жасауға болады.

3. Клиенттің психологиялық қауіпсіздігінің ақтауды қамтамасыз ету үшін өзіндік қарсы тасымал феномендерімен кәсіби тұрғыдан жұмыс жасауға болады.

4. Егер қажет болмаса, консультация барысында психоаналитикалық әдістерді саналы түрде қолданбау үшін психодинамика концепцияларын әбден білу керек.

3 Психологиялық кеңес берудің процедуралары.

Кеңес берудің жалпы процедураларының көмегімен психологиялық кеңес берудің тапсырмалары, мәселелері шешіледі. Осының барлығы кеңес беру психологиясының процедураларының нәтижесіне байланысты. Процедура негізгі нақты психологиялық этаптармен байланысты. Осы этаптар арқылы оны бөліп қарастыруға болады. Кеңес беру психологиясының бірінші этабында қарастырғандай процедурада да нақты

процедуралар қабылданбайды, жиі этапта процедура қабылданады.

Кеңес беру жүреді, клиенттің эмоционалды қолайлылығы қалыптасады. Клиентпен кездесу процедурасы клиенттің психологпен кездесу алдындағы нақты бір іс-әрекет өзіне қосады. Осы этапта психолог-консультанттың жағдай сұрауы және алғашқы кеңес беруі клиент үшін өте маңызды.

Көптеген клиенттер психолог-консультантқа келгенде психологиялық кедергі мен комплекс пайда болады. Ол психолог-консультантқа және басқа да адамдарға байланысты.

Әсіресе, психологиялық кедергі мен комплекс танымайтын адамдарға байланысты пайда болады. Оған мысал ретінде психолог-консультантпен алғашқы кездесуін алуымызға болады.

Осы бейтарап мүмкіндікке жағымсыз іс-әрекет комплексі және психологиялық кедергіні алу үшін арнайы процедура «Психологиялық кедергіні алу» қолданылады. Осы процедураны қолдану барысында психолог-консультант клиентімен нақты бір іс-әрекеттерді қолдану арқылы клиентті тыныштандырып, қауіпсіз психологиялық күйге, өзінің сеніміне кіргізеді.

Кеңес беру психологиясының үшінші этабында эмпатикалық тыңдау процедурасы белсенді жұмыс жасайды. Эмпатикалық тыңдау тапсырмасы тереңірек. Психолог-консультант клиентті эмоционалды жағынан түсініп әңгімелерін басынан-аяғына дейін қабылдауы тиіс. Клиенттің сөздеріне яғни жағдайын ойланып, қобалжып кетуге болмайды. Клиентті тыңдай отырып, психолог-консультант клиенттің бейнесіне, роліне еніп, ойланып, өзін психологиялық қалыпқа келтіреді, яғни психологиялық жағынан көмек беруге дайындалады. [5]

Кеңес беру психологиясының төртінші этабында мынадай процедуралар қолданылады: анықтау, көзін жеткізу, детальдарды айқындау, нақтылау. Осы процедураның барлығы практикалық рекомендация мен кеңестердің клиентке саналы әсер етуімен байланысты. Бұл процедуралардың мақсаты клиентке терең және толық түрде шешімдерін түсіну, яғни бұл жерде психолог-консультанттың тікелей қатысуымен байланысты.

Ал кеңес беру психологиясының бесінші этабында төртінші этаптағы процедуралар қолданылады. Бұл жерде нақты қолданылатын жағдай клиентке өз-өзіне деген сенімділікті қалыптастыруға көмектесу. Кеңес беру психологиясына жалпы мысал ретінде студенттер ортасындағы кеңес беру мәселесіне тоқталып кетейік. Бұл,әрине, студенттер үшін маңызды роль атқарады.

6-тақырып. ІСКЕРЛІК ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТА ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУ МӘСЕЛЕЛЕРІ БОЙЫНША КЕҢЕС БЕРУ

1. Клиенттің локус шағымы.
2. Консультациялық сұхбат кезіндегі клиент өз мәселесін жеткізуі.
3. Іскерлік қарым-қатынастың тиімді болуына қажетгі алғышарты

1. Клиенттің локус шағымы.

Психологиялық консультацияның екінші сатысы клиенттің жеке басына қатысты мәселенің баяндалу және клиенттің нақты жағдайын талдау, консультациялық жорамал жасап, тексеру процестерін қамтиды. Осылайша консультацияның екінші сатысының өзі де екі фазадан тұрады.

Клиенттің жеке басына қатысты мәселенің баяндалу фазаның басты мақсаты – клиентті сөйлету, оның әңгімесін тыңдау болады. Клиент монологі оның психологиялық консультацияға келуіне түрткі болған жеке бас мәселесін спонтанды әңгімелесу болып табылады. Бұл фаза 15-20 минуттай уақыт алуы мүмкін.

Клиенттің өз мәселесі бойынша спонтанды баяндалатын әңгімесін В.В.Столин, А.А.Бодалев (1989) төрт компоненттен тұратын құрылым ретінде қарастырады:

- клиенттің локус шағымы;
- клиенттің өзінше диагнз қоюы;
- клиент мәселесі;
- клиент өтініші.

Аталған ғалымдар әрбір компоненттің өз ішіндегі түрлерін төмендегідей анықтап, сипаттаған (Столин, Бодалев, 1989. 43-46б.).

- а) Клиенттің локус шағымы екі түрлі болады:
- субъективті- клиенттің біреу(лер)ді айтып, шағымдануы;
 - нысанды (объектілі) – клиенттің бір жай(лар)ға, нәрсе(лер)ге қатысты шағымдануы.

Клиенттің субъективті локусы бойынша бес түрлі шағымдар комбинациясы белгілі:

1. балаға қатысты (оның мінез-құлқы, жетілуі, денсаулығы – бойынша);

2. тұтастай отбасындағы жағдайға қатысты (жанұяда «ештеме дұрыс емес», «барлығы мен ойлағандай емес»);

3. жолдасына (оның мінез-құлқына, ерекшеліктеріне, әдеттеріне) қатысты және ерлі-зайыпты қатынас («өзара түсіністік, махаббат жоқ») бойынша;

4. өз-өзіне (мінезіне, қабілетіне, ерекшеліктеріне және т.б.) қатысты;

5. бөгде адамдарға, соның ішінде бір отбасы болып немесе бөлек тұратын ата-әжелерге қатысты.

Нысанды локус бойынша клиент шағымдарының түрлері:

- психосматикалық денсаулықтың немесе мінез-құлықтың өзгерісіне (энурез, қорқыныш, күдік және т.б.) байланысты;

- жолдасының, балаларының, ата-ененің рөлдік мінез-құлқына (жынысқа, жасқа, статуска сәйкес емес) байланысты;

- психикалық нормаға сәйкес емес деген көзқарастың негізіндегі мінез-құлыққа (мысалы, ақыл-ойының нормасы мен салыстырғандағы баланың дамуы) байланысты;

- жеке-дара психикалық ерекшеліктерге (баланың аса белсенділігі, жайбасарлығы, еріксіздігі, жолдасының эмоционалды «кедейлігі», батылсыздығы және т.с.с.) байланысты;

- психологиялық жағдайға (контактінің, түсінушіліктің, жақындықтың болмауы) байланысты;

- объективті жағдайларға (баспаның, жұмыстың жоқтығына, уақыттың қиындығына, сағыныш, уайым және т.с.с.) баланысты.

б) Клиенттің өзінше диагноз тағайындауы – жанұядағы қандай да бір күрделі жағдайларжы клиенттің өзі, отбасы және адамдардың өзара қатынасы жайлы түсініктерін негіздеп өзінше бағалауы. Көбіне клиенттің өзінше тағайындаған диагнозы оның өмірдегі қиындықтарға немесе оның пайда болуына себепті-мыс дейтін адамдарға қатысын көрсетеді. Клиенттің өзінше тағайындаған диагноздардың белгілі түрлері:

1. «Кері тартпақ» – қиын жағдайға себепкер адамның негативті ниетін немесе осы адамның қандай да бір белгілі ақиқатты, ережені түсінбеуін және оларды түсінуге ниет етпеуін көрсету:

2. «Психикалық аномалия»- қиын жағдайға себепкер адамды психикалық тұрғыдан дені сау еместер қатарына жатқызуы;

3. «Органикалық дефект» – туғаннан мүгедек деп қиын жағдайға себепкер адамды квалификациялау;

4. «Генетиалық бағдарланған (Тегі жаман)» – қандай да бір мінез-құлықтың негативті көріністерін генетикамен байланыстыру;

5. «Жеке-дара ерекшелік» – мінез-құлықтағы кейбір ерекшеліктерді жағдайға байланысты нақты мотивтер емес, адамның тұрақты, қалыптасқан санасы, сипаты деп түсіну;

6. «Өз тарапымнан дұрыс емес әрекеттер» – клиенттің осы немесе өткен шақтардағы өз мінез-құлқын бағалауы (тәрбиеші, ана, әріптес- ретінде);

7. «Өз жеке басымның кемшіліктері» – мазасыздық, сенімсіздік, енжарлық және т.б. салдарынан дұрыс емес мінез-құлық;

8. «Басқалардың тигізетін кесірі»- ата-анатардың, жолдасының, ата-әжелердің, мұғалімдердің – бұрынғы және қазіргі кездерде тигізетін ықпалы;

9. «Қолайсыз жағдай» – клиенттің өзіне немесе тбасының бір мүшесіне қатысты ажырасу, қақтығыстар, қорқыныш, қажу, шаршау, ауру және т.б.;

10. «Бағыттау» – «Мені Сіздің қабылдауыңызға директор, жетекші, мекеме, жолдасым – жіберді».

2. Консультациялық сұхбат кезіндегі клиент өз мәселесін жеткізуі.

Мәселе – клиент өзінің қалай әрекеттенсе де, тырысса да жағдайды өзгерте алмайтындығын атап көрсетуі. Оның түрлері:

1. «Батылсызбын, (бағалауда шешім қабылдауда және т.б.) сенімді, еркін, батыл болғым келеді»;

2. «Білмеймін, (ықпал етуге, иландыруға, қақтығыстарды басуға, орындатуға, шыдамды болуға және т.б.) үйренгім келеді»;

3. «Түсінбеймін, (баланы, оның қылықтарын, жолдасымды, оның ата-анасын және т.б.) түсінгім келеді»;

4. «Не істеу керектігін білмеймін, (қалай кешіруді, жазалауды, емдеуді, кетіп қалуды және т.б.) білгім келеді»;

5. «Менде жоқ, (ерік, батылдык, шыдамдылық, қабілет және т.б.) менде де болса деймін»;

6. «Қалай істеу керектігін білемін, бірақ жүзеге асыра алмаймын, қосымша стимул керек»;

7. «Менің шамам келмейді, бірақ жағдайды өзгертім келеді»;

8. «Бәрі мандымайды, одан әрі не істеу керектігін қалай өмір сүруге болатындығын білмеймін».

г) Өтініш – клиенттің консультациядан күтетін көмек формасын (түрін) нақтылауы. Әлбетте клиент мәселесі мен өтініш бір-бірімен байланысты, мағыналас болады. Мысалы, клиент мәселесін «Білмеймін, үйренгім келеді»- деген формада атаса, оның өтініші «үйретіңіз» болады. Жоғарыда аталған зерттеушілер клиент өтініштерінің кең тараған түрлерін тағайындаған:

1. эмоционалдык және моральдык қолдауды сұрау («Менікі дұрыс қой, солай емес пе?», «Мен- жақсы адаммын, солдай емес пе?», «Мен дұрыс шешім қабылдадым, солай емеспе?»);

2. талдауға көмек сұрау («Мен бұл жағдайды дұрыс түсінетініме сенімді емеспін, маған талдап білуге көмектесіңіз»;

3. ақпарат, мәлімет беруді сұрау («Бұл жайлы не белгілі?»);

4. дағдыларды қалыптастыруды сұрау («Мен оны істей алмаймын, үйретіңізші»);

5. позицияны қалыптастыруға көмек сұрау («Ол мені алдап жүрсе, не істеу керек?», «Осы үшін баланы жазалауға болады ма?»);

6. отбасының бір мүшесіне ықпал етуді немесе оның басқалар үшін өзгеруіне көмектесуді сұрау («Оған қорқыныштардын арылуға көмектесіңізші», «Балалармен қарым-қатынас жасауды оған үйретіңізші»);

7. тбасының бір мүшесіне клиенттің өз жпғдпйы үшін өзгеруіне ықпал етіп көмектесуді сұрау («Мені жақсы көріп, құрметтейтіндей етіп көмектесіңізші», «Оны тындататындай өзгертіңізші», «Оның кері тартпақтығын жоюға көмектесіңізші»).

Клиент шағымы мазмұны бойынша айқын және жасырын деп бөлінеді (Меновщиков, 2000). Шағым мазмұнының айқын жән жасырын болуы жоғарыда келтірілген клиент шағым-

дарының параметрлерінің бірі бойынша талданады. Шағымның жасырын мазмұны болмауы да мүмкін, ал бола қалса, оның шағымның айқын мазмұнымен сәйкес келмейтіні белгілі. Бұл сәйкессіздік локуста орын алады. Мысалы, локус шағым – жолдасының қылықтары мен қатынасы, ал шағымның жасырын мазмұны – клиенттің еріксіздік , өзіне-өзі батылсыздық танытатын позициясы мен мінез-құлқы.

Шағым мазмұны бойынша сәйкессіздік клиенттің өзінше диагноз тағайындауында да болуы мүмкін. Клиент жағдайдың қиындауына өзінің дұрыс емес әрекеттер жасауға мәжбүр болғандық деп санайтындай жасырын мазмұнды оның сөйлеу интонациясы, ым-ишарасы, қимыл-қозғалысы көрсетуі мүмкін.

Клиент шағымы мен оның мазмұнындағы сәйкессіздік мәселе бойынша да байқалуы мүмкін. Мысалы, «Не істеу керектігін білмеймін, білгім келеді»,- деп ашық айтылғанмен , жасырын мазмұны «Мен шешім қабылдауда батылсызбын, батыл, еркін болғым келеді».

Клиент өтінішін тиалдағанда да оның мазмұнында сәйкессіздіктер кездеседі. Өтініш «ол мені алдап жүр, не істеу керек?»- деп ашық айтылғанмен , жасырын мазмұны- клиенттің өз жағдайы үшін жолдасына ықпал етіп көмектесуді сұрау – «Мені тастап кетпейтіндей етіп көмектесіңізші» болуы мүмкін.

Клиент шағымның жасырын мазмұны санасыз ығыстыру емес, тек қана толық айтылмаған мазмұн екенін ескеру керек.

Клиентпен кездесудің бастапқы сәттерінен-ақ шағымның жасырын мазмұнын консультант сәйкесінше сұрақтар қоя отырып, айқындап алу дұрыс болады.

3. Іскерлік қарым-қатынастың тиімді болуына қажетті алғышарты

Тіл арқылы қарым-қатынас жасау – адамдар арысындағы байланысты орнату мен дамытудағы, ақпараттар алмасудағы күрделі де сан қырлы үрдіс. Басқаша айтқанда, қарым-қатынас жасау немесе коммуникация – бұл бір адамның екінші адамға ақпаратты беру үрдісі. Кейбір жағдайларда ақпаратты жіберуші бір ғана адам болса, оны алушының орнында бірнеше адам болады, кейде керісінше болуы да мүмкін. Мәселен, кез келген ұжымның, мекеменің іскери қарым-қатынас жасаудағы

коммуникациялық құралы – жазбаша жүзеге асырылатын іскери хаттар. Іскери хаттың жазылу құрылымына қарап, оны жазған адамның деңгейіне, шұғылданатын ісіне баға беруге болады. Сондықтан іскери хаттар жазу барысында ондағы ақпараттың қысқа да нұсқа болуы, сөздердің қатаң, ресми, іскери құжаттарға қойылатын талаптарға сай, әрі орынды қолданылуы аса маңызды фактор болып табылады.

Дегенмен бұл тек іскери хаттар жазу кезінде ғана емес, сонымен бірге сұхбаттар мен пікірталастар өткізуде, конференцияларда сөйлеуде, басқа да түрлі ресми кездесулерде аса маңызды. Осындай сәттерде сөйлеушінің тілді, ресми-стильді меңгеру деңгейі байқалады. Осы жерде ресми стиль дегеніміз не деген сұрақ туындайды. Ғалымдардың айтуынша, сөйлеудің функционалдық стилі – ол қандай да бір қоғамның саласына сәйкес тілдің нормасын, стилистикалық жақтарының функционалдық ерекшеліктерін тиісті тұрғыда көрсете отырып, сөйлемнің дұрыс құрастырылғанын, жеңіл оқылатынын, тиімді қабылданатынын анықтайтын көптеген факторлар. Оларға: оның құрылымы, сыртқы түрі, стилі, екпіні, тілі, сөйлемнің ұзындығы, пунктуациясы және тағы басқа жайттарды жатқызуға болады. Қазіргі замандағы техниканың дамуына қарамастан (электронды хат, internet, e-mail), іскери және әлеуметтік этикет ережелері өзінің маңыздылығын жоғалтқан емес. Қазіргі кезде ресми-іскери стильдің қарқынды дамып келе жатқаны тіліміздің лексикалық қорының өсе түсуінен семантикалық жүйедегі өзгерістерінен, сондай-ақ түрлі сала бойынша арнайы терминдердің қолданылуынан көрінеді. Қазақ тіліндегі ресми-іскери құжаттар стилінің қалыптасуы соңғы жылдары мемлекеттік тіл ретінде кең тұрғыда қолданылуына байланысты болып отыр. Іскери тіл мен әдеби сөйлеу стилінің қолданылуында кейбір ұқсастықтар мен айырмашылықтар болады. Қазіргі кездің өзінде қазақ тіліндегі жаңа стилистикалық нормалар ежелгі кірме сөздердің, сөз тіркестері мен термин сөздердің кең тұрғыда қолданылу үрдісімен байланысты болып отыр. Ресми-іскери сөйлеу қорының күннен-күнге толығырақ түсуіне тілдің ішкі ресурстары, орыс тілі арқылы кірген сөздер, халықаралық терминдер мен диалект сөздер, сөз тіркестері туып семантикалық өзгерістер пайда болып жатуына тікелей байланысты. Осы күнгі

әдеби тілдердің көпшілігінде: күнделікті-әдеби, публицистикалық, ресми-іскерлік, өндірістік-техникалық, көркем әдебиет және ғылыми функционалдық стильдер қалыптасқан. - күнделікті-әдеби стиль – күнделікті бейресми қарым-қатынаста кең қолданылатын және әдеби тілдің «бейтарап» түрі болып табылатын сөз қолданыс қызметін; -публицистикалық стиль – қоғамдық, саяси өмірмен байланысты адамдардың санасына ықпал ету мақсатындағы сөз қолданыс қызметін; -ресми-іскерлік стиль – құжаттар мен экономика, құқық, дипломатия салаларындағы, мемлекеттік орындардағы қарым-қатынас қызметін; -өндірістік-техникалық стиль – өндіріс, техника саласындағы сөз қолданыс қызметін; -көркем әдебиет стилі – көркем әдебиетте (проза, поэзия, драматургия) сөз қолданыс қызметін; -ғылыми стиль – ғылым салаларында сөз қолданыс қызметін атқарады ...»

Кез келген тілдің кәсіби, ресми тілінің лексикасы, оның даму жолдары, қалыптасуы жан-жақты зерттеуді талап етеді. Өткен ғасырлардан бастап қазіргі заманға дейінгі аталмыш лексикалық топ атаулары қалыптасуының ерекшеліктерін зерттеу тіл дамуындағы сыртқы және ішкі факторларының өзара әрекеттестігінің нәтижесінде туындайтын аталым тетігінің жалпы заңдылықтарын айқындауға мүмкіндік береді. Тіл білімі ғылымында қалыптасқан көзқарас бойынша қай тілдің болсын лексикасының дамуы сыртқы факторлардың әрекеттерімен бірге тілдің ішкі үрдістерімен анықталады. Бұл үрдістер тілдің дамуының екі қырын сипаттайды: бір жағынан, тұрақтылық үрдісі, екінші жағынан, экспрессивтілік үрдісі. Осы аталған үрдістер тілдік жүйенің түрлі деңгейлерінде бір-бірімен күрделі өзара әрекеттестікте болып, басқа да категориялармен өзара байланысқа түседі. Мысалы, мұндай категориялар қатарына мыналарды жатқызуға болады: дәстүр, тілдік бедел, әдеби норма, әдеби стандарт. Жалпы алғанда, ресми-іскерлік стиль – бұл түрлі құжаттардың стилі: халықаралық келісімшарттар, мемлекеттік актілер, заңдар, үкімдер, жарғылар, нұсқаулықтар, қызметтік хаттар, іскери қағаздар және т.б. Ресми-іскерлік стиль өзінің түрлі жанлары мен мазмұндарына қарамастан, барлығына бірдей бірнеше ортақ белгілермен сипатталады. Олар: -тілдік құралдардың үнемді пайдаланылуы, ықшамдылық,

шағындылық; -материалдың стандартты орналастырылуы, белгілі бір форма болуының міндеттілігі (жеке куәлігі, түрлі дипломдар, туу және неке туралы куәліктері, ақшаға байланысты құжаттар және т.б.); -терминологияның, атаулардың (заң, дипломатия, әскери, әкімшілік және т.б. терминология) кеңінен қолданылуы, ерекше лексика мен фразеология (ресми, кеңселік) қорының болуы, қысқарған сөздер мен аббревиатуралардың мәтінге алынуы; -ерекше грамматикалық құрылысын, түрлі тұрақты сөз тіркестерінің қолданылуы; -түрлі аталымдық сөйлемдердің санамалау негізінде пайдаланылуы; -бір фактілердің басқаларға қисынды тәуелділігін айқындайтын күрделі сөйлемдерді қолдану үрдісі; -эмоционалды-экспрессивті сөйлеу тәсілдерінің толық немесе мүлдем болмауы; -стильдің төмен индивидуалдануы.

Күнделікті-іскерлік стильге мазмұны мен жанларына, тілдік тәсілдерді қолдану сипатына қатысты мекемелер мен ұйымдардың арасындағы қызметтік хаттар түрлері және жеке іскерлік қағаздары жатқызылады. Осы тұрғыдан алғанда, әкімшілік-кеңселік кішігірім тіл негіздерін қарастыру өте маңызды, себебі әрбір азамат үшін бұл тіл ерекшелігімен жете таныс болу аса қажет. Сондықтан да бұл саланың тілдік тұрғыдан жан-жақты зерттелуі сөйлеу жағдаяты, айтылым мақсаты мен мазмұнын, оның адрестілігін есепке алатын тілдік амал-тәсілдерді тиімді пайдалану үшін аса қажет.

Біздің заманымыз-іскер, белсенді, өздігінен жол таба білуге бейім адамдар заманы. Белсенділік, қиыннан жол таба білетін іскерлік-адамды көздеген мақсатына жеткізеді. Бұл орайда адамның өз қабілет деңгейін жан-жақты көрсете алуының бір негізі-оның білімділігімен қатар ортамен іскерлік қарым-қатынас жасау сырын, ондағы өзін ұстай білу, сөйлеу этикасын меңгеруіне де байланысты. Сөз адамның ойын, көзқарасын білдіреді, оның қоғамдағы өзіндік орнын табуына ықпал етеді. Іскерлік қарым-қатынастағы негізгі түйіндердің бірі-ондағы тілдік ерекшеліктерді білу, сауаттылық, сөйлеу этикасын меңгеру.

Іскерлік қарым-қатынас-мекеме, кәсіпорын, өнеркәсіп саласында қызмет істейтін кісілердің өзара және басқа да қызмет барысындағы адамдардың бір-бірімен пікірлесуі, келіссөз

жүргізуі, келісімшарт жасауы, құжаттар алмасуы нәтижесінде болатын әрекет. Іскерлік қарым-қатынас әдебі сөйлеушінің өз ісіне жауапкершілікпен қарауынан, өзін-өзі ұстауынан, сыпайылығынан, өжеттігінен, батылдығынан, тартымды сөйлеу мәнерінен көрінеді.

Ортаға, пікірлесетін адамға құрметпен қарау мен сәлемдесуде, өзін, жұмыс орнын таныстыруда, ондағы ұлттық дәстүрді сақтау әрекеттерінің белгілі бір қалыптасқан нормалары болады.

Тақырыпқа байланысты тілдік терминдерді дұрыс, біліктілікпен қолдану, тапқырлықпен нақты,жүйелі сөйлеу де іскерлік әдебін танытады.

Іскерлік қарым-қатынаста тіл табысуға кері әсерін тигізетін нәрселер: пікір алысқалы отырған мәселенің тақырыбын жетік білмеу, сөз мағынасын түсінбеу, мәнсіз көп сөзділік, өз айтқанынан қайтпау, дәлелсіз қайшы пікірге келу, жігерсіздік, үялшақтық.

Іскерлік әңгіменің нәтижесі жеке адамның іскер топ ортасында немесе іскер адаммен бетпе-бет сөйлескенде өз пікірін өтімді айта білу, пікірін қорғай алу, сөзін дәлелді жеткізу дағдыларын меңгергенде оң болады. Сондықтан субъект көздеген мақсатына жету үшін іскерлік әңгіме тақырыбын, оның негізгі жүйесін алдын ала жоспарлауы тиіс. Адам іскерлік әңгімеде өзінің жұмысқа қабілетті екенін, бұл мәселені жан-жақты білетінін таныту үшін артық сөз, артық мақтануға бой алдырмауы керек. Дайындықтың бірінші қадамы кімге баратынынды зерттеуден басталады. Қызметке қабылдайтын жауапты адамның жалпы болмысы қандай, онымен қалай тіл табысуға болады деген мәселені анықтап алған ұтымды. Екінші мәселе-сөзді бастау,ойды негіздеу, басты тұжырым қандай болу керек дегенді жоспарлау. Ол үшін мына жайттарға баса назар аударылады:

1. Фактінің, деректің мол болуы.
 2. Себептер мен тұжырымның сәйкес келуі.
 3. Басты мәселенің шешілуінің тиістілігіне деген сенім.
 4. Мәселенің екі жаққа да пайдалылығының дәлелділігі.
 5. Мәселені шешудің бірнеше жолын қатар ұсыну.
- Іскерлік әңгіме барысында қолданылатын сөз орамдары
 - Іскерлік әңгіменің басталуы

- Іскерлік әңгіменің барысы
- Іскерлік әңгіменің қорытындысы

Іскерлік келіссөздер, мәні мен тілдік ерекшеліктері. Іскерлік қарым-қатынастың тиімділігінің басты шарттары. Келіссөз-іскер адамның қызмет барысындағы ең жауапты кезең. Келіссөздің нәтижесі іскер адмның алдағы болатын келіссөзге, онда талқыланатын мәселеге, екінші жақпен болатын әңгімеге деген дайындығына байланысты. Іскер адам келіссөзге келетін екінші жақ уәкілінің қоятын мәселесі, ол мәселені екі жаққа тиімді дәрежеде шешудің нақты шараларын белгілейтін үлкен дайындық жұмыстарын жүргізуі керек. Ø Келіссөзге дайындық талқыланатын мәселені талдаудан басталады. Біріншіден, келіссөздің мәнін анықтап алу қажет. Екіншіден, әріптесің жайлы, оның қаржылық тұрақтылығы, іскерлік өмірдегі беделі мен тәжірибесі туралы мәліметтерді білуің керек.

Келіссөз, негізінен, үш кезеңнен тұрады.

Мәліметтер алмасу; екі жақтың ұстанған бағыты мен тұжырымдамасы, өзара іскерлік қызығушылығын анықтау.

Мәселені талқылау; негізгі ұсыныстар мен көзқарастар, дәлелдер мен қарсы дәлелдер.

Ұстаған бағыттардағы келісім, келіссөзде талқыланатын мәселеге деген өз қызығушылығың қандай дәрежеде, әріптесіңнің қызығушылығы қандай, қандай мәселелерде мүлде келісімге келуге болмайтынын анықтап алу керек.

Келіссөзде күнделікті қолданып жүрген сөз тіркестерін қолдануға болмайды. Сондықтан іскерлік ортада қолданылатын, олардың сөйлеу мәнерінде қалыптасқан сөз орамдарын қолдану орынды.

7-тақырып. ТҰЛҒААРАЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ БОЙЫНША ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

1. Тұлғаның кәсіби дамуының психологиялық ерекшеліктері
2. Тұлғааралық қатынас – практик психологтың психодиагностикалық жұмысының пәні ретінде

1 Тұлғаның кәсіби дамуының психологиялық ерекшеліктері

Тұлғаның қалыптасуы мен дамуы үлкен мәселе екенін бір сөзбен жеткізіп айту өте қиын. Биологиялық тіршілік иесі ретінде өмірге келген адамның әлеуметке қосылып адам болып тұлғалануының негізінде жатқан нәрсе сөзсіз осы – тұлғаның кәсіби дамуының психологиялық ерекшеліктері екендігі еш дау тудырмаса керек.

Адамның эволюциялық даму жолында тек еңбек әрекеті ғана, яғни адамды адам еткен еңбек екенін көреміз. Осылайша, адам еңбек әрекеті арқылы қарадүрсін жабайы қоршаған ортаны игерілген, өңделген мәдени ортаға айналдырып өзгертті және өзі де өзгерді әрі мәдениленді. Осындай жасампаздық әрекеті арқасында адам қарапайым еңбек әрекетін күрделендірді әрі түрлендірді. Еңбек бөлінісіне байланысты орай болған күрделі еңбектен жеке-жеке кәсіп түрлері бөлініп шығып, кәсіппен айналысқан адамдар белгілі бір білімдерді игеріп, дағдылар қалыптастырып, тәжірибе жинақтап, шеберліліктерін шыңдап барып кәсіпке кіріскен.

Адамның тұлғалық дамуы мен кәсіби дамуы арақатынасы әрине бар. Ол қоршаған ортаға, адамдарға, материалдық және рухани мәдениет заттарына, отбасына және өз мамандығына деген жақсы қатынастардан байқалады. Сонымен, кәсіби дамудың негізгі ерекшеліктері – кәсіби байлықтар приоритеті, жұмысқа кірісіп кету, берілу.

Сондықтан да, қазіргі ғылымдағы кәсіпке дайындалу ұғымы, бір жағынан топтардың, таптардың, ұлттардың жалпы

әлеуметтік жүйесінің құндылық стандарттарымен, екінші жағынан тұлғаның мотивациялық бағдарлауымен тығыз байланысты. Қоғамдағы маңызды құндылықтар интериоризациясы мінез-құлықтағы әлеуметтік нормативтерді игеру арқылы келеді. Құндылықтық бағдарлау қоғамдық маңызды істерде және мінез-құлықтарда пайда болатын сананың, мінез-құлықтың белгілі бір бағыттылығында өзін көрсетеді немесе өзі жөнінде мәлімет береді.

Индивидті, кәсіби және тұлғалық даму темптерінің сәйкес болуы дегеніміз адамдардың өзін-өзі еңбекке бейімдеуі және оны жүзеге асыруымен сипатталатын қатынас [1].

Жалпы айтқанда, адамның индивидті, тұлғалық және кәсіби дамуы оның индивидуалды өмірінде өзара әрекеттесіп, кәсіби өмір сценарийінің кең спектірін құрайды. Адамның шыңға жетуі тұлғалық кәсіби қалыптасуының әр кезеңдерінде орналасады.

Кәсіби қалыптасу адам өмірінің ұзақ кезеңін қамтиды (35-40 жыл). Осы уақыт аралығында өмірлік және кәсіби жоспарлар өзгереді, әлеуметтік жағдайлар мен жетекші іс-әрекет ауысады, тұлға құрылымының қайта құрылуы жүреді. Осыған байланысты кәсіби қалыптасудың үздіксіз процесінде кезеңдердің бөліну критерийлері туралы сұрақ пайда болады.

Тұлғаның кәсіби қалыптасу мәселесін терең зерттеген отандық психологтардың бірі Т.В. Кудрявцев тұлғаның мамандыққа қатынасы мен іс-әрекеттің орындалу деңгейін кезеңдерді бөлу критерийлері ретінде алды. Ол кезеңдердің төрт түрін бөліп көрсетті:

- кәсіби ниет, (ой) оның пайда болуы мен қалыптасуы;
- кәсіби білім беру және кәсіби іс-әрекетке дайындық;
- мамандыққа кірісу, оны белсенді меңгеру және өндірістік ұжымнан өз орнын табу;
- кәсіби еңбекте тұлғаның толық жүзеге асуы [2].
- Е.А. Климов төмендегідей кәсіби бағдарланған кезеңді ұсынды:
 - Оптация кезеңі (12-17 жас) – кәсіби өмірлік жолын саналы түрде тандауға дайындық;
 - Кәсіби дайындық кезеңі (15-23 жас) – болашақ кәсіби іс-әрекет икемділігіне үйрену, қажетті білім алу;

- Кәсіпқойдың даму кезеңі (16-23 жастан бастап зейнеткерлікке дейін) – кәсіби қауымдастықтардағы тұлғааралық қарым-қатынас жүйесіне кіру және іс- әрекет субъектісінің әрі қарай дамуы [3].

А.К. Маркова кәсіпқойдың қалыптасуында 5 деңгей мен 9 кезеңді бөліп көрсетті:

- Кәсіпқойлыққа дейін мамандықпен алғаш рет танысу кезеңі;

- Кәсіпқойлық 3 кезеңнен тұрады: мамандыққа бейімделу, өзін-өзі таныту және шеберлік түріндегі мамандықты еркін меңгеру;

- Жоғары кәсіпқойлық 3 кезеңнен тұрады: шығармашылық түрде мамандықты еркін меңгеру, әр түрлі мамандықтармен шұғылдану, өзін-өзі тұлға ретінде өзіндік шығармашылық болжау жасау;

- Кәсіпқой емес тұлғаның оқшаулануынан еңбектің кәсіби бүлінген нормалары арқылы орындалуы;

- Кәсіпқойлықтан кейін кәсіби іс-әрекеттің аяқталуы [4].

Кәсіби қалыптасу процесіндегі іс-әрекет динамикасын Н.С. Глуханюк зерттеген. Оның айтуынша, кәсіпке дайындық, оған бейімделу, шеберлік т.б. кезеңдерде тұлға іс-әрекеті күрделене және кеңейе түседі. Ал, В.Д. Шадриков кәсіби мәнді сапа ретінде іс-әрекет тиімділігіне және меңгеру табыстылығына әсер ететін іс-әрекет субъектісінің индивидуалды сапаларын қарастырған [5].

Н.С. Пряжников кәсіби өзіндік анықталуды зерттей келе, оның келесі түрлерін бөліп қарастырған: нақты еңбек функциясы кезіндегі, нақты еңбек орнындағы, нақты мамандықтағы, нақты кәсіптегі, өмірлік, тұлғалық және тұлғаның мәдениеттегі анықталулары [6].

Л.М. Митина кәсіби іс-әрекет қалыптасуының екі моделін бөліп көрсетті.

Бейімдік (адаптивті) моделі – адам сана-сезімінде кәсіби еңбектің сыртқы жағдайларға тәуелді болу тенденциясы кәсіби міндеттер, ережелер, нормаларды шешу алгоритмдерінің орындалуы түрінде басым болады.

Кәсіби даму моделі – тұлғаның қалыптасқан практика шектерінен шығу, өз іс-әрекетін практикалық қалыптасу затына

айналдыру және сол арқылы өзінің кәсіби мүмкіндіктерінің шектерін жеңе алу қабілеттіліктерімен сипатталады [7]. Тұлғаны сана атрибуты ретінде қарастыратын болсақ, онда ол өзінің қажеттілігін бойындағы белсенділікпен көрсете алады. Бұл арада тұлға алдындағы құндылық пен сол құндылыққа жету мүмкіндігі орын алуы үшін тұлғаның ішкі рухани қабілеті жұмсалып, оның әрекеті белсенді сипатта болуы керектігін айтып кетсек болады. Әлбетте, бейсенділік дара емес әлеумет, ұжым ішінде көрінеді. Сондықтан біз студенттердің де іс-әрекетін қоғамдық іс-әрекеттерден бөлу мүмкін еместігін, олармен қатар кәсіби, педагогикалық және т.б. іс-әрекеттердің жүретіні жайлы айтқымыз келеді. Л.С. Выготский бұл мәселені яғни, тұлғаны әлеуметтік орта мен қоғамнан бөліп қарастыру мүмкін еместігін қарастыра келе, психологияда дамудың әлеуметтік жағдайлары деген түсінікті енгізген. Оның айтуынша, тұлғаның дамуы индивидтің мәдени құндылықтарды меңгеруімен ұйғарылады. Адамдық мазмұн және мән адам қатынастары нәтижесінде туындайды, яғни баланың баламен, үлкендермен тікелей әлеуметтік байланысы кезінде туындап, интериоризация арқылы адам санасында дамиды. Сонда бұл жерде адам қоғаммен және басқа адамдармен біріккен іс-әрекет жасау арқасында қалыптасады, дамиды және өзгереді десек те болады [8].

Тұлғаны белгілі-бір іс-әрекет тәсіліне дайындық күйлерін реттейтін функциялар өте көп. Осындай функцияларды атқаратындар қатарында өмірлік ұстанымды, қызығушылықтар бағыттылығын, құндылықтық бағдарларды, әлеуметтік бағдарларды, субъективтік қатынастарды, жетекші түрткіні қарастыруға болады. Отандық психологияда индивидпен саналанатын және мойындалатын барлық әлеуметтік құндылықтар оның өмірі барысында ассимиляцияланып, даралық құндылықтарға айналатыны жөнінде пікір айтылған.

Адамның кәсіпке бейімделуі басталғанда ол көптеген бейтаныс адамдармен байланысқа түседі. Ол тұлғаны тұрақты қалыптастыратын фактордың ең негізгісі кәсіптік қызмет процесінде, оң мотивация ретінде кәсіптік қажеттілік қалыптасқанда болады дейді. Климовтың ойынша, әрбір кәсіптік топ үшін өз қызметтерінің мәні, құндылықтары бар. Егер тандалған кәсіп,

өмірлік мән, субъекті бірлессе, онда кәсіптік қызмет мәнді, өмірлік сипатқа тең болады.

Э. Эриксонның айтуынша, жоғары оқу орнына түсу тұлғаның үлкендер рөлін қабылдауымен байланыста болады.

Тұлға қалыптасуының алғашқы кезеңі мектепке дейінгі жас. Тұлғаның әлеуметтену процесі адам өмірінің алғашқы сағаттарынан басталады. Бірақ алғашқы үш жыл өмірдің тарих алды, яғни оның дамуына қажетті жағдай туғызу кезеңі болып табылады. Элькониннің жіктемесі бойынша бұл нәрестелік кезең делінеді. Мектепке дейінгі кезең – (3-7 жас) алғашқы этикалық нормалар қабылданатын кезең. Баланың негізгі қызмет түрі рөлдік ойын. Осы кезеңде бала идентификация арқылы ережелерді, нормаларды, критерийлерді қабылдайды. Бұл процесс дәнекер үлкен адам арқылы және құрбысы арқылы жүзеге асады. Балалардың жүріс-тұрысына үлкен адамдар, олардың қимыл-қозғалысы, қарым-қатынасы үлгі болады.

Жасөспірімдік кезең (10-11, 13-14 жас). Бұл жастағы балалардың негізгі қызметі айналасына айрықша назар аудару. Сонымен қатар, бұл жаста араласудың ерекше нысаны – құштарлық (интимдік) қатынас пайда болады. Жасөспірімдік шақтың алғашқы кезеңінде құрбыларға деген бағдарда бұрылыс болады. Құрбылармен сөйлесу және мұндай қатынастардағы жақсылық жасөспірім үшін үлкен құндылық. Кольбергтің жіктемесі бойынша, бұл кездегі құндылықтың қалыптасуындағы негізгі рөл эмоцияға беріледі. Оның ойынша, дәл осы жасөспірімдік кезде эмоция дамуының психологиялық сатысы басталады.

Жастық кезде (15-18 жас) тұлғаның негізгі компоненттері қалыптасады. Олар мінез, жалпы және арнайы қабілеттер. Тұлғаны қалыптастыратын қиын компоненттер үлкен өмір табалдырығын аттаудың алғышарттары болып табылады. Бұл кезеңнің негізгі ерекшелігі, өзіндік рефлексияның күшеюі, яғни өзінің тұлғасын тану, өз қабілеттерін бағалау.

Осы кезде венгр философы П. Хайдудың айтуынша білім алу кезінде эмоционалдық бағалау мен уайымдау болмаса, индивидтер позитивтік құндылықтарды тек сөз жүзінде вербалды деңгейде ғана қабылдайтын болады [9].

Сонымен элеуметтік нормалар мен жалпы қабылданған принциптерді рационалды бағалау, саналы ішкі қабылдаудың негізгі жағдайы болып табылады.

Жоғары оқу орындарында кәсіби дайындыққа оқу процесін ұйымдастыру ерекшеліктері, ұстаздар мен топтағы қарым-қатынас ерекшеліктері, оқу-тәрбие шаралары т.б. жағдайлар әсер етеді. Бұл ықпалдарды көптеген зерттеушілер жұмысынан байқауға болады. Б.С. Круглов, А.В. Петровскийлердің айтуларынша, оқытуды ұйымдастыру кезіндегі дәстүрлі емес нысандар құндылықтық бағдарлардың қалыптасуына әсер етеді. Сонымен, бұдан көрініп тұрғандай белгілі бір құндылықтың пайда болуы кәсіпке бейімделуге септігін тигізеді. Оқыту процесі кезінде, кәсіптік оқыту кезінде студенттердің бойында құндылықтық бағдарларды қалыптастыруға үлкен әсер тигізетін тұлға ұстаз болып табылады. Ол ұстаздың оқыту процесін ұйымдастыруына және оның мазмұнына байланысты.

Сондықтан, кәсіпке бейімделудегі құндылықтың дарытылуын қамтамасыз ету мақсатында оқытушылардың біліктілігі мен тәжірибесіне зор мән беру қажет.

Кәсіпке дайындалу жүйесі адам өмірінде ұзақ жылдар қалыптасып, біртіндеп индивидтің психологиялық ерекшеліктеріне байланысты өзгеріп отырады. Индивидтің бойындағы кәсіпке дайындалу қандай деңгейде болса да, ол өзінің маңызы бойынша адамды сипаттап, элеуметтік жағдайларда адам мінез-құлқын саналы түрде басқарып, реттеп отыратын әрекетте өзінің ерекше орнын көрсетеді.

Осылайша, кәсіпке дайындық адамның мақсатына жетудегі барлық іс-әрекетін басқаруға әсер етіп отыратын ерекше сипатымен түсіндіріледі. Сондықтан да, біз студенттердің бойындағы кәсіпке дайындық ерекшеліктерін, оның кәсіпке бейімделуге әсерін қарастыруға ниеттендік. Ал жұмыс қорытындысы болашақта келер ұрпақты оқыту мен тәрбиелеуде өз әсерін тигізеді деген ойдамыз.

2 Тұлғааралық қатынас – практик психологтың психодиагностикалық жұмысының пәні ретінде

Практикалық психологтың тұлғааралық қатынас және қарым-қатынас мәселесін психодиагностикалау жұмысы –

кәсіби іс-әрекеттің күрделі саласы. Біріншіден, тұлғааралық қарым-қатынас саласының өзі кең ауқымды, яғни адамның жекеден әлеуметтікке дейінгі аспектілерін қамтиды. Адам жалғыздықта қалғанда да өзгелерге, маңызды бағалауларға сүйенетініне келіспеуге болмайды.

Сондықтан қазіргі психологияда тұлғааралық қатынас сипатын бағалауға бағытталған психодиагностикалық құралдардың көптеген түрлері бар.

Практикалық психолог тұлғааралық қатынас мәселесімен жұмыс жасағанда түрлі негізде құрылған психодиагностикалық әдістемелер жүйесіне бағдарланады. Ол жекеленгенде былай жіктелуі мүмкін:

а) объект негізінде (топтар арасындағы қатынас, ішкі топтардың процестері, диадалық қатынастардың диагностикасы);

б) зерттеу шешетін міндеттер негізінде (топтың ұйымшылдығын, сәйкестігін және т.б. анықтау);

в) қолданылған әдістемелердің құрылымдық ерекшеліктері негізінде (сауалнамалар, проективті әдістемелер, социометрия және т.б.);

г) тұлғааралық қатынасты диагностикалаудың бастапқы есептеуі негізінде (субъективті қалаулар әдістемесі, қарым-қатынасқа қатысушылардың жеке мінездемесін анықтау әдістемесі, тұлғааралық қатынастың субъективті бейнеленуін зерттеу әдістемесі және т.б.) /1/.

Ғылыми зерттеулерде ерекше бөліп қарастырылатын адамның өзге өмір жағдайы мен өзге ортаға түсуінің салдарынан туындайтын кері құбылыстар адам өмірінің оң бойында психологиялық көмек жүйесін құрастыру қажет екенін көрсетеді.

Адами ресурстарды басқаруға көшу бір жағынан теориялық және қолданбалы әлеуметтану, екінші жағынан теориялық және қолданбалы психология, сонымен қоса әлеуметтік психология, еңбек психологиясы мен психодиагностикасы тағы басқа өзара байланысатын адам жағдайындағы ғылымдар жүйесіне негізделетін бөліп айтқан жөн.

Адами ресурстармен басқаруда үш негізгі аспектіге ықпал етіледі: 1) Индивидтер мен әлеуметтік топтардың өмір сүру жағдайы; 2) Әрекеттің әр саласындағы тұлға аралық қатынасы; 3) Субъекттің өзін қоғам мүшесі, профессионал және толыққанды

тұлға қалыптастырудағы даму үдерістері. Аталмыш аспектілер алуан түрлі ортада көрініс табады – білім алуда, еңбекте және т.б.

Қазіргі кезде жоғарыда аталған практикалық талаптардың шешуге негізделген тұрақты ғылыми базаны құру шарт. Олар өз алдына психологиялық теорияның даму бағыттарын анықтайды, зерттеу әдістерін бағалау және т.б.

Тәжірибеде пайда болатын мәселеледі жүзеге асырудағы ғылыми базаны құру бұрынғы классикалық қатынастармен қатар, құрылымды өзгертуді талап ете отырып, олар төменгі әрекеттерден тұрады:

1. Субъект өмір үрдісінің анализі, ол адам дамуының үрдісі, қажеттіліктердің пайда болуы мен оларды қанағаттандыру; қарым-қатынастарды қалыптастыру және дамыту;

2. Әлеуметтік үрдістегі және ірі топтардағы жеке субъектілердің өмір жолдарының интеграцияларын зерттеу – «жеке» және «қоғамдық» сананың қатынасы, ұйымдардағы адамдар әрекеті;

3. Сауда үрдісі деп аталатын ортадағы психологиялық жайттарды зерттеу: жеке меншіктердің өзгеруі және ұйым конверсиясы және т.б. /2/.

Мамандар жүйелеудің көрсеткіштерін психодиагностикалық міндетіне әдістемелердің адекваттылығын бағалайтын аспектісі ретінде көрсетеді.

Әр психодиагностың алдында әрдайым әдістермен жұмыста таңдау мәселесі тұрады. Бұл пәннің мәнін нақты түсінуді, зерттейтін, психологиялық ақиқаттың механизмдеріне түсінуді талап етеді. А.А. Бодалев және В.В. Столин әдістерді таңдауда бастапқы есептеу нүктесін зерттеуді ұйымдастырудың негізі деп санайды, себебі зерттейтін психологиялық деңгей жұмысын құрылымдайды (мысалы, «зерттелетін өзара әрекет – интеракция қатысушыларының жеке мінездемелері – әлеуметтік жағдаяттың субъективті бейнеленуі» сызба бойынша). Осыдан келе міндеттерді шешудегі диагностикалау әдістерін таңдауда көрінеді, ол практикалық психологтың алдында тұрады. Төменде көрсеткіштер негізінде анықталған психодиагностика процесіне және мақсаттық тұрғылардың шартталған топтары көрсетілген /3/.

Тұлғааралық қатынасты субъективті қалаулар негізінде диагностикалау. Мұнда мысал ретінде бәріне танымал социометриялық тестті (Mogeno J, 1934) және оның модификациясын айтуға болады. Мұнда топтың тікелей бағалау әдісінде кіргізуге болады. (Дорцов А.И., 1984) Бұл әдістемелер тобының кемшіліктеріне әлеуметтік бекітілім әсерінен болатын саналы бағалау, зерттеу процесіне деген қатынас немесе психологиялық қорғаныштың әсерінің салдары түбегейлі өзгеруі жатады (бастысы рационализация және реактивті құрылулар). Мұнда адам санасындағы эмоционалды қатынастың бейнелену мәселесі де жатады.

Ал тұлғааралық қатынасты жанама бағалау әдістемесіне тоқталатын болсақ, мұнда әлеуметтік психологиядағы эмоционалды қатынас заңдылықтарының әсеріне негізделген соның ішінде, вербальды емес мінез-құлық, поралингвистикалық параметрлердің әдістемелік тәсілдері жатады. Бұл әдістемелердің қатарына адам мінез-құлқының прокимикалық заңдылықтарына негізделген ең танымал әдістер кіреді. Мұндағы негізгісі адамның кеңістіктегі орны өзгелермен тұлғааралық қатынасына байланысты болады, арақашықтықта болатын жағдайда таңдалады. Осы топтағы барлық әдістемелерді үш категорияға бөлуге болады:

- нақты жағдаятты бақылау әдістемесі;
- нақты жағдаятты символикалық модельдеу әдістемесі;
- проективті әдістер.

Тұлғааралық қатынысқа әсер ететін жеке-тұлғалық қасиеттерін анықтау негізінде құрылған әдістемелер тобы да жеткілікті. Мұнда қолбасшылық, авторитарлық, сәйкестік, үрейленушілік, тұлғалық құндылықтар және т.б. қасиеттерді өлшейтін тесттер мен шкалалар енеді.

Мамандардың айтуынша тұлғааралық қатынастың субъективті бейнеленуін зерттеу әдістемесінде, тұлғааралық мінез-құлықты түсіну үшін индивидтің мотивациясы мен сыртқы жағдаятты білуі жеткіліксіз. Бұл тұлғаның белсенділігіне байланысты (Джидарьян И.А., 1983; Кон И.С., 1982; Монтьев А.Н., 1975). Сондықтан практикалық психолог психодиагностикалық міндетті шешуде индивидтен тұлғааралық қатынысқа деген субъективті бейнелеуі туралы ақпарат алу

керек. Мұнда тематикалық апперцепция әдістемесі жатады. (TAT (Murray H, 1943); CAT (Bellak S., Bellak L., 1949) Blacky Pictures (Blum G., 1950); FRI (Howells J., Lickowish J., 1967 және т.б.)

Мұнда тағы басқа вербальды әдістемелер де бар, олар Сакс-Сиднейдің (Полищук А.И., Видренко А.Е., 1980), «Аяқталмаған сөйлемдер», «Балаларға арналған аяқталмаған әңгімелер» Медалайн Томас Сторик (Rabin A., Haworth M., 1960) /4/.

Тұлғааралық қатынасты субъективті бейнелеу тобына жататын әдістемелер практикалық психологтың талабына сай келеді, себебі, адам туралы кең көлемде ақпарат береді, бірақ зерттеу мақсатына көп қолданылмайды, өйткені мәліметтерді интерпретациялауда «көп көлемді» субъективизм басым болады.

Практикалық психологияның қазіргі уақыттағы даму деңгейін саяси психологияның, жаппай коммуникация мен жарнама психологияның, мәдени кросс және этникалық психологияның интенсивті дамуынан байқайға болады. Егер бұл жағдайды жалпы жұмыстың негізгі тәсілдері деп қарастырсақ, онда келесілерді ескеруіміз керек:

Біріншіден – практик психологтың әдістер жүйесі нақты міндеттердің спецификасымен беріледі;

Екіншіден бұл жүйеде практикалық психологияның негізгі әдістер тобы қолданылады;

Сонымен қатар, психологиялық сараптама әдістемесі, психоболжам және психологиялық жобалау әдісі, психологиялық басқару әдісі және т.б.

Ю.М. Забродинаның /1/ пікірі бойынша, практикалық міндеттердің шешімі жүзеге асу фазасына көшкенде, нақты әлеуметтік процесстердің ағымымен басқара бастағанда психодиагностика мен психоболжам өзінің тәуелді, көмекші рөліне ауысады. Бұл сәтте ең маңыздысы бізді қызықтырушы факторлардың әрекет механизмінің теориялық білімі. Жағдайлармен нақты басқару барысында әрекет етуші барлық факторлардың, барлық функциясының жүйесін қарастыру қажет.

Психодиагностикалық әдіс – мінез-құлықтармен әрекеттердің ерекшеліктері мен заңдылықтарын анықтауға, бағалауға

мүмкіндік беретін, зерттеушілерге ықпал ететін ұсыныстар жиынтығы.

Психодиагностикалық әдістеме – психодиагностиканы пайдалануды қажет ететін, практикалық талаптардың ерекшеліктерін қолданудағы әдісті нақтылауды айтады.

Әдіс және әдістеме ұғымдарының қатынастары арасында төмендегі ерекшелік болады. Мысалы, жалпы психодиагностикалық әдістің тесстерімен қандайда бір тест әдістемесінің құрамы, әңгіме құрудың жалпы мазмұны мен нақты зерттеулер жүргізу барысындағы әңгіме мазмұны арасындағы ерекшеліктер. Осыған ұқсас мысалдарды психодиагностиканың кез-келген әдісіне келтіруге болады.

Зерттеушіге ықпал ету тәсілдері, ұсыныстар, ережелерді қолдану тәртібі, оның іс-әрекеттерінің интерпритациясы психодиагностикалық процедура құрып, төмендегі бөлімдерден тұрады:

- зерттеушінің мінез-құлқы мен іс-әрекет ерекшеліктерін айқындайтын алғашқы мәліметтерді алу тәсілі;
- салыстыруға (сұрақ жауаптары, өзіндік әрекеттер, іс-қимылдар т.б.) және қарым-қатынасқа қажетті жеке мәліметтерді талдау алгоритмі;
- психикалық реттеудің заңдылықтарын анықтауға мүмкіндік беретін нәтижелерді талдау тәсілдерінің анализдері;
- мұндай анализдің нәтижелерін интерпритациялық мүмкін болатын құсқаларын талдау;

Психодиагностикалық зерттеу әрекеттері нақты зерттеушілердің индивидуалдық ерекшеліктерін анықтауға және бағалауды қажет ететін психодиагностикалық әрекеттер мен олардың үйлесімінен тұрады. Бұл ерекшеліктер мен ақырғы мақсатқа байланысты алуан түрлі психодиагностикалық процедуралар пайдалануы мүмкін.

Яғни зерттелушінің дербес ерекшеліктеріне байланысты пайдаланатын әдістердің информативтілігі өзгеруі әбден мүмкін. Мысалы, ақырғы нәтижелері оларды анықтаудың алуан түрлі бағыттарын қажетсінуі мүмкін. Сол себепті, психодиагностикалық зерттеу процедуралары ақырғы нәтижелердің валидтілігінің, сенімділігінің информативтілігінің септігі болатын әдістерді қолдануды қарастыруы шарт.

Алғашқы мәліметтердің нәтижесі психикалық реттелудің жеке ерекшеліктерін бағалау мақсатында жүргізілетін талдауды қажет етеді. Мұндай интерпритациялар әдістердің базалық концепциясы ретінде таңдап алынған зерттелуші тұлғаға негізделген модель параметрлерін айқындайды. Соңында зерттеушілердің жеке психологиялық ерекшеліктерін алдын-ала бағалары қалыптасады.

Сонымен қорыта келгенде, баланың жеке тұлға ретіндегі дамуы, өзіндік көзқарасының қалыптасуы, ой-өрісінің кенеюіне психологиялық диагностиканың қосар үлесі орасан зор. Адамды байқағыштық пен байсалдылыққа, зейінділік пен зеректілікке, тапқырлық пен ойланғыштыққа баулып, тәрбиелейтін де – осы ғылым.

8-тақырып. ОТБАСЫЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ БОЙЫНША ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

1. Отбасы психологиясы жаңашыл психология саласының бірі.
2. Неке және отбасы. Отбасының психологиялық ахуалы.
3. Отбасылық қызметтердің жекелік алғышарттарының бұзылыстары. Отбасылық дағдарыстар.

1. Отбасы психологиясы жаңашыл психология саласының бірі

Отбасы – адамның өте маңызды, аса жуапты ісі. Отбасы адамға бақыт, толық мәнді тыныс-тіршілік әкеледі, бірақ әр отбасы барлығынан бұрын мемлекеттік мәні бар, зор іс болып табылады.

Отбасылық өмір адамнан алуан түрлі білім мен икемділікті талап етеді. Отбасы месіне қажетті көптеген практикалық дағдылар мен қасиеттер ата-ана аясындағы күнделікті өмір кезінде де қалыптсып жатады. Мысалы, сіздердің барлығыңыз қазірдің өзінде біраз нәрсені: мысалы тамақ әзірлеуді, үй жинастыруды, кір жууды, үтіктеуді, шүмек жөндеуді, сөре қағуды т.б. білесіздер. Бұл – үй шаруашылығының қарапайым түрлері, ал сендер бұжан қарағанда күрделірек, мысалы, отбасы қаржысын жоспарлай аласыздар ма? Отбасылық өмірде өмір сүрудің қызықты да мазмұнды болуы үшін, тіпті өте сезімтал жұбайларға да бір-бірінің психологиясын жақсы білуі, өздерімен қоса басқалардың да қасиеттерін түсіне білулері керек, ал педагогиканы білудің маңызы болашақ балаларды тәрбиелеу ғана емесе, сондай-ақ өзді-өзін қажымай-талмай тәрбиелеу үшін де қажет.

Некелесуге дайындықтың болмауы жас жұбайлардың бірлесіп өмір сүруінің бастапқы айларында немесе тіпті алғашқы күндерінде, олардың сезімдеріне ешқандай көлеңке түспеген дегеннің өзінде байқалып тұрады.

Адамдардың отбасылық өмір мұратының негізгі ерекшеліктері, В.А.Сухомлинский айтқандай, некенің материалдық жағына қарағанда өмірдің рухани мазмұны басымырақ мән беруге келіп саяды. Оның айтуынша, адал және кіршіксіз махаббат – өзіңнің рухани байлығыңды екінші біреуге үнемі беріп отыру деген сөз. Атап айтқанда берсең ғана аласың. Егер адамдардың бір-біріне беретінін болмаса, олар іштей сарқылып, бір-бірін жалықтырады, ақыры бұл ренжісуге, айрылысуға апарып соқтыруы мүмкін.

Бұл пәннің негізгі міндеттерінің бірі қазіргі отбасыға пайдақұмарлық пен дүниеқорлық жат екенін, қайт оның негізінде адамның жоғары рухани байлығы – өзара сыйласу мен махаббат жатқандығына зейін аударту керек. Сондықтан адамды сүйе білуді үйрену – отбасы иесінің жеке басының ең құнды сапаларын дамыту деген сөз. А.С.Макаренко: Адамды бақытты болуға үйрету мүмкін емесе, оны бақытты боларлықтай етіп тәрбиелеуге болады деген.

2.Отбасының негізгі міндеті – белгілі қажеттіліктерді қанағаттандыру. Отбасы қоғамдық, топтық және жеке адамдық қажеттіліктерді қанағаттандырады. Қоғамның әлеуметтік ұясы бола оытырп, отбасы біраз ең маңызды қажеттіліктерді, соның ішінде халықтың санын ұдайы жаңартып отыру қажеттілігін де қанағаттандырады. Сонымен қатар отбасы, әлбетте, өзінің мүшесінің жеке бастық қажеттіліктерін де, сондай-ақ жалпы отбасылық қажеттіліктерді де қанағаттандырып отырады. Осыдан барып, отбасының міндеті туындайды. Отбасының негізгі міндеттері болып репродукциялық, шаруашылық-экономикалық, бос уақыт пен демалуды ұйымдастыру, коммуникативтік және тәрбиелік міндеттер саналады.

Отбасының репродукциялық міндетінің мні тіршілікті жаңғыртуда, яғни баланың туып, адам тұқымының жалғасуыда болмақ. Отбасы халықты сан жағынан ғана емес, сонымен қоса сапа жағынан да ұдайы қайта толықтыруға қастысатын болғандықтан, бұл міндет өз құрамына басқа міндеттердің де элементтерін кіргізіп отырады. Бұл ең алдымен жаңа ұрпақты адамзаттың ғылыми-мәдени жетістіктеріне тарту, оның денсаулығын қорғап және сонымен қоса „жаңа ұрпақтарды

түрлі биологиялық кемістіктердің қайта жаңғыруын” болдырмаумен байланысты.

Соңғы жылдарда бұл міндетке бүкіл жұртшылық көңіл бөлуде. Қазіргі отбасында қанша бала болу керек? Деген сұрақтар қойылып, бұл тақырыптарға байланысты газет, журнал беттерінде дискуссиялар пайда болуда. Оларды жүргізушілер – социологтар, демографтар, психологтар. Бұл неге өзекті мәселеге айналып отыр.

Мұның көп себебі бар және олар күрделі де өзара тығыз байланысты. Солардың кейбіреулерін ғана қарастырып көрейік. Бұрын біздің елімізде көп балалы отбасы жаппай тараған болатын. Қазргі кезде жағдай мүлдем өзгерді. Барлық отбасылардың жартысынан көбінде бір-бірден ғана бала бар немесе мүлдем жоқ та, екі немесе үш балалы отбасылар саны сдәуір азайып кетті. Неге бұлай болды? Ол жақсы ма әлде жаман ба?

Мұндай жағдайдың пайда болу себептерінің бірі ретінде қалалық өмір сүру салтының таралуы аталынады. Мұның аздаған шындығы бар. Бұдан жарты ғасыр бұрын біздің елімізде он отбасының сегізі селолық болып есептелетін. Қазір еліміздегі халықтың үштен бірі қалада тұрады. Селолық отбасылардың біразы қалалық өмір салтын кстайтын болды. әйелдердің өндірісте жұмыс істеуі, адамдардың материалдық әл ауқаты мен мәдениетінің өсіп, қажеттіліктерінің артуы – міне осылардың барлығын да жоғарыда көрсетілген себептердің қатарына жатқызады. Адамдардың тілектері, олардың бір-біріне деген талабы да ратуша. Отбасы мүшелерінің өзара қарым-қатынастары да өзгеріп, олар адамгершілік жағынан жоғарырақ, күрделірек және психологиялық жағынан сезімтал бола бастады. Балаларға деген көзқарас та өзгерді: оларды жақсы киіндіреді, Жан-жақты жабдықталған үй немесе пәтер, жақсы жиһазға ие болуға тырысатын болды.

Отбасы – жалпы шаруашылықта бірге жүруші, әйел мен ердің, балалар мен ата-аналардың, ағалар мен қарындастардың қарым-қатынастары, сондай-ақ ерлі-зайыптылық одақ және туыстық байланыстарға негізделген жекелік болмыстың негізгі формасы, қоғамдық ұйым (кіші әлеуметтік топ) болып

табылады. Отбасы жалпы қоғамда да, жеке өмірде де маңызды ролі атқарады.

Отбасының тіршілік аумағы, оның жекелеген мүшелеріне ғана емес барлық қоғамда тұтастай маңызды.

Қоғамдық ортадағы отбасылық қызметтердің жекелік және қоғамдық маңыздылығы былайша сипатталады:

- отбасының тәрбиелік қызметі;
- отбасының тұрмыстық-шаруашылық қызметі;
- отбасының эмоционалдық қызметі;
- отбасының рухани-мәдени қатынас қызметі;
- отбасының бастапқы әлеуметтік бақылау қызметі.

Уақыт өте келе отбасылық қызметтерді бірнеше өзгерістер болады, мысалы жаңа әлеуметтік жағдайларға байланысты жойылады, өзгеріске ұшырайды. Біздің қоғамдағы жаңашыл отбасылар тұқымқуалаушылық, мұра арқылы берілген қызметтерді арттырумен айналыспайды. Бастапқы әлеуметтік бақылау қызметі де өзгереді. Некелік – отбасылық қатынас аумағында бұзылушылық деңгейі де жоғарылады, мысалы некесіз бала босану, ерлі-зайыптылық ұрыс-керіс. Ажырасу отбасындағы лайықсыз қасиеттің жазасы ретінде қарастырылмай қойды.

Жаңашыл отбасында эмоционалды, рухани қатынас, жыныстық-эротикалық, тәрбиелік қызметтердің маңыздылығы арта түсуде. Неке көбіне шаруашылық-материалдық емес эмоционалды байланысқа негізделген бірлестік ретінде қарастырылады.

Отбасылық қызметтердің бұзылуы – тіршілік әрекеттегі отбасылық қызметтердің орындалуының қиындауы немесе мүлде орындалмау ерекшеліктері.

Отбасы құрылымына – отбасы құрамы мен саны, сондай-ақ оның мүшелерінің өзара байланысының жиынтығы кіреді. Отбасы құрылымының талдаулары бірнеше сұрақтарға жауап береді, мысалы отбасылық қызмет қалай жүзеге асады, отбасында кім жетекші, кім орындаушы ролін атқарады, отбасы мүшелерінің құқықтары мен міндеттері қалай бөлінген. Отбасы құрылымы бойынша отбасылардың әр түрін бөліп көрсетуге болады. Бір отбасыларда барлық қызметтерді ұйымдастыру мен жетекшілік ету бір адамның қорында, ал кейбір отбасылардың басқаруында барлық мүшелері теңдей қатысады. Бірінші

жағдайда авторитарлы жүйе, ал екіншіде демократикалық жүйеде айтылады.

Отбасының құрылуы. Бірінші баланың өмірге келуіне дейін жас отбасылар міндеттер қатарын шешіп алады. Олардың ішіндегі ең маңызды мәселелер жұбайлардың жалпы отбасылық өмір жағдайына және бір-бірінің психологиялық ерекшеліктеріне бейімделуі болып табылады. Бұл кезеңде жұбайлардың өзара жыныстық бейімделуі жүзеге асырылады немесе аяқталады (егерде некесіз қатынаста болса). Отбасылық бұл даму кезеңінде негізгі күш бастапқы отбасылық бұйым, жабдықтар қолдануға жіберіледі, яғни пәтер-үй мәселесі мен ортақ мүлік арттыру мәселелерін шешіп алулары керек. Дәл осы отбасылық даму кезеңінде туыстары мен қатынастары құрылады.

Жас отбасыларының көпшілігі бірлескен жұбайлық өмірдің басында-ақ ажыраса бастайды. Бұндай некелердің бұзылуының негізгі себептері ерлі-зайыптылық өмірге дайынсыздық, тұрмыстық жағдайдың қанағаттандырылмауы, үйленгеннен кейін пәтер жайдың болмауы.

Еңбек әрекетін бастамаған балалы отбасы. Отбасылық өмірдің алғашқы кезеңінен кейін өмірлік циклдің негізгі, орталық кезеңі, яғни құрамында ер жеткен балалары бар жетілген отбасының құрылуы. Отбасылық өмірде бұл едәуір шаруашылық-тұрмыстық белсенділік уақыты. Әйелдердің, ер жетпеген баласы бар аналардың үй шаруашылығымен айналысуға жұмыстан тыс көбірек уақытын бөліп отыруына тура келеді. Мұндай отбасыларының ер азаматтары үй еңбегіне орташа есеппен күніне 1,5-2 сағат бөледі.

Бала дамуының әрбір жаңа кезеңі бір жағынан өткен кезеңдерде отбасы қызмет етуі қаншалықты тиімді болғанының өзгеше тексеруі, бақылауы болса, екінші жағына олардың алдында жаңа міндеттер қойылады, ата-аналардың қабілеттілік пен ептілік, шеберлік сияқты басқа да қасиеттерді талап етеді. Отбасы дамуының бұл кезеңінде де әртүрлі мәселелермен бұзылулар болып тұрады. Сондай-ақ дәл осы кезеңде отбасылық өмірге қанағаттанудың төмендеуі де кездеседі.

Бұл уақыттағы отбасылық тіршіліктің бұзылуының негізгі бастауы, біріншіден жұбайлардың шамадан тыс жүктелуі, олардың күштерінің зорлануы, екіншіден рухани және эмоционалды

қатынастарды қайта құру қажеттілігі болып табылады. Дәл осы кезеңде әртүрлі эмоционалды салқындық, жұбайын өзгерту, жыныстық (дисгармония) үйлесімсіздік, серігінің мінезіне көңілі толмау себебін ажырасу, басқа адамды ұнатуларда кездеседі.

Отбасылық өмірдің бірінші кезеңіне тән эмоционалды қатынас мәселесі, конфликттер олардың салқындауына әкеледі. Отбасылық тіршіліктің негізгі бұзылыстары тәрбиелік қиындықтармен де байланысты.

Отбасылық тіршіліктің аяқталу кезеңдері. Балалардың соңғысы еңбек әрекетін бастап, ары қарай өзінің балаларымен отбасын құру – отбасылық өмірдегі өзгерістерді қамтамасыз етеді. Отбасы тәрбиелік әрекеттегі тоқтатады. Оны жалғастыру әрекеті балалардың қарсыласуына әкеп соқтырады. Күнделікті отбасылық өмірдегі кейбір айқын өзгерістер жас ерекшеліктерімен байланысты. Бұлшық ет күшінің бірте-бірте әлсіреуі күнделікті тұрмыстық қызметті қайта қалпына келтіруді күшейтеді. Жұбайлардың денсаулық жағдайы төмендеуіне қарай денсаулық мәселесі бірінші орынға қойылады.

Осы уақыттарда жағдайға байланысты үй еңбегімен балаға қарауда отбасы мүшелерінің белсенді араласуы маңызды роль атқаралды. Әсіресе немерелерінің алғашқы жылдары “Аталар мен әжелерден” көп күшті қажет етеді.

Өмірлік циклдің, еңбек әрекетінің аяқталуы, зейнетке шығу, мүмкіндіктердің азаюы құрметке қажеттілікті күшейтеді. Бұл кезеңде өзінің қажеттілігін сезіну, өзіне деген сый-құрметтік қатынастың қамтамасыз етілуі аңызды ролі атқарады.

Отбасылық тіршіліктің бұзылыстары. Отбасы бүкіл өмірлік цикл бойында үнемі әртүрлі қиындықтарға, жағымсыз жағдайлар мен мәселелерге толы болады. Отбасындағы мүшелерінің бірінің ауыруы, үй-тұрмыстық қиындықтар, әлеуметтік қоршаған ортамен конфликттер, әлеуметтік процестердің ауқымды салдарлары (соғыс, әлеуметтік дағдарыстар т.б.) барлық қиыншылықтардың тізімі бола алмайды.

Отбасында кездесетін қиыншылықтар мен оның салдарларын психологтар, социологтар, психиатрлар қарастырады. Бұл аумақтағы зерттеулер екі бағытқа топталады. Біріншісі – отбасындағы ауқымды әлеуметтік процестердің жағымсыз әрекет күшінен пайда болған: соғыс, экономикалық дағдарыс

т.б. қиыншылық жағдайында зерттеу. Бұл мәселелер Америкалық зерттеушілердің соғыс алдындағы және соғыстан кейінгі жұмыстарында кеңінен көрсетілген.

Екінші нормативтік стресстер, яғни отбасылық өмірдің күнделікті жағдайында кездесетін қиыншылықтарды зерттеу. Бұл қиындықтар отбасындағы өмірлік циклдің негізгі этаптарынан өтуімен, сондай-ақ отбасын бұзылуға әкелетін: ұзақ айырылысу, ажырасу, отбасы мүшелерінің бірінің өмірден кетуі, қиын ауру сияқты жағдайлардан пайда болатын мәселелермен байланысты.

Бұл жағдайлардың барлығы отбасылық өмірдегі күрделі, көп сандарлы бұзылыстардың көрінуіне әкеп соқтырады. Бұл бір жағынан өзара қатынастағы кикілжіндердің өсуі, отбасылық өмірге қанағаттанудың төмендеуі, отбасы бірлігінің әлсіреуі болса, екінші жағынан – отбасын сақтап қалуға күшінің артуы мен қиыншылыққа қарсы тұрудың өсуі болып табылады.

2 Неке және отбасы. Отбасының психологиялық ахуалы.

Бұл сабақтың негізгі мақсаты – студенттердің некеге тұрған кезде өздеріне белгілі өзара адамгершілік міндеттер жүктеп, осы сәттен бастап, олардың бір-бірінің, болашақ балаларының, қоғамның алдында өз отбасын, өз балалары үшін жауапты екенін аңғарту болып саналады.

Некеге тұру мотивтері жөнінде жүргізілген барлық элеуметтік зерттеулер бірінші орынды сүйіспеншілік пен мүдде, көзқарас ортақтығы алатыныніс жүзінде көрсетіп отыр. Отбасы құру мәселесін шешуде материалдық мотивпен моральдық мотивтің айқын басым болуы қуантпай қоймайды. Ол біздің өмірмізде жана түрдегі отбасының қалыптасып, дамығандығын дәлелдейді. Алайда зерттеулер отбасылық өмірдің тек сүйіспеншілік, жеке бақытпен шектелмейтінін де көрсетіп берді. Оның мінездер қактығысы мен тұрмыс қиындығынан бастап, бір кезде жас адамдарды біріктірген сүйіспеншілік сезімінің эволюциясынан туындайтын күрделілік тәрізді әр салалы қиындықсыз болуы мүмкін емес. Ресей социологы А.Г.Харчев: «... ерлі-зайыптылық тиісті дәрежедегі берік отбасы болуға жету үшін әдетте сүйіспеншілікпен байланыстырылып келген қасиеттермен ғана емес, сонымен қоса неке жауапкершілігінен

туындайтын ауыртпалыққа төзе білу қабілетімен де қарулануы тиіс. Оның үстіне бұл қабілет ғасырлар бойы қалыптасқан жыныстардың өзара қарым-қатынас мәдениетінің әрбір нақтылы ерлі-зайыптылар жұбында қандай дәрежеде жетілуімен анықталады», – деп дұрыс айтады.

Адам отбасышыл болып ең алдымен өз үйінде қалыптасады. Некеге тұрғысы келген кездегі оның некеге деген даярлығы әр дәрежеде болуы мүмкін. Бірақ ең алдымен талапты өзіне қою керектігін біліп және өзінді жетілдіре түсудің шексіздігін түсініп, ортақ бақыт үшін, үйленгенге дейін де, кейін де ақыл-ойынды жетілдіре беру бағытында жұмыс жасау қажет.

Алдынан айтып келе жатқандай, болашақ жар, өзінің екінші жартысы туралы армандау мен ойлану, әсіресе қыздарда жиірек және ертерек кездеседі, ал ұлдарда кешірек басталады. Армандаған бейненің кітаптан, фильмнен, суреттен, келбеттің сыртқы белгілері жас қиялды таң қалдыратын бір сәттік кездесулерден келіп шығатыны да сирек емес. Бірақ өмірде жұртың барлығына бірдей сұлулар мен ер жүректілер кездесе бермейді. Өз болашағы жайында ойлануы байсалды болған сайын, адам жұбай таңдау көп белгіге сай болатынын, бірақ солардың арасында адамгершілік рухани саналардың, көзқарас пен өмірлік мақсат ортақтығының бірінші орында тұруы керектігін көбірек аңғарады. Адамның ішкі қасиеттерін құрметтеп және өз сезімдерінің мен қалаулына деген көзқарасынды ақылға қонымды бағалай білу, жеңіл-желпі қылымсындан туындаған үстірт құмарлық пен жалт етпе сезімді нағыз сүйіспеншілік екен деп ойлап қалмаудың кепілі болып саналады.

Отбасылық өмірге психологиялық даярлық өз отауынды құруға кіріскен жөн бе? Жоқ, әлде еретерее пе? Деп әуелі өзіңмен-өзіңнің ойланып-толғанып, одан соң сырлас досыңмен әңгімелесуден көрінеді.

Егер албырт сезімді жас адамадар бір-біріне сенбесе, бір сәттік ұрыс-керісте бір-бірін өкпелетіп, тілдеп жатса, сол сияқты екеуінің біреуіне ұшқалақтық мінез тән болып немесе біреуінің сүйікті адамының абырой, намысын қорғауға батылы жетпесе, мұндай жар таңдауды сәтті деу екі талай болады. Егер бірін-бірі сүйген адамдар өздерінің отбасында қалай болары, өздері бірлесе және әрқайсысының жеке-жеке немен шұғылданары,

бір-біріне қалай көмектесуі, неше балаларының болары, өздерінің жас отбасының материалдық негізін қалай құру керектігі жөнінде нақтылы талқыласа, одан романтикалық сезімге еш нұқсан келмейді.

Социологтар, демографтар, психологтар тату және дұрдараз отбасыларды зерттеген. Олар отбасының іштей беріктігі көбінесе адамның өз бойында жас кезінен дамытып, сүйіктісі үшін жетілдіре түсетін өзара түсінушілікке деген екі жақты ұмытылысқа және егер өзара қатынас жасауда қиын жағдай кез болса, оның себебін басқадан іздемей, адамның өз бойынан іздеуіне (менің қателігім неде, қайтіп ренжітіп алдым, нені байқамай қалдым, нені түсінбедім) байланысты болатындығы жөнінде қортындыға келеді. Осындай отбасыларының бірінде алғашқы ренжісіп қалудан соң үйде тыныштық, татулық орнату үшін ренжісіп қалудан соң үйде тыныштық, татулық орнату үшін жұбайларға көмектесетін мынандай тоғыз «өсиет» тізімі жасалаған.

1. Ашуыңды баса біл.

2. Жаман сөзді айтуға асықпа, жақсы сөзді қайталауға асық.

3. Кінәлі басқа деп өзеуресең, кінәнің өзінде болғаны.

4. Ізгі сөз жақсы, ал ізгі іс одан да артық.

5. Бір-бірінді түсінуге бағытталған әрбір қадамың көп күндік шаттыққа тең.

6. Біреудің орнына өзіңді қоя білу ғана емес, өзіңді-өзің сол орында абыроймен ұстай біл.

7. Өзі алдампаз басқаға да сенбейді.

8. Отбасының алғашқы сезімі «біз» деуден басталады.

9. Серігінің достарымен достасң, сенің достарың да ортақ достарға айналады.

Өзіңнің жақын адамыңның нені ұнатып, нені ұнатпайтынын, әсіресе оны не қуантып, не мұңатынын, көңіл күйінің неге өзгеретінін, қай кезде екеу ара үндемей қоя салып, қай кезде оның ойын бөліп, көңілдендіріп, жұбатып, кейбір ұсақ-түйектерге көңіл бөлудің керексіздігін түсіндіру қажеттігін көре, бақылай және осы жайлары өзіңнің түсіне білуің баға жетпес қасиет болып саналады. Басқа адамның әдет-дағдыларын құрметтеп, олармен санасып, өз кемшіліктеріңе сыншылдықпен қарай білу де өте маңызды болмақ. Көп адамдар өздерінің

айтқанынан қайтпауын беделге ие, болудың, ерік күші мен батылдықты көрсетудің белгісі деп ойлайды. Мұндай бірбеткейлік әлі, бекіп, нығайып болмаған көптеген жас отбасын құртып жібереді. Жеке адамның нағыз адамгершілігі айтқанға көне, кешіре, тіпті кейде жаңсақтық байқамаған бола білуден, өзі бастап жұбайына қашан болсын және әр істе болсын көмек беруге даяр болып, қиындықтарға төзімді де байсалды шыдай білуінен көрінеді.

Ерлі-зайыптылық басқа адамға деген тұрақты бағыттылықты, оны дәл өзіңді түсінгендей түснуде психологиялық даярлықты қажет етеді де, ал мұның өзі ері мен зайыбының екеуінің де өз сезім, толғаныс, тебіреністерін ашып көрсетуге даяр болып, өз жартысының қателігі мен ағаттықтарын қолайлы сәт пен арнайы көңіл-күйді дөп басып, өнегелі көрсете білу жағдайларында қолға түседі.

Психологиялық ахуал – бұл топ пен ұжымдағы адамдардың жағдайы, көңіл-күй қатынастарының жиынтығы. Нақтылы психологиялық ахуал өте көп, бірақ солардың барлығын жайлы, жайсыз деп. Еі топқа бөлуге болады. Топтың немесе ұжымның ахуалы мына сияқты негізгі сипаттармен анықталады: топ немесе коллективтің ахуалы мына сияқты негізгі сипаттармен анықталады: топ немесе ұжым үшін әдейі құрылған оқу, еңбек, кез келген іс-әрекеттен қанағат табу, қызметкерлер (сыныптас-тар, курстастар) және жетекшілерімен (мұғалімдер, оқытушылар) жасалатын өзара қарым-қатынастардан қанағат табу: өзара өзара түсінушілік, әркімнің тұрақты көңіл күйі; эмоциялық жайлылық дәрежесі; бірлігі; ұжым мүшелерінің басқару мен өзін-өзі басқаруға қатысу дәрежесі; іс-әрекет нәтижесінен қанағат табу.

Адам әрқашан қандай болмасын шат көңілді, оптиміст не қайғылы, мұңды не басыңқы, жабыраңқы эмоциялық к? йде болады. Бұл он көңіл күйінен көрінеді. Және де әр адамда тек соған ғана тән көңіл-күйінің жалпы реңкі деген болады. Сондықтан біреу туралыбіз, он белгілі бір жағдайларда қапалы, жабыраңқы көңіл-күйі кездесе де, „шат көңілді адам” деп атылып, басқа біреуді қай кездедерде де, шат-шадыман, сергек болып жүрсе де, жабыраңқы, бір нәрсеге наразы адам ретінде қабылдаймыз. Бір адамның көңіл-күйі өзі қарым-қатынас жасап,

қатар жұмыс істеп, бірге сабақ оқитын басқа адамдарға жиі әсерін тигізіп отырады. Жағымсыз эмоциялық толқулары елеулі қандай болсын орынды себептерсіз-ақ ТУП, үнемі көңіл-күйі жабыраңқы болатын адам өзінің осы күйін өзін қоршаған басқа адамдарға таратып отыратын психологиялық зеттеулер көрсетуде. Соның нәтижесінде өзі отырған орада жабыңқы көңіл күйі пайда болуы мүмкін. Сондықтан топ немесе ұжымның жалпы психологиялық күйі үшін он әр мүшесінің қандай к? йде болуының мәні жоқ емес. Шығыс халқында адамның өзінің ұнамсыз көңіл-күйін ғана емес, сонымен қоса қайғысын да, уайымын да көрсете беруіне болмайтын дәстүр сақталған. Бұл дәстүр өзінің қам-қарекет, толғаныстарымен басқа адамдарға ауыртпалық салмай, қашанда жылы жүзділігінді сақтауға кеңес береді. Біді мәдениетсізде мұндай дәстүр жоқ, слайда әркім топқа, ұжымға жақсы көңіл-күй, жылы жүз, шаттықпен келіп, айналадағы адамдардың көңіл күйінің көп жағдайда өзіне байланысты екенін білуі қажет.

Басқа адамның абыройын өз абыройындай қадірлей білу, әсересе тұрақты қарым-қатынас тжасау кезінде өте қиын іс. Орынсыз қалжың, тым өткір сын, көңілге клерлік ат тағу – міне мұның барлығы, әрине, әрбір сыныпта кездеседі.

Басқа адамның ішкі Жан дүниесіне деген қызығушылық, он тебіреністерін танып білу қаблеті қайсыбір жоғары сынып лқушыларында басқаларға қарағанда нашар жетілуі мүмкін. ...

Психологиялық ахуал адамдардың үйлесімділігінен өте айқын байқалады. Қазір е? бек ұжымындағы, оқудағы және әсіресе отбасындағы үйлесімділік жөнінде көп айтылып та, жазылып та жүр. „Мінедердің үйлеспеушілігінен ” – деушілік айырылысудың кең тараған себептеріне айналып жүр.

Адамдардың бір-бірімен үйлесімділігі жөнінде сөз қозғанда, ең алдымен құндылықтар, мүдделер, эмоциялық бағдарлар, өмір сүрудің жалпы стильдерінің белгілі үндестігі ескеріледі. Егер отбасында осындай үндестік болса, онда, әрине, оның барлық мүшелерінің арасында басқалардың жақсы жағын да, кемшіліктерін де біле отырып, бірақ соған қарамастан, адамды сол өз қалпында қабылдау түріндегі өзара түсінушілік пайда болады. Отбасының бір адамы өте жігерлі болады, бірақ қайтымы шапшаң, енді біреуі жасқаншақ, жалтақ, бірақ оның

есесіне өзіне берілген істен бас тартпайды, үшінші біреуі көмектескіш, жаны ашығыш, оған өзінің тіпті ең елусіз немесе болмашы қиындықтарының және т.б. туралы қашан да айтуына да болады. Мұндай отбасында әркім басқалардың ерекшелігін білсе де, өзінің де мүлтіксіз емес екенін ескере отырып, оларды түзетуге тырыспайды. Әрине, дәл осы жағдайда бұл, негізінен, отбасының ересек мүшелерінің өзара қатынасына байланысты болып отыр. Бақытты ерлі-зайыптылар бірін-бірі жақсы түсінеді, олар басқаны толық бақылайды, а мұның өзі – жақын адамдардың өзара қарым-қатынасындағы психологиялық жақтан жақсы жағдайды қамтамасыз ететін негізгі шарт болып табылады.

Нағыз сүйіспеншілік (үйлесімділік) мақсат пен адалдықтың белгілі ұштастығын қажет етеді. Жастық шақта нағыз азамат адам, нағыз еркек пен әйел үлгілерін мұрат тұтып, жұбайдың қандай болуы, бақытты отбасының қандай болуы туралы ойлану елдің барлығында кездеседі. Бұл мұрат тұтқан елестер кейін өмір тәжірибесінде өзгеріске ұшырайды. Шынайы жұбайдың, адамда бұрын қалыптасқан елесінен қайтсе де айырмасы болатыны табиғи жай. Сондықтан жақын адамыңның бойынан жақсы қасиеттерді, мұрат тұтқанды таба біліп, ешбір кемшіліксіз адамның болмайтынын мойындау – міне, бұл – адамдардың нағыз үйлесімділігінің көрінісі болмақ.

Үйлесімділік, сонымен бірге отбасы мүшелерінің ой-талғамдарының, бағалай білудегі аікірлердің жақындаса түсуінен көрініп отырады. Бағалаудағы белгілердің мұндай жақындасуы табиғи түрде пайда болады. Пікірілердің біркелігі басқа бағаларды басып, елемей елесінен өз баға, талғамдарының зорлап енгізу арқылы пайда болса, онда әрине, үйлесімділік жөнінде ешқандай сөз болмақ емес. ...

Адамдардың үйлесімділігі – бірнеше, алуан сатысы бар күрделі құбылыс. Бұл ең алдымен идеялық-адамгершіліктік ортақтық пен әлеуметтік-психологиялық үйлесімділік. Олар қоршаған дүние мен ондағы өз орнына қатысты өмірлік позициян, негізгі құнды бағдар-бағыт, пікірлер сай келгенде байқалады. Психологиялық үйлесімділік отбасы мүшелерінің мінез-құлық, жеке бас ерекшеліктерін өзара әсерін керек етеді. Психологиялық жеке бас ерекшеліктерінің өзара әсерін керек

етеді. Психо-физиологиялық үйлесімділік темперамент ерекшеліктерінің өзара әсеріне негізделеді. Үйлесімділіктің соңғы екі тармағын бір түрге біріктіреді. Жұбайлық қатынастар құрамына үйлесімділіктің барлық түрі енеді.

Адамдардың идеялық-адамгершілік ортақтығы.

Әдетте, құндылықтарды бағалау сай келмеген жағдайда жұбайлар арасындағы немесе отбасындағы келіспеушілік, көбінесе отбасы өміріне немесе отбасындағы келіспеушілік, көбінесе отбасы өміріне немесе ондағы өзара қатынасқа сырттай бейтарап, елеусіз себептерге байланысты пайда болады. Кинофильмді, оқыған кітаптарды талқылау, таныс адамдардың мінез-құлқын бағалау сияқты кездейсоқ жағдайлар кенеттен өмірлік позицияны бағалауда елеулі келіспеушіліктің бар екенін көрсетіп береді.

Әлеуметтік-психологиялық үйлесімділік. Әлеуметтік-психологиялық үйлеспеушілік себептері болып көбінесе жұбайлардың білім, жас, жалпы мәдени дәрежелерінің айырмашылығы есептеледі. Үйлесімділікке білім айырмашылығы елеулі әсер ете қоймайды, жалпы мәдениет, жеке адамның даму дәрежесінің маңыздылығын атап өту керек.

Отбасының әлеуметтік-психологиялық үйлесімділігіне балалардың өмірге келуі мен тәрбиеленуі, тұрмысты ұйымдастыру, бір-бірін моральдық, экономикалық және көмек жағынан сүйемелдеу, бос уақытты ұйымдастыру және сондай-ақ отбасының қоғамдағы өкілеттілігі сияқты отбасының негізгі міндеттерінің жүзеге асуына байланысты көзқарастар бірлігі де жатады. Жұбайлардың көзқарасының сәйкес келмеушілігі бір құндылықтарға артығырақ көңіл бөліп, басқалардан елемеушіліктен (тым шаруақорлық, „біз енді тек балалар үшін өмір сүруіміз керек” деп балаларға тым артығырақ аөңіл бөлу) кркініп отырады.

Психологиялық және психофизиологиялық үйлесімділік. Үйлесімділіктің басқа түрлері (дәрежелері) болып психологиялық және психофизиологиялық үйлесімділік есептеледі. Үйлесімділіктің (немесе үйлесімсіздіктің) бұл түрлері жұбайлардың жеке басына, мінез және темперамент ерекшеліктеріне байланысты болады.

Өте күшті үйлеспеушілік эгоизм, жауапсыздық, жалқаулық, т.б. сияқты кейбір жағымсыз мінез белгілерінің ұқсастығынан көрініп отырады.

Үйлесімді серіктердің бір қасиеттері ұқсас болады (бұл негізінен тәрбиеге байланысты болатын ақыл, құнттылық т.б. сапалар), ал, негізінен, табиғи, темперамент ерекшеліктерімен байланысты басқа сапалары қарама-қарсы болып кездеседі. Сондықтан үйлесімділіктің бұл түрі оның біріншісіне бағыныңқы тәрізді болып көрінеді. Отбасындағы жұбайлардың темпераменттері мен мінез ұқсастығы негізінде ғана емес, сонымен бірге олардың айырмашылығы болғанда да дұрыс жағдай жасалуы мүмкін.

Күнделікті өмірде өзіне үйлесімді адамды іздеуге салынудың орны жоқ. Әрине, ойдағыдай өмірлік серігінді таңдай білу өте маңызды. Бірақ бұл жерде де мінсіз еш нәрсе болмайды. Оның үстіне адамдар бұрынғысындай бір қалыпты болмай, үнемі өзгеріп отырады. Сондықтан ең маңыздырағы бір-біріңді түсіне білуге үйреніп, бірлесе өмір сүрудің қиындығын жеңуге тырысып, өз тілек, қажеттіліктеріңді басқа адамның талаптарымен үйлестіре білушілік болмақ.

3 Отбасылық қызметтердің жекелік алғышарттарының бұзылыстары. Отбасылық дағдарыстар.

Отбасылық өмір отбасы мүшелеріне көптеген қиындықтарды қояды, мысалы: отбасылық өзара қарым-қатынасқа түсу; отбасындағы талаптарға бағыну; үй шаруашылығы қызметі мен отбасының материалдық жағдайын қамтамасыз ету жұмыстары, өсіп келе жатқан жас ұрпақты тәрбиелеу, отбасылық барлық мүмкіндіктегі мәселелерді шешу. Мұндай барлық міндеттерді сәтті орындау үшін отбасы мүшесі нақты психологиялық қасиеттерге ие болу керек.

Бұл қасиеттер бір жағынан оның өзіне отбасы қоятын талаптарды шешу үшін қажет. Екінші жағынан оған барлық отбасы қызығады, яғни отбасының әрбір мүшесі отбасылық өмір қойған талаптарды орындап отырса, жалпы отбасы жақсы қызмет етіп, әрекет етіп отырады. Отбасылық өмір барысында пайда болатын мәселелерді сәтті орындап отыру үшін әрбір отбасы мүшесіне қажетті психологиялық қасиеттердің

жиынтығын біз отбасылық қажетті қасиеттер деп атаймыз. Ал бұл қасиеттердің аумағы өте кең.

Бұл біріншіден қажеттіліктер. Мысалы индивидті отбасылық өмірге қатысуға мотивтендіру қажеттіліктері, ондағы қиындықтарды болдырмау мен мәселелерді шешуге қажеттіліктер, ерлі-зайыптылық өзара қарым-қатынаста қанағаттандырудағы қажеттіліктердің кең ауқымы, яғни махаббат, симпатия жыныстық-эротикалық қажеттіліктер, шаруашылық-қажеттіліктер т.б.

Екіншіден, – қабілеттіліктердің, іскерлік пен дағдылардың көптігі. Ең алдымен отбасы мүшелерінің бір-бірін түсінуіне қажетті қабілеттеіліктер, ерлі-зайыптылық қатынасты сақтау мен балаларды тәрбиелеуге қажетті ісерліктер мен дағдылардың жиынтығы.

Үшіншіден – еріктік эмоционалдық қасиеттердің аумағының кеңдігі, сондай-ақ өзіндік эмоционалдық жағдайын реттеуге қажетті, қасиеттер, фрустрация жағдайын жеңуге қажетті қасиеттер, қазіргі тілектерін келешек мақсаттарына бағындыра білу қасиеттері, тәрбиелік, ерлі-зайыптылық қатынастарды дамытуға қажетті шыдамдылық, тұрақтылық қасиеттер т.б.

Отбасы мүшелеріндегі психопат, невроз, әуестік (құштарлық) бұзылыстар (алкоголизм, қызғаншақтық), ақыл-ой кемістігі, психоз сияқты нервтік-психикалық бұзылыстар отбасылық қажетті қасиеттерді зақымдайды, (жарақаттайды). Индивидтегі ауру дами беретін болса отбасының жақсы әрекет етуіне қажетті қасиеттер жоғала бастап, қажеттіліктердің, еріктік қасиеттердің төмендеуі байқалады. Бұл жекелік бұзылыстар жағымсыз өзгерістердің тізбекті реакциясын әкеліп, отбасына теріс әсер етеді. Бұл өзгерістер ары қарай отбасының басқа мүшелері үшін де зардаптардың факторы болады.

2.Отбасы мүшелерінің бірінің зардап шеккендегі отбасына тән жалпы белгілер қатары.

1. Жалпы отбасына тән жеке мүшелеріне жоғары нервтік-психикалық және дене күшінің түсуі. Жоғары нервтік-психикалық күш, зорлану, үрейлену отбасылардағы маңызды белгілер ретінде көрсетеді. Невртік-психикалық күшке, қорқынышқа, ертеңгі күнге сенбеушілікке, үрейленуге наразылықты сол аурулардың отбасы мүшелерімен әңгімелескенде едәуір жиі

кездестіреміз. “Үнемі нервтік күш жағдайында жүреміз, тағы не болар екен, ол тағы не шығарар екен” – деген сөйлем үзінділерін шизофрения, психопат, алкоголизммен ауыратын отбасыларының мүшелері жиі айтады. Жанжалдар, әсіресе түнгі уақытта күтпеген жерден үйден кету, азаптаушықорқыныштар сияқты жиі кездесетін жағдайлар бұндай отбасының әлеуметтік-психологиялық атмосферасын анықтайды.

2. Жеке адамның теріс мотивациялық ықпалы және науқастың отбасылық басқа мүшелеріне әсері.

Нервтік-психикалық ауруға шалдыққан индивид әрекеті, оның жекелік ерекшеліктері көбіне отбасының басқа мүшелерінің әлеуметтік уайымдарына, жалпы адам, әйел, бала қандай болуы керек деген көзқарастармен қарама-қайшы болады. Нервтік-психикалық бұзылысы бар отбасы мүшесінің мінез-құлқындағы эмоционалды әрекеті мен көптеген жекелік ерекшеліктері ызалылық, наразылық, күйініш болып табылады. Отбасы мүшелері науқас адамды отбасы, балаларды жақсы тұратын адамдарғы көре алмайтындығын, өмірде толы болмағандығын жиі айтады.

3. Отбасылық өзара қарым-қатынастың бұзылуы. Отбасы – оның әрбір мүшесі белгілі бір орын, алатын, нақты бір қызметті атқаруға қатысатын, басқа мүшелердің қажеттіліктерін өз әрекетімен қанағаттандыратын, өзара қарым-қатынасты қолдайтын өзара қарым-қатынастың күрделі жүйесі. Отбасы мүшелерінің бірінің нервтік-психикалық бұзылысы болған жағдайда отбасылық қызметтердің орындалмауына әкеледі, сондай-ақ “Қызметтік маңызсыздық құралып, өзара қарым-қатынас бұзылуы жүзеге асады. Мысалы: әке отбасында ең маңызды қызметтерді атқарады. Оның іс-әрекеті “үйретуші” (үлгі) болып табылатындығына қарай, қызметтердің көпшілігін орындап отыру алғы шарты оның беделділігін, жекелік қасиеттер қызметін атқарады. Мысалы өзара қарым-қатынас барысында пайда болатын әртүрлі мәселелерді қалай шешу керек екендігін үйренеді, сондай-ақ әкенің пікірі олар үшін сендірерліктей маңызды роль атқарады. Мұндай қатынаста әке алкоголизммен ауырса немесе мінезіне психопатиялық белгілер болса ғана тікелей қарама-қайшылықты жағдай болады. Қажырсыз, ындық, агрессивті, жалтақ, дербессіз әке тәрбие

процесінде ... орнатады. Оның балаларына маңызды, қажет қасиеттерді өздері дербес меңгеруіне тура келеді.

4.Отбасының және оның жеке мүшелерінің әлеуметтік статусының төмендеуі. Отбасы – мінез-құлықтағы ауытқушылықтармен күресу жұмыстарымен айналысатын құру және ұйымдастырудың негізгі объектісі болады. Отбасы мүшелерінің бірінің нервтік-психикалық бұзылыстары отбасында ғана емес, сондай-ақ жақын әлеуметтік ортада мәселелердің тууына себеп болады. Отбасы көбіне милиция мен медициналық мүшелердің бақылауында болғандықтан көршілер, мектеп, қызмestер мінез-құлқының ауытқушылығы барлығына куә болады. Отбасында психиатрдың бақылауындағы бір адамның барлығы жайлы қоғамдық жағымсыз көзқарастар қалыптасқан-сон отбасылық әлеуметтік статусының күрт төмендеуіне әкеледі. Отбасы мүшелері отбасында отбасында психикалық ауытқушылығы бар адамның тұратындығынан қысылады, ал кейбіреулер бұны жасырады.

5.Отбасы мүшелерінің бірінде нервтік-психикалық ауытқушылығы бар болатын болса, онда мұндай отбасындағы мүшелерінің арасында пайда болатын ерекше психикалық кикілжің тән. Оның мәні әртүрлі болады. Бір жағынан, олар қоғамдық пікірлер әсерімен нервтік-психикалық ауытқушылығы бар индивидтің әрекеті үшін өздерін кінәлідей сезінеді. Қоғамдық пікір отбасынан науқастың әрекетін қалпына келтіруқажетіне қарай ықпал етуін талап етеді. Көптеген әрекеттер отбасына қаражат жағынан қолайлы әсер етуі мүмкін. Мысалы алкоголизация жағдайында кикілжіңдер, жанжалдар, кейде ұрып-соғу, спирттік ішімдіктерден қалған бөтелкелерді жерге тастай салу т.б. Спирттік ішімдіктерді үйде сақтамайды, әйелі ерінің шығғындарына бақылау жасауды күшейтеді, оған азғантай ақша қалдырады, кейде жалақыны ерімен бірге барып алады, көпшіліктен өтініш сұрайды.

Ал, екінші жағынан, отбасы тырысып, күш салудың нәтижесіз екендігін байқайды, яғни маскүнемнің, психопаттың, қызғаншақтың ырыққа көнбейтін болуы мүмкін. Сондықтан айтылған көпшілік пікірлері айыптауын қоймайды. Олар жеткілікті мөлшерде күш жұмсамайды, қажетті “күшті” шараларды қолданбайды деп ойлайды. Бұндай қарама-

қайшылықтағы тенденциялар отбасы мүшелерінің арасындағы негізгі кикілжіңге айнала береді.

6. “Жанамалушы сырқат” феномені, яғни отбасылық өмірді бұзатын науқастан көбіне білінбейтін, көрінбейтін отбасы мүшелерінің басқасының (немесе басқаларының) нервтік-психикалық бұзылушылығы жайлы сөз қозғалып отыр. Мысалы, еркек маскүнем болған жағдайда отбасындағы жағымсыз жағдайлардың тікелей немесе жанама әсер етуі арқылы әйелі мен балаларының науқастануын байқаймыз.

Ғылыми психологиямен психотерапияның пайда болуына дейін-ақ ерлі-зайыптылардың арасындағы, ата-аналар мен балалардың арасындағы өзара түсінісуі отбасы бақыты мен отбасы тұрғындарының алғы шарты ретінде қарастырылып отырады. Отбасындағы өзара түсінбеушіліктің негізгі белгілері – талас-тартыс, жанжалдар, ұнамсыз, сәтсіз, бақытсыз отбасының ерекше белгісі – келіспеушіліктер болып табылады.

Отбасылық диагностика әдістері. Отбасын зерттеу және оның бұзылыстар диагностикасы.

1. Отбасын зерттеудің басты мақсаты, біріншіден отбасылық диагноз қою, яғни отбасылық тіршілік әрекетіндегі, оның бір немесе бірнеше мүшелерінің нервтік-психикалық бұзылыс сақталуын анықтау, екіншіден отбасылық және оның мүшелерінің нервтік-психикалық бұзылыстарының коорекциясына қажетті психологиялық ерекшеліктерін анықтау.

Отбасын зерттеу міндеттері өте күрделі. Бұл мынадай жағдайлармен қамтамасыз етіледі:

1. Отбасының әлеуметтік-психологиялық жүйе ретіндегі күрделілігі. Отбасында көптеген қарым-қатынас пен өзара байланыстар болады. Осы қатынастардың қалыптасуында отбасы мүшелерінің жекелік ерекшеліктерінің бірқатарлары, отбасының әлеуметтік ортасы, әдет-ғұрпы, дәстүрлері, әлеуметтік-экономикалық жағдайы т.б. жүзеге асады.

2. Отбасы мәселесіне бірде-бір тәсіл, оның мәні мен құрылымы жайлы бірде-бір түсініктің болмауы. Әзірге отбасын зерттеу үшін теоретикалық базис ролін атқаратын ешқандай теория жоқ. Ал бұның орнына отбасы психотерапия мәселесіне

эртүрлі бағыттар, ағымдардағы салыстырмалы тәсілдердегі көптеген мектептер бар.

3.Отбасы психотерапиясының зерттеу тақырыптары – отбасы, отбасының әлеуметтік орта аумағы, бірлескен тәжірибенің едәуір әсерін сезінетін пікірлер мен әлеуметтік стереотиптер әсерімен бейімделген пікірлер. Әрбір адамның өзіндік отбасылық тәжірибесі болады және отбасылық қарым-қатынасты түсінуі үшін бірден-бір дұрыс үлгі деп есептейді.

4. Отбасында болған көптеген оқиғалардың құпиялылығы (сырлы болуы), сондай-ақ олардың өзгермелілігі, айқын нұсқасының болмауы отбасын зерттеуін қиындатады.

Бұның барлығы зерттелуші отбасы алдына күрделі міндеттерді қояды.

Бұл міндеттерді 3 топқа бөлуге болады:

1)Отбасы психотерапиясына көрінген мәселелер, яғни бірқатар сұрақтарды шешу, нервтік-психикалық бұзылыстар себебін зерттеуде отбасына жолығу қажет пе?

2)Нервтік-психикалық бұзылыстың пайда болуымен дамуында қандайда бір рольді атқаратын отбасылық зерттеу жүйесі;

3)Отбасы жайында қажетті мәлімет алудың әдістері мен жолдары

Отбасылық психотерапияға мәселесі. Нервтік-психикалық бұзылысы бар индивидті тексеруші дәрігер немесе психолог бірінші кезекте, дәл сол жағдайда отбасылық психотерапия

Отбасы татулығы бағдарламасы. Отбасы татулығы қызметіне тұжырымдама.

1. Бала және отбасының үйлесімділігі дамуын қолдауға бағытталған қызметтер сапасын көрету арқылы, өмір сүру деңгейін бал мен отбасында жақсарту;

2. Отбасы татулығы бойынша қызметтерді дамытуға негіз болу;

3. Жеке отбасы және оның әрбір мүшелеріне кәсіби тұрғыда жекеленген және дифференциалды ықпалды қамтамсыз ету;

2.“Отбасы татулығы бағдарламасы” бала және ата-ана, жалпы отбасымен тұтас жұмыс жасауға арналған.

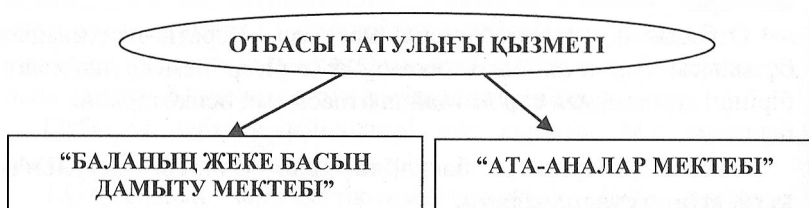
Ата-ана қамтамасыз ететін тәрбие жағдайы және әр балаға жекелік және дифференцияланған ықпал ұстанымы бағдарламаның негізі болып табылады.

Ұсынылған бағдарлама отбасының және оның жеке мүшелерінің психологиялық диагностикасы; отбасылық кеңес беру; жас ерекшелік және отбасылық психотерапия; отбасы мүшелерінің тұлғалық ерекшеліктеріне коорекция; отбасындағы өзара қатынасқа психологиялық коорекция; ата-ананың тұлғалық қабілеттерін дамыту және қалыптастыру; балада жалпы және арнайы қабілетті дамыту және қалыптастыру; отбасы мүшелерінің психологиялық сауаттылығы; психологиялық ағарту; отбасын психологиялық қолдау; әлеуметтік-психологиялық көмек; мониторинг жұмыстарынан тұрады.

Жалпы сағат саны – 240, олардың ішінде ата-анамыен жүргізілетін психологиялық жұмыс үшін – 100 сағат және балалармен жұмысқа – 120 сағат. Жалғасын табатын бірлескен жұмыстар үшін 20 сағат.

Бағдарлама екі бағыттан тұрады:

- 1) Тұрақты қызмет ететін жоба “Баланың жеке басын дамыту мектебі”
- 2) Тұрақты қызмет ететін жоба “Ата-аналар мектебі”



“Отбасы татулығы бағдарламасы” бағыттары 5 бөлімнен тұрады

1. Психологиялық диагностика.

Топты психологиялық зерттеу, жекелік психодиагностика патогенді және эмоционалды күйлері (ең алдымен қобалжу және қысым), жекелік-психологиялық ерекшеліктерді және бала дамуына белгілі бір қиындықтар тудыратын және психикалық саулық бұзылысының негізгі факторы ретіндегі көріністерді анықтайды. Психологиялық диагностика нәтижесі психологтың

алдағы коорекциялық жұмысын “Баланың жеке басын дамыту мектебі” және “Ата-аналар мектебі” тақырыптарында бала және ата-ана, топпен, тұтас отбасымен жұмыс түрлерін ұйымдастыру, кеңес шараларының тиімділігін нақтылауда қажет.

2. Психологиялық коорекция.

Психологиялық коорекция психологиялық-педагогикалық кешен ретінде бір жағынан бала мен ата-ананың тұлға ішілік және тұлғааралық қақтығыстарды, тұлғалық қасиеттердің ауытқуы және теріс эмоционалды күйлерді жоюға, екінші жағынан психологиялық процестерді жетілдіру ата-ана мен баланың үйлесімді дамуын ықшамдау.

Психологиялық коорекция және психотерапия әдістерін қолдану бала мен ата-ана және отбасы жағдайында болатын өзгеріске қалыпты бейімделу ерекшеліктерін қолдайды.

3. Психологиялық ағарту.

Тұлғалық қалыптасуға бағытталған сабақтарда отбасы мүшелерін психологиялық ағарту, психологиялық білім және дамыта оқыту жұмыстар жүргізіледі. Психологиялық сабақтарды: оқытушы, дамытушы, қалыптастырушы, коорекциялық және терапевтік қызметтер атқарады. Ол бала мен ата-ана ішкі әлеміне үңіле отырып бүтіндік тұлғаға бағдарлануы, өзіндік сана және тиімді копингтік мінез-құлық қалыптасуын белгілі бір уақыт аралығында психологиялық қолдау көрсетуді көздейді.

Ата-анада психологиялық сауаттылықты дамыу, баланың жас және жекелік-психологиялық ерекшеліктерін, психикалық саулығын сақтау туралы білімдер ұсынылады. Ата-анамен жүргізілетін ағарту жұмыстары нәтижесінде отбасы жағдайының сақталуын жауапкершілікті сезіну маңызды.

4. Психологиялық кеңес беру – психолог шағымданып келген бала мен ата-ана мәселесін шешуге көмек береді, бағыттар ұсынады.

5. Психологиялық алдын-алу жұмыстары. Психологиялық алдын-алу жұмыстарының негізгі ұстанымдары:

- балаға жекелік (оның жасына, жынысына, әлеуметтік жағдайына, ақыл-ой даму деңгейіне, үлгерімі т.б. тәуелсіздігіне) ықпал ету;

- баланың ең алдымен жас ерекшелігін, қалыптасушы тұлға типін және қасиеттерін есепке алу;

- ең алдымен қалыптасып келе жатқан тұлға типтерін, оның жекелік ерекшеліктерін, баланың өмір сүру жағдайында “қиындықты” түсінуі және білім мазмұны, патогенді жағдайдың және тұлғалық белгінің өршуіне негіз болатын көзқарасты ескеру;

- баланың жеке ас дамуында зияндық сипат: психологиялық қорғану механизмі және копингтік мінез-құлық ерекшелігін ескеруді қажет етеді;

Алдын алу жұмыстарының түрлері:

-Тікелей оқыту, бала мен ата-ананың білім мен дағдыны меңгереуі психикалық бұзылыстың алдын алуға негіз болады.

-Стресс жағдайының пайда болуы, тұрақты және қолайлы хал-ахуал жасау мүмкіндіктерін төмендетеді;

“Отбасы татулығы қызметінің” мазмұны осы әдістемелік құралдың 4 тарауында толық көрсетілген.

Отбасы татулығы қызметін құру қажеттігі соңғы жылдары баланың құқықтық сауаттылығына қатысты мәселелер көптеп қарастырылуда. Олардың көпшілігі ата-ананың құқықтық сауаттылығын көтеруге бағытталған ақпаратты-ағартушы әрекет түрінде жүргізіледі. Ата-ана мен баланың психологиялық сауаттылығын дамыту мақсаты, қолайсыз отбасының қалыптасуын алдын-алуда маңызды және өзекті жұмыс болып табылады.

Отбасы татулығы қызметі осы мәселелерді үш бағытта шешеді:

1. Баланы психологиялық қолдау;
2. Ата-анамен психологиялық ағарту жұмыстары;
3. Отбасы татулығын сақтау жұмыстары;

Аталған бағыттар тәжірибелік психология және психотерапия Еуразиялық Институты базасында “Баланың жеке басын дамыту мектебі” және “Ата-аналар мекебі” және Шымкент қаласындағы отбасына қолдау көрсету психологиялық орталықтарының негізгі қызметі болып табылады.

1. Мақсаты және міндеттері;

-Бала және отбасының үйлесімді дамуын қолдауға бағытталған қызметтер сапасын көтеру арқылы, бала және отбасы өмір сүру деңгейін жақсарту;

-Отбасында психологиялық сауаттылық мақсаты ақпараттық-ағарту ұйыммен азаматтық қоғам құрылымдары арасында серіктестік қарым-қатынас орнату;

-Биологиялық отбасында баланы психологиялық қолдау арқылы тиімді дамуына жағдай жасау;

-Баланың биологиялық отбасында нәтижелі дамуын қамтамасыз ету және психологиялық жол көрсетілу негізі ата-анамен әріптестік деңгейде қарастырылады;

-Отбасы жұмысына негізделген ұстанымдар нақты “Отбасын қолдау орталығы қызметкерлерінің әдістемелік құралы” еңбегінде қарастырылған.

Отбасы жұмысында қажетті жаңалықтар:

Отбасы-бала дамуы мен қалыпты өмір сүруіне тиімді жалғыз мүмкіндік орын;

Бала үшін туған отбасы, дінгек болып табылады, сондықтан отбасындағы негізгі жұмыс сәтсіздікті жоюға, алдын алуға бағытталады;

Әрбір жағдайдың бірегейлігі кез-келген ойдан хабар береді, сонындықтан көмек беруге икемділік қажет;

Серіктестік – өзара әрекеттестіктің барлық жағының негізгі ұстанымы;

Қызметтің мобильділігі – отбасымен жұмы жасаудың бірінші нәтижесі;

“Баланың жеке басын дамыту мектебі” және “Ата-аналар мектебінде” психологтың негізгі этиклық қалыптарына келесілер кіреді:

- құзырлылық – психолог маман иесі отбасында, әдіс тәсілдерді қолдану арқылы көмектеседі. Стандарта бала және ересекті қорғау үшін қарастырылған сналы пікір мен іс-шараларды мұқият қолдану;

- нақтылық және кәсіби жауапкершілік. өз іс-әрекетінде психолог әділ, құштарлы және жауапты маман болып табылады. Кез-келген адамға құрметпен қарайды. Атқаратын әлеуметтік ролдерін нақты ажыратып, соған сәйкес қызмет атқарады.

- адам құқығы және абыройын құрметтеуі. Психолог индивидтің жеке құқығын, өзіндік анықтауын және автономиясын құрметтейді. Диагностикалық және коорекциялық шараларды жүргізер алдында, ол бала мен ата-ананың нақты келісімдерін

алады. Психолог клиенттердің мәдени, жекелік және ролдік ерекшеліктеріне түсіністікпен қарайды және осы факторлармен байланысты түсініспеушіліктерді жедел анықтап отырады.

- айналаның қолайлы сипатына қамқоршы. Өз іс-әрекетімен психолог әрекетке түсетін бала мен ересек өміріне қолайлылық енгізуге ұмтылады. Туындаған қақтығысты жауапты түрде шешеді. Шынайы түрде басқа адамның ерекшелігіне мұқият қарайды.

- әлеуметтік жауапкершілік. Адамның қолайлы өмір сүруіне өз үлесін қосуда, маман психологиялық білімді көтеруді жариялайды.

Аталған ұстанымдары ескерілуі “Баланың жеке басын ждмаыту” және “Ата-аналар мектептерінде” жұмысты тиімді ұйымдастыру, сонымен қатар отбасы татулығына бағытталған маңызды психологиялық жағдайлардың бірі болып табылады.

9-тақырып. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ – ПЕДАГОГИКАЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ СҰРАҚТАРЫ БОЙЫНША ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

1. Психологиялық-педагогикалық кеңес беру түсінігі мен мәні
2. Педагогикалық-психологиялық кеңес беру тәсілдері мен әдістерін талдау

1. Психологиялық-педагогикалық кеңес беру түсінігі мен мәні

Қазіргі таңда көптеген мектептерде педагог-психолог маманның қызметіне әлеуметтік жұмыстарда кіріктірілген. Кейбір мектептерде әсіресе ауылдық жерлерде педагог-психолог маман көбінесе тәрбиешінің міндеттерін орындап, түрлі сауықтыру жұмыстарын атқарады.

Білім беру жүйесіндегі педагогикалық-психологиялық қызмет: ғылыми, қолданбалы және практикалық сияқты үш тұрғыда қарастырылады. Ғылыми жағы білім берудегі педагогикалық-психологиялық қызмет мәселелерінің зерттелуін, теориялық және әдіснамалық негіздемесін, психодиагностика жасау, қазіргі мектептегі білім берудің нақты жағдайына сай педагогикалық-психологиялық білімді қолдану түрлері мен әдістерін дамыту, білімдегі педагогикалық-психологиялық қызметтің аймақтық жүйесіндегі жұмыстарына тікелей қатысты және психологиялық түзетулерді қамтиды. Қолданбалы жағы оқыту мен тәрбиенің, оқулықтардағы дидактикалық және әдістемелік материалдардың, оқу бағдарламаларының педагогикалық-психологиялық негіздерін жасау және оны талдау мен білім беру үдерістерін педагогикалық-психологиялық жағынан қамтамасыз ету.

Практикалық жағы педагог-психологтардың білім беру мекемелеріндегі (балабақшалар, мектептер, гимназиялар мен балалар үйлері және т.б.) педагогикалық-психологиялық қызметі атқару болып табылады. Ал, мектептегі педагог-психолог маманның қызметтік міндеттері төмендегідей:

* жалпы білім беретін мектептерде оқушыларға жеке, топтық көмек беру үшін педагогикалық-психологиялық зерттеуді жүзеге асыру;

* психология ғылымының жетістіктерін негізге ала отырып, мектеп оқушыларының әркелкі жас кезеңінде жан-жақты, тұлғалық, жеке даралық дамуын қамтуға ықпал етеді;

* мектеп әкімшілігі, мұғалімдері, оқушылар мен ата-аналардың сұраныстары бойынша психологиялық сақтандыру, диагностикалық, түзеу және кеңес беру жұмыстарын жүргізу. Оқушылардың жеке-даралық, тұлғалық, эмоциялық, ерік-жігерін, қызығушылықтары мен қабілеттерін зерттейді;

* оқушылардың оқуға деген педагогикалық-психологиялық дайындығының жеткіліксіздігін анықтауды мақсат ете отырып, бірінші сыныпқа бала қабылдауға қатысады;

* педагогикалық кеңестің, әдістемелік бірлестіктердің, сынып сағаттарына, ата-аналар жиналыстарына, жеке пән сабақтарына қатынасып, оқушыларды зерттеп, жеке ерекшеліктерін анықтап, педагогикалық-психологиялық көмек көрсету негізінде педагогикалық консилиумдар мен педагогикалық кеңестерге қажетті ақпараттар дайындайды;

* мектептегі арнайы қызмет бөлмесін құру және қажетті құжаттарды сақтауды, оларды дұрыс пайдалануды қамтамасыз етуді жауапкершілігіне алады;

* мектептегі психологиялық-педагогикалық жұмыстарының нәтижесі мен есебінің ғылыми-әдістемелік орталықтар тағайындаған талаптарына сай болуын жүзеге асырады.

* жеке оқушыларға, әрбір сыныпқа портфолио дайындайды.

Психологиялық-педагогикалық кеңес беру -кеңес берудің бұл түрі баланы тәрбиелеу мен оқыту, педагогикалық жетекшілік ету және де балалар мен ересектер топтары мен ұжымдарын басқару мәселесі төңірегінде өтеді.

Педагогикалық процесс – бұл бірқатар іс-әрекеттердің күрделі ұйымдасқан жүйесі:

-тікелей оқытатын оқытушының іс-әрекеті;

-оқыту тәжірибесін жалпылау іс-әрекеті (оқыту процедураларын салыстыру, оқытудың біршама тиімді тәсілдері мен жолдарын анықтау – методист іс-әрекеті);

-оқу құралдары мен оқу пәндерін құруға бағытталған әдістемелік іс-әрекет;

Педагогикалық-психологиялық қызыметтің бірі-баланың психикалық саулығына яғни, жандүниелік, физиологиялық дамуына әсер ету және ортада қолайлы микроклимат қалыптастыру. Педагог-психологтың қызметін атқару үшін жан-жақты білімі бар сол кәсіпті бірінші өзі жете түсінуші маман болу қажет, және де кәсіп туралы мағлұматтары мен кәсіби даярлығының болуы шарт. Себебі педагог-психолог маманының адаммен қалай жұмыс жасау керектігін қыр сырын түсінген бойында адаммен тіл табыса білу қабілеті, қалай жұмыс жасай білу шеберлігі, сөйлесу мәдениеті, өзін-өзі ұстай білу және адамдармен араласқанда оларды өзіне қарата алушылық және сөзіне иландыра алу, ұйымдастырушылық қабілеті болуы тиіс. Осыған байланысты педагог-психологтың атқаратын қызметі мынадай болып жіктеледі:

- ақпараттық (ақпарат беру);
 - дамытушылық (ойлауы, елестетуі, тілді дамыту);
 - мобильділік (істің, тапсырманың, жаттығудың орындалуының жылдамдығын қадағалау);
 - қалыптастырушылық (сабақты, сыныптан тыс іс-әрекетті, әртүрлі деңгейдегі тапсырмалар, өз бетімен жұмыс, т.б.);
 - коммуникативті (ата-аналармен, басқа мұғалімдермен, әкімшілікпен, психологтармен, валеологтармен қарым-қатынас);
 - ұйымдастырушылық (оқытушыларды, басқа мұғалімдерді, ата-аналарды, өзін, сабақты, аудиториядан тыс жұмыстарды, сынып сағаттарын, сауалнамалар, экскурсия, т.б. ұйымдастырады);
 - зерттеушілік (жеке тұлға ретінде зерттеу);
- Жетекші, тәрбиешілердің атқаратын қызметтері:
- тәрбиелеушілік (оқушылардың қабілеттерін кез келген әдіспен тәрбиелеу, қалыптастыру, дамыту);
 - ынталандыру (балалардың іс-әрекетін ынталандыру);
 - коррекциялық (білім алушылардың іс-әрекетін қайта түзету);
 - диагностикалық (болжамдық зерттеулер жүргізу).

- психопрофилактикалық (психологиялық кеңестер беру, жеке жұмыс жасау). Сонымен қатар, олар диагностикалық қызметті атқарады. Диагностикалық қызметке:

- өз құзыреті шеңбері бойынша көмекті қажет ететін әлеуметтік қорғау.

- әлеуметтік педагог кәсілеттік жасқа толмағандардың ата-аналарына құқықтық білім беру мен тәрбиесін ұйымдастыру. Әлеуметтік-психологиялық көмек көрсетуге сынып жетекшілері де атсалысады.

Педагог-психолог пен білім алушылардың арақатынасындағы сенімділікті құру (вербалды және вербалды емес тәсілмен) жолдары Трансакция – адамдардың әрқайсысының белгілі бір позицияны ұсынып, өзара әрекеттесу бірлігі. қарым-қатынастың трансактілі анализі негізгі 3 позицияны бөліп көрсетеді: бала, ата- ана және ересек адам. Олар күніне бірнеше рет бірін-бірі ауыстырып отырады. Адамның жүріс-тұрысында үш позицияның біреуі басым болуы мүмкін. Бала позициясында адам басқа адамға төменнен жоғары қарайды, басқа адамдардың оны жақсы көретіндігін сезгенде оларға бағынып отырады, сонымен қатар өзіне-өзі сенімсіздікті, әлсіздікті сезінеді. Бұл позиция балалық шақтың негізі болып табылады. Дегенмен, ересек адамдарда да кездеседі. Мысалы, жас әйел күйеуімен қарым-қатынасқа түскенде өзін кішкентай қыз ретінде сезінгісі келеді. Бұл кезде күйеуі ата-ана позициясында болады, яғни ол әйелін еркелетеді, қорғайды, сонымен бірге бұйрық беріп те отырады. Ал өз ата-анасымен қарым-қатынасқа түскенде ересек адамның позициясын алуға ұмтылады, яғни байсалды, сабырлы, жауапкершілігі мол болып келеді.

Ата-ана позициясының 2 түрі белгілі: жазалайтын – бұйрық береді, сынайды, тыңдамаған және қате жіберген кезде ұрсады; бағатын -қорғайды, көмектеседі, қолпаштайды, қайырымды, кешірімді болып келеді. Бала позициясы да 2 түрге бөлінеді: тыңдайтын – айтқанның бәрін істейді, қарсылық білдірмейді; тыңдамайтын – қарсылық білдіріп, өз дегенін істеуге ұмтылады. Бір-бірін екі бала, екі ата-ана және екі ересек адам жақсы түсіне алады. Ең тиімдісі – қарым-қатынасқа түсетін адамдардың әрқайсысының ересек адам позициясын алуы. Ата-ана мен ересек адам қарым-қатынасы динамикалы болып табылады: не

ересек адам өзінің байсалдылығы мен жауапкершілікті жүріс-тұрысымен ата-ананы өз орнына қойып, ересек адам позициясына әкеледі; не ата-ана ересек адамды өзіне бағындырып, бала позициясына қояды. Ересек адам мен бала қарым-қатынасы да динамикалы болып келеді: не ересек адам баланы жауапкершілікке тартып, ересек адам позициясына қояды, не бала ересек адамды өзін бағатын, қамқор болатын ата-ана позициясына әкеледі. Вербалды және вербалды емес қарым-қатынас қарым-қатынас негізгі екі канал арқылы жүзеге асады: тілдік (вербалды) және тілдік емес (вербалды емес) қарым-қатынас каналдары. Сөйлеу тек қарым-қатынас құралы ғана емес, ол – ақпараттың қайнар көзі, басқа адамға әсер етудің тәсілі. Тілдік қарым-қатынас құрылымына мыналар жатады: 1) сөздердің мәні мен мағынасы – сөздерді нақты, дұрыс айту, сөйлемдерді дұрыс құру; 2) тілдегі дыбыстық құбылыстар – сөйлеудің темпі, ритмі, интонациясы, дикциясы, дауыстың жоғары-төмендігі, әуезділігі, тембрі; 3) дауыс шығару көріністері – қарым-қатынас барысында пайда болатын арнайы дыбыстар.

2. Педагогикалық-психологиялық кеңес беру тәсілдері мен әдістерін талдау

Педагог-психолог іс-әрекетінің бағыттары негізінде әлеуметтік психологиялық кеңес беру Бүгінгі білім беру мекемесінің педагог-психологтары мен әлеуметтік педагогтардың алдында үлкен күрделі міндеттер тұр, оны шешу үшін кәсіби білім мен іскерлікті меңгеру керек.

Отандық ғалым С.М.Жақыпов өзінің ғылыми еңбегінде: «оқу үдерісінің педагогикалық-психологиялық модельдеудің қызметтік деңгейінің бірінші сатысы оқытушы мен оқушылардың ішкі жүйелік қарым-қатынасы ретінде білімнің мазмұндық жанамалығы, оқытудың әдіс-құралдары көрсетілген. Оқу үдерісі жүйесінің құрылымдық бағдарын анықтай отырып, білімнің объективті және субъективті мазмұндылығын айыру қажеттілігі туындайды», дейді. Яғни, оқу үдерісінде оқытушы мен оқушының қарым- қатынасы маңызды роль атқарады.

Педагог-психологтар қарым-қатынасқа негізделген жалпы келесідей әлеуметтік-психологиялық бағыттардағы жұмыстарды қамтуы қажет, ол: Психодиагностика –тұлға туралы жан-жақты

ақпарат жинау: Психопрофилактика- дезадаптация, белгілі бір жағдайға бейімделудің алдын-алу немесе жағымды психологиялық жұмысбастылық деңгейін төмендету мен оның алдын-алу жұмыстарын жүзеге асыру; Психокоррекция- баланың психикасына мақсатты түрде әсер ету, оның негізгі деңгейге, әрі жас ерекшеліктеріне сәйкес теңестірушілік жұмыстарды жүзеге асыру; Психологиялық кеңестер – мұғалімдерге, ата-аналарға, оқушыларға қажетті психологиялық ақпарат бере отырып, өмірінде кездесетін қайшылықтарды, өтпелі кезеңдерді жеңуге, әрі сапалы нәтижеге жетуіне ықпал ету; Психотерапия – адамның психикалық ауытқушылығы болмаған жағдайда, тұлғаның сапалық тұрғыға өзгеруіне байланысты мәселелерді жүзеге асыруға бағытталуы. Осыған орай мектептерде педагог-психолог маман әлеуметтік –психологиялық жұмыстарды да атқарады:

1. Әлеуметтік-психологиялық ағарту шаралары. Дәріс, семинар түрлеріндегі ақпараттық іс-шаралар. Дәріс мазмұнын нақты мысалдарды бейнелейтін көрнекіліктермен, осы заманғы озық техника мүмкіндіктерін пайдаланумен байланыстырып отыру керек.

2. Психологиялық кеңестер жеке сипат алуы керек. Нақты мәселе бойынша берілер кеңестер аса биязы, алдындағы адамның жүрегін жараламайтындай, көңілін жабырқатпайтындай, мәселенің шешілуіне сендіре білу, үміт отын жағу арқылы кәсіби біліктілік тұрғыда жүзеге асырылуы тиіс.

3. «Ашық әңгіме» пікірталасы – ортақ мақсат біріктірген ата-аналардың көңіліндегі негізгі ойларын ортаға салып, бір-бірімен пікір алмасу.

4. Психогимнастика- бұл баланың көңіл-күй ахуалын реттеуге арналған арнайы жаттығулар кешені. Негізгі мақсаты – қарым-қатынас барысындағы кедергілерді жеңу, өзін және басқаларды түсіне білуін жетілдіру, өзін-өзі таныта білу мүмкіндіктерін жасау. Психогимнастика курсынан толық өткен балалардың өздерінің құрдастарымен қарым – қатынасы жақсарды, сезімдерін сыртқа шығаруды үйренеді, мінездерінде батылдық, әділдік, мейрімділік, өз-өзіне сенімділік сапалары қалыптасады.

5. Психотренинг –бұл да қолданбалы психология ғылымының белсенді әдістерінің бірі. Басты мақсаты- қарым-қатынас іскерлігін дамытуға, сезімталдықты жетілдіруге және мінез-құлықты реттеуге бағытталған. Педагог-психолог маманның іс-әрекеті әлеуметтік ортаның әлеуметтік-мәдени жағдайын оңды өзгертуге мақсатты түрде педагогикалық тұрғысынан ықпал етуі. Ортаны гуманизациялау мен педагогикаландыру – бұл әлеуметтік педагог іс-әрекетінің рухани- адамгершілік негізі мен мақсаты. Демек, педагог-психологтың алдына төмендегідей мақсат қойылады: баланың рухани өсуіне, оның жанының жайлы болуына психологиялық жағдай жасау; оқушылар мен мұғалімдердің шығармашылық қабілетін ашу; педагогикалық ұжыммен, дәрігерлік қызметпен, әлеуметтанкшылар, дефектологтар, сондай-ақ қоғам өкілдерімен тығыз байланыста болу;

Психологиялық кеңес беру – тұлғааралық қарым-қатынастағы қиындықтармен байланысты әр түрлі психологиялық мәселелерді шешуге бағытталғанадамдармен тәуелсіз жұмыс. Бұнда әсер етудің негізгі құралыұйымдастырылған әңгіме болып табылады. Психологиялық кеңес берудіңмазмұны- педагог-психолог өзінің кәсіптік- ғылыми білімін қолданаотырып, екінші адамға өзінің жаңа психологиялық тапсырмаларын шешуқабілетін сездіретін жағдай жасайды.

Бұл мына шкала бойынша тексеріледі:

1. Педагог- психолог өте байқампаз болуы қажет. Клиентті тоқтатып,маңызды ақпараттарды сараптайды;

2. Педагог- психологтың іс-әрекеті құрастырмалы. Ол басқа адамға ақылмен әсер етуге тырысады;

3.Клиенттің жауабы педагог- психологтың айтқандарымен сәйкес;

4. Педагог- психологклиент тапсырмасын шеше отырып, оның жағдайына жеңілдету енгізеді;

5. Педагог- психологтың бойында түсіну мен жағымдылық арқылы әсер ету дағдысы бар;

Психологиялық кеңес берудің мақсаты- клиентке проблеманы түсіндіру және оны шешудің жолын табуға көмектесу. Кеңес берудегі сәттілік көбіне педагог-психологтың клиентті кәсіби тыңдап, оның өзiтуралы көзқарастарын кеңейте білуінде. Кеңес беру процесінде мына тапсырмалар шешіледі:

1. Клиентті оның психологиялық ерекшеліктері туралы ақпараттандыру;

2. Жалпы психологиялық сауаттылықтың жоғарылауы;

3. Клиенттің жасырын психологиялық ресурстарын жаңарту;

4. Тұлғаның дамуының негізгі бағытын анықтау;

Педагог-психолог суицидтермен әңгімелесіп, кеңес беру кезінде сауысқандай сақ болу керектігін, әлденелер оның онсыз да «апатты жағдайда» тұрған көңіліне зақым келтіруі мүмкін екендігін ескеруі керек. Ескере отырып, ол көмекті қажет етіп отырған әрбір суицидке психологиялық қолдау көрсетуге тырысуы абзал. Осы орайда айта кету қажет, педагог-психологтың кеңес беруі жалпы екісипатта жүреді: даралық және топтық. Топтық кеңес беру көбіне адамдар арасындағы қарым-қатынасқа байланысты туындайтын қиыншылықтарда жүзеге асырылады. Ал, өз-өзін өлтірушілерге байланысты мәселе төңірегінде кеңес беру жеке даралық формада өткізілуі тиіс. Себебі, олар өздерінің жандарына батып жүрген қайғыларын, сезімдерін, үмітсіздікті, өзінің тіршілігінің мәнін жоғалтқанын және т.б. айтуды қалап келеді. Сондықтан педагог-психолог қызметтік этиканы сақтай отырып, оны өзі туралы ақпараттардың шүбәсіз құпия сақталатынына сендіре отырып, суицидтің әбден ойындағысын айтып қалуға, психикалық ширығуын босатуға барынша мүмкіндік береді. Ал бұл проблеманы шешу үшін маман клиент туралы мәліметтер жинастыруы қажет.

Алынған мәліметтерді 4 тарауға бөліп қарастыруға болады:

1. Денсаулық жағдайы;

2. Әлеуметтік жағдайдың ерекшелігі туралы;

3. Клиенттің мінез-құлқы мен іс-әрекетінің ерекшелігі туралы;

4. Эмоционалды тұлғалық және танымдық дамуының сипаттамасы туралы; Осы алынған мәліметтер негізінде енді педагог-психолог шешім шығарады:

- даму деңгейінің жалпы бағасы;

- клиент қиындықтарының негізі;

- олардың қиындық деңгейі;

- қиындықтарды қоздырушы факторлар;

- мәселе өткірлігін төмендету мақсатында әсер етудің аясы;

Енді осы жерде педагог- психолог жастар арасындағы суицидпен күресу жолында оныңқоршаған ортасымен түгелдей қарым-қатынас орнатуы қажет екенін айта кету керек. Әсіресе, оның ата- анасы мен достары педагог- психологтың өзін-өзі өлтірудің алдын алу жолында маңызды көмекшілері болып табылады. Олар педагог-психологтың суицидке бейім адамдар туралы ақпараттарын толықтыра алады. Суицид өз-өзін өлтіруге бармас бұрын қандай да формада қарсылық көрсетеді екен: үйден кетіп қалады, барлық нәрсеге немқұрайлық танытады, соның ішінде сыртқы әлпетіне назар аудартады. Осы секілді іс-әрекеттерді атқыруы педагог-психолог ойында бірден суицизм туралы ойтудыруы қажет. Психотерапия мен психокоррекцияның әдістеріне:

1. аутогенді жатығулар;
2. психологиялық тренинг түрлері;
3. психотехникалық тапсырмалар мен ойындар;
4. дәстүрлі пән бойынша оқытудың әр түрлі формалы (мәтінді жылдам, мәнерлеп оқуға, жаттығуға т.с.с.) үйрету жатады.

Консультативті қызмет- мектеп психологының жұмысына тән бағыт. Кеңес беру мұғалімдер, оқушылар, ата-аналар үшін жүргізіледі. Олар: индивидуалды және топтық болуы мүмкін. Психологиялық кеңес беру өзінің тапсырмалары бойынша 8 психопрофилактикалық жұмысқа қосылады. Бірақ та, олардың арасында өздеріне тән айырмашылықтар бар.

Психологиялық-педагогикалық кеңес беруге консультант-тың клиентпен балаларды оқыту және тәрбиелеу, бірден үйрету және ересек адамдардың педагогикалық біліктілігін арттыру, педагогикалық басшылық, балалар мен ересек топтар мен ұжымдарды басқару мәселелерін талқылауын жатқызуға болады. Психологиялық-педагогикалық кеңес беруге оқыту бағдарламалары, әдістер мен құралдарды жетілдіру мәселелері, педагогикалық инновацияларды психологиялық негіздеу және т. б. жатады.

Психологиялық-педагогикалық кеңес берудің негізгі міндеттері:

- қиын өмірлік проблемаларды оң шешу, психологиялық-педагогикалық білім алу немесе өмірлік күрделі жағдайларды шешу мақсатында отбасы бейіндегі әлеуметтік қызметкерге жүгінген адамдардың жеке және топтық кеңестері;

- тұлғааралық қарым-қатынастың шиеленіскен отбасыларын анықтау және олармен кеңес беру жұмыстарын жүргізу;

- ата-аналарға (ерлі-зайыптыларға) олардың психогенді ауытқуларын, іріткі салушы мінез-құлықтың басқа да себептерін анықтауға және тәрбие жағдайында іс-қимыл нормаларын таңдауға көмек көрсету;

- консультацияға жүгінушілерді психоэмоционалдық жағдайды бақылау және өзін-өзі реттеу әдістеріне оқыту;

- отбасына психологиялық-педагогикалық көмектің тиімділігін бағалау көрсеткіштерінің жүйесін әзірлеу;

- соматикалық немесе нерв-психикалық аурулардың белгілері бар адамдарда екінші психологиялық асқынулардың алдын алу;

- жас және әсіресе қоныс аударған отбасылар арасындағы жаңа тұрғылықты жеріне бейімделу мәселелері бойынша жұмыс жасау және т. б.

Ең жиі кездесетін проблемалар:

- ата-аналар мен екі жастан үш жасқа дейінгі балалар арасындағы өзара қарым-қатынас. (Жас отбасында)

- ата-аналар мен кіші мектеп жасындағы балалар арасындағы қарым-қатынас (нашар оқиды, сабақ барысында өзін нашар ұстайды, сыныптастарымен және т. б. қарым-қатынас қалыптаспайды).

- ата-аналар мен жасөспірімдер арасындағы қарым-қатынас.

- ата-аналардың қайталама некелері мен ажырасу кезіндегі тұлғааралық проблемалар, ата-аналардың біреуі жаңа некедегі басқа некеден балалардың болуы.

Педагогикалық- психологиялық этика қағидалар:

- Кәсіби кооперация принципі

- Психологиялық білікті насихаттау принципі

- Жауапкершілік принципі
- Құпиялылық принципі
- Құзыреттілік принципі
- Этикалық және заңдық қағидаттар құқықтылығы
- Клиенттің әл- ауқаты қағидаты
- Кәсіби кооперация принципі
- Клиентті тексерудің мақсаттары мен нәтижелері туралы хабардар ету қағидаты.

Педагогикалық-психологиялық кеңес беру нысандар:

- Білім алушыларға кеңес беру
- Ата-аналарға кеңес беру
- Педагогтарға кеңес беру

Ата-аналарға кеңес беру:

- Ата-аналарға психологиялық қолдау көрсету
- Ата-аналарды баланың психологиялық мәселелері туралы ақпараттандыру
- Консультациялық-әдістемелік көмек
- Балалар-ата-ана қарым-қатынасын тиімді ұйымдастыру
- Ата-аналардан балалар қосымша диагностикалық ақпарат алу

Педагогтарға кеңес беру:

- Білім алушылар сыныбымен өзара қарым-қатынасы
- Ата-аналармен, отбасымен қарым-қатынасы

Кеңес беруде кәсіби ықпал мүмкіндіктері өте кең және алуан түрлі. Солардың ішіндегі негізгісі, талассыз, клиентпен жүргізілетін вербальдық қатынас, дәлірек айтқанда – кеңес беру әнгімесі болып табылады. Әнгіменің мұндай түрін кәсіби деңгейде меңгеруді нағыз өнер деп айтуға болады.

- Клиент пен әнгімелесу
- Арнайы тапсырма беру әдіс – тәсілдері
- Тілсіз жүргізілетін байланыс түрлері

Психолог – кеңесшінің кәсіптік бағдарғаон ережесі

- Кәсіби кеңес кезінде өзіндік бағаны дамытуға және жеке тұлғаның барлық оңтайлы (жақсы) қасиеттерін көрсетуге, өзіндік анықталудың объективті дамуына көмектесу керек.

- Кеңес беру кезінде “ сенімділік” жағдай туғызу және кеңесті әдепті, өнегелі түрде айтылуы керек. Жеке адамды – қоғамның қажеттілігі мен талаптарына сай бағыттау керек.

- Психолог әрбір оқушының жеке адаменің, оның өзіндік жеке ерекшеліктері, қабілеті, мінез – құлық ерекшеліктері бар екенін ескере отырып, оқушының барлық көрсеткіштік мүмкіндіктерін дамыту керек.

- Психолог жалпылап жүйелі түрде жауап ала алатындай етіп сұрақ қояды; ал кеңесші – жауапкершілігін сезіне отырып беруі керек.

- Психолог – жеке адамның барлық комплекстік негіздеріне сүйене отырып, қорытынды жасайды.

Консультация жүргізудің әдептік принциптері:

1. Конфиденциалдықты қамтамасыз ету.
2. Өзіңе шек қойып ұғуды ұмытпа.
3. Клиенттің саған қарай қарағанын керек етсең, солай оған да кара.

Психологиялық кеңес беру жұмысының бірнеше бағыттары:

- 1) білімалушыларға, ата-аналар мен педагогтерге олардың сұранысы бойынша консультация беру;

- 2) білім алушыларға, ата-аналар мен педагогтерге жеке тұлғалық, кәсіптік өзін-өзі айқындау проблемалары және қоршаған ортамен өзара қарым-қатынастар бойынша жеке және топпен консультация жүргізу;

- 3) күйзелістік, жанжалдық, қатты эмоционалды күйзелістік жағдайда болып табылатын білім алушыларға психологиялық қолдау көрсету;

- 4) тұлғааралық және топаралық жанжалдарды шешуде делдалдық жұмыстарды ұйымдастыру.

5) білім беру жүйесінде және әлеуметтік ортада психологиялық кеңес берудің ең көп қолданатын саласы мектеп оқушыларына және олардың ата – аналарына кеңестер беріледі.

6) Баланың психологиялық дамуын шешу мәселесі бойынша

- Психологиялық көмекті қажет ететіндерге дер кезінде қажетті іс – шаралар жөнінде

- Ата – аналарға балалармен ара қатынастарындағы қиындықтар себебі бойынша

- Ұстаз бен шәкірт арасындағы қарым – қатынас бойынша

- Сұраныс бойынша баланың арнайы қабілетіне жеке тұлғалық ерекшелігіне, интеллектуалдық дамуына диагностика жүргізу және ата-аналарға бағыт беру және т.б.

Психологиялық кеңес – диагностикалық негізде туындайды.

1. Кәсіби кеңес кезінде міндетті түрде мамандыққа қажетті көрсетулер және керікөрсетулер, сонымен қатар осы процедураны орындау үшін болжаудың (диагностиканың) ертүрліәдістері болу керек.

2. Кәсіби кеңес кезінде өзін – өзі бағалауды дамыту және жеке тұлғаның жағымды қасиеттерін көрсету, өзін – өзіобъективтіанықтауға көмек көрсету.

3. Барлық ұсыныстарды нақты әрі әдепті түрде беру, кеңесті сенімді жағдайда өткізу. Қоғам талаптарын ескере отырып жеке тұлғаның күшін нақты іске бағыттау қажет.

4. Психолог әрбір оқушының қабілеті мен мінез ерекшеліктері бар жеке тұлға екеніне көз жеткізе отырып, оқушының потенциалды мүмкіндіктерін жүзеге асыра алатындықтарын сенімді болу керек.

5. Психолог жауаптарын жүйелеп қорытынды лайкеле, нақты сұрақтар қоялады, осының негізінде кеңестер береді.

6. Психолог жауаптарында жеке тұлғаны кешенді зерттеу негізінде (өмірбаяны, басынан өткен оқиғалар, анкета сұрақтарына жауабы, бақылау көрсетулері, дәрігерлік диагноз, психодиагностика қорытындылары) қорытынды жасайды.

7. Жеке тұлғаға кеңес бергенде соңғы мәліметтеріне баса назар аудару керек.

8. Кеңесші өзіне қажетті тәжірибелерді жан – жақты зерттеуі керек, оқушының кемшіліктерін, мінезінің жайсыз жақтарын түсіндіріп оларды түзету жолдарын көрсету қажет.

9. Оқушының интеллектуальды және эмоциональды ортасына ықпалжасап, әрдайым оның психологиялық жағдайын ескеру керек. Оның мақсаты – әңгімелесушінің сөзін түсіне отырып, түсінікте болу.

Осы негізде ата – аналар мен педагогтарға кеңес береді, педагогикалық – психологиялық нәсихат, психокоррекциялық жұмыс жүргізіледі

Психологиялық қызметте кеңес беру бағыты бойынша қызметкерлер нақты міндеттерді шешеді:

1. Оқу-тәрбие мекемелерінің әкімшілігіне, мұғалімдерге, тәрбиешілерге, ата-аналарға, мастерлерге балаларды оқыту және тәрбиелеу және бірлесіп жұмыс істеу мәселесі бойынша кеңестер береді.

2. Балаларға оқу, жетілу, өмірлік және кәсіби өз-өзін анықтау, ересектермен және құрбыларымен өзара қарым-қатынас, өз-өзін тәрбиелеу және т.б. мәселелері бойынша жеке және топтық кеңес беріледі.

3. Жеке және топтық кеңес беру арқылы педагогикалық кеңестерге, әдістемелік бірлестіктерге, жалпы мектептік және кластық ата-аналар жиналысына қатысып, дәріс оқу арқылы педагогтардың, ата-аналардың, мастерлердің, қоғамдық өкілдердің психологиялық мәдениетінің жоғарылауына септігін тигізеді.

4. Бала тағдырында мүмкін болатын өзгерістерді (арнайы оқу-тәрбие мекемелеріне жіберу, ата-ана құқығынан айыру, бала асырап алу ж.т.б.) анықтауға байланысты сәйкес инстанциялардан дұрыс шешім шығару мақсатында, халықтық соттың, қамқорлық көрсету ұйымдарының сұранысы бойынша баланың психикалық жағдайы, психикалық даму ерекшеліктері туралы сұрақтар бойынша шешім қабылдаған кезде кеңесші-сарапшы ретінде кеңес береді.

5. Өзін-өзі басқаруды ұйымдастыру сұрақтары бойынша нақты балалар мекемесіндегі тәрбиелеу жағдайларын балалардың жас ерекше-ліктеріне сәйкестендіріп, психологиялық

ерекшеліктерінің негізінде оқу-тәрбие шараларын жоспарлауға кеңесші ретінде қатысады.

Психологиялық қызметті жүргізуші психолог-мамандардың құқықтары:

1. Мектептің ерекшелігіне байланысты жұмыстың тиімді бағыттарын анықтауға құқылы.
2. Оқушылармен жүргізілетін жұмыстардың нақтылы міндеттерін белгілеп, жұмыстың әдістері мен түрлерін таңдауға құқылы.
3. Психологиялық қызметтің ережелеріне қайшы келген жағдайда әкімшіліктің бұйрығынан бас тартуға құқылы.
4. Оқушылардың тағдырын шешуге байланысты құрылған комиссиялар мен түрлі ұйымдардың жұмыстарына кеңесші дауыспен қатысуға құқылы.
5. Мектептегі қажетті құжаттармен танысуға, дәрігерлік мекемелерге тапсырыстар беруге құқылы.
6. Зерттеулер мен тәжірибелер жүргізуге, психологиялық диагностика мен түзету жұмыстарының жаңа әдістерін өз тәжірибесінде қолдануға, олардың тиімділіктерін анықтауға құқылы.
7. Мектеп әкімшілігімен келісу арқылы жоғары органдардың алдына оқушылардың мүдделерін қорғауға бағытталған сұраныстармен шығуға құқылы.
8. Мектеп оқушыларының кәсіби мүмкіндігін анықтау мақсатында кәсіптік бағдар беру орталықтарымен байланыс жасауға құқылы.

Психолог – кеңесінің жұмысы жемісті болу үшін әрбір жанұядағы жанұялық теорияны ондағы бағытты, жұмыс техникасын өзінше жорамалдап қоймай жанұяның өзіндік концепциясын ұғынып, өзі жұмыс істейтін жанұяда қандай мәдениеттің басымырақ екенін түсінуі қажет. Жанұяға еніп кеткен мәдениет екінші бір тері сияқты: біз онда дағдылы түрде өсеміз де оның бар екендігін байқамай да қаламыз. Дегенменде оның біздің мінез-құлқымызға әсері көп екеніне таң қалмауға да болады. Бұл біздің жатырда пайда болғаннан бастап өміріміз, яғни, анамыздың жүкті кезінде өзін қалай сезінгені, нәресте

кезімізде бізді қалай күтті, бізді оқытқанмен өсіп жатқандағы тіл мен дыбыстар”.

Сонымен қатар баланың өзіне сенімсіздігі, сәтсіздікке ұшырауы ата-ананың ұстанымының дәлелсіздігіне байланысты бала өмірінде неше түрлі қиындықтар мен проблемалар орын алуына негізделген болуы мүмкін. Бірақ кеңес алуға келген клиент ата-ана болғандықта, кеңес берушінің басты назары оның жеке күйзелістерін шешуіне көмектесуге, бала үшін күйзелуі қаншалықты дұрыс екенін анықтауға бағытталуы керек.

10-тақырып. ЖЕКЕ ӨМІРЛІК СӘТСІЗДІКТЕР МӘСЕЛЕЛЕРІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

1. Жеке өмірлік сәтсіздіктер мәселесі байланысты ұсыныстар.
2. Өшпендіниетті және агрессияшыл клиенттерге кеңес беру.
3. Өмірдегі сәтсіздік себептері және олардан құтылу жолдары.

1. Жеке өмірлік сәтсіздіктер мәселесі байланысты ұсыныстар

Адамның өмірлік сәтсіздігі-оның жеке басының ерекшеліктеріне немесе қоршаған адамдармен жеке қарым-қатынасына қатысты мәселелер. Жеке сипаттағы өмірлік сәтсіздіктер ауыр эмоционалдық күйзелістер тудырады.

- Қабілеттерінің жеткіліксіз дамуымен байланысты сәтсіздіктер тудырады.

- Эмоциялар мен сезімдердің өзгеруіне байланысты сәтсіздіктер

Эмоциялық мәселелер:

-Агрессия

-Реніш

-Эмоцияларды әлсіз бақылау

-Стресс

-Қорқыныш

-Мазасыздық

-Шешім қабылдаушылық

-Ұят

Эмоцияларды реттеу мен бақылаудың әмбебап принциптері:

Ең кең мағынада күйлерді реттеу екі жолмен жүзеге асырылуы мүмкін: олардың пайда болуының алдын алу және пайда болған жағдайларды жою.

Күйлерді реттеу барысында үш тапсырманың бірі шешілуі мүмкін:

1. қолда бар жағдайды сақтау;

2. шарттары талап етілетін жаңа күйге ауыстыру;

3. бұрынғы қалпына оралу.

Эмоцияларды реттеу тәсілдері:

1) басқа эмоциялар арқылы реттеу

2) когнитивті реттеу

3) моторлы реттеу

Комплекстердің болу белгілері:

- өз мінез-құлқына және басқа адамдардың іс- қимылына жеке адекватты емес реакцияларына байланысты клиенттің жиі және күшті күйзелістері;

-клиенттің әр түрлі өмірлік жағдайларға және басқа адамдардың мінез- құлқына реакцияларына адекваттылығы;

-бағалайтын міндеттерді шешу кезінде психологиялық және дене бітімі сезімі;

- маңызды адамдармен кездесулерді және сөйлесулерді күтуде қорқыныш сезімі немесе мазасыздық сезімі.

Альфред Адлердің өмірлік стильдер теориясы:

Өмір стили-бұл:

1) адам қабылдаған өмір тұжырымдамасы;

2) ол қабылдаған мінез-құлық паттері .

Жеке басты жетілдіру немесе ақыл-ойды биік өлшемге көтеру бүгінде өмірде жақсы нәтижеге жетіп, бақытты болғысы келетін әрбір адамды бей-жай қалдырмайтын ғылым болып табылады. Жеке басты жетілдіру уақыт өткен сайын кең таралып, онымен айналысатындар қатары еселеп өсуде.

Мұның өзі бұл саланың жәй қияли ойдан шығарылған нәрсе емес, өмірде жүзеге асыру арқылы нақты нәтижеге жеткізетін ғылым екендігін айғақтай түседі. Билл Геитс, Уоррен Баффет сияқты қайыршыдан ханзадаға айналғандардың қол жеткен нәтижесі басқа кездейсоқ қонатын бақ құсы туралы ертегіні жоққа шығарады.

Сәтсіздік алдындағы қорқыныш – болашағыңызға балта шабады.

Табысқа жетудің кілті – нық сенім. Ойына алған мақсатының орындаларына сенген адамның мақсаты міндетті түрде жүзеге асады. Арман,-мақсатына жете алмай жүрген жандардың ең үлкен қателігі – сенімнің аздығы немесе жоқтығы. Мақсатқа жетуге деген нық сенімнің болуына кедергі жасайтын нәрсе – қорқыныш.

Белгілі инфобизнесмен, жеке басты жетілдіру бағытында көптеген кітаптар жазған Джо Витале қорқыныш екі түрлі сипатта көрініс береді дейді. Біріншісі – сәтсіздікке ұрынып қаламын-ау деген қорқыныш болса, екіншісі табысқа жетуден қорқу.

Сәтсіздікті көп адамдар өлім үкіміндей көріп, одан өлердей қорқады. Егер сәтсіздікке ұшырап, ақшамнан немесе басқа да игіліктерімнен айрылсам, ол өліммен тең деп түсінетіндер көп. Мұндай ой сәтсіздіктің астарында біз үшін қандай игіліктер жататынын түйсінуге кедергісін келтіреді.

Сәтсіздік – біздің ұстазымыз.

Ең бастысы – сәтсіздік деген бұл біздің өміріміздің аяқталуы емес. Шындығында бұл Жаратқан тарапынан біздің жіберген қателіктерімізге орай жасаған ескертуі іспетті. Қателеспейтен адам жоқ. Сіз де мақсатыңызға жету жолында қателіктерге ұрындыңыз.

Бірақ сіз оның қандай қателік екендігін түйсінбейсіз. Жіберген қателігіңіздің салдары сәтсіздік түрінде алдыңыздан шығады. Зерделі адам мұндай жағдайда асып-саспайды, түнілмейді, керісінше неге бұлай болды деген сауалдың жауабын қарастырады.

Осылайша бәрін ақыл таразысына сала келе, сіз өз қателігіңізді ұғынасыз. Келесі жолы енді ондай қателікке жол бермейтін боласыз. Ал оның нәтижесі – сәттілік болып алдыңыздан шығады. Яғни, сіз сәтсіздігіңіз арқылы жіберген қателігіңізді түсініп, олқылықты жойдыңыз. Сөйтіп жақсы нәтижеге қол жеткіздіңіз.

Табысқа жетуден қорқу.

Бүгінде адамдардың ой-мақсаттарына қол жеткізуіне кедергі келтіретін себептердің бірі және бірегейі – табысқа жету алдындағы қорқыныш. Бір қарағанда бұл ақылға сийымсыз іс сияқты көрінері анық. Адам неге ойына алған шаруасының сәтті аяқталып, жақсы нәтижеге жетуінен қорқады?

Мұның астарында тағы да сол адамның бітіспес жауы – қорқыныш сезімі тұр. Бұндай жағдайда қорқыныш алдын ала жамандықты сезіну түрінде бой көрсетеді. Жолы болып, жақсы нәтижеге жетіп жүрген адамның санасында кенеттен күдік пайда болады. Күмән, күдік түрінде бой көтеріп, жамандықтың

боларын сезіну кейпінде санасын билеген қорқыныш пендені қателік жасауға ұрындырады.

Оның ақыры сәтсіздікпен аяқталып жатады. Мұндайда адамдар «осылай боларын сезіп едім, жүрегім бір сұмдықты сезінгендей болып еді» деп іштей тағдырды айыптап өкінішті ойларға берілмек.

Болашақтан таңғажайып күтіңіз.

Санаңызды билеп, сәттілік пен сәтсіздіктің алдындағы қорқыныш пен күдіктен арылудың жолы – оған мән бермеу. Егер сіз ойыңызға алған шаруаны орындай алмасам не болады деген сияқты ойлардан аулақ болып, істің нәтижесіне байланып-басаңыз, қорқыныштан да, күмән-күдіктен де аулақ боласыз.

Ойына алған мақсатына жету немесе жетпеуді ойлап, уайымдамайтын адам үнемі ертеңгі күннен жақсылық күтуді әдетке айналдырады. Санасында осындай сенім мен үміт ұялаған пенденің өмір жолы ашылып, шындығында таңғажайып игіліктерге кенеліп жатады.

Өмірдің даңғыл жолында жасалған кейбір қателіктердің кесірінен өмір ережесі бұзылып, соқтығыстар туды. Бірі сіздің қатеніз болса, енді бірі басқалардың қателігі. Бұл қателіктердің барлығына мән беріп, айтылған сөзді жақын қабылдасақ, әрине, өмір сүрудің мәні де жоғалар еді. Сондықтан, өміріңізде болған ақтандақтарға аса мән беріп, өзіңізді жегідей жеудің қажеті жоқ.

Білместіктен болған қатенің кесірінен өмірдің барлық сәтсіздіктерін бақытсыздыққа балап, өмірден түңілмеңіз. Өткен-кеткен қате шешімдеріңізді ойлап тағы басыңызды қатырмаңыз. Тек сол қателік неден, қандай себептен болғанын саралаңыз. Біз әлі талай қателік жібереміз. Ол үшін қаймығып, уайымдаудың да қажеті жоқ. Қателік бізді шындайды. Бізге елес болған асқарды, өзіміз бағындырған белеске жеткізеді. Бұрын өткен кемшіліктерді өз бетіңізге өзіңіз бассаңыз, сіздің әлсіз, өмірге шыдамсыз екеніңіз аңғарылады. Сізді қазіргі деңгейге көтерген де осы қателік. Қателесуден қорықпаңыз!

Кей адамдар өмірінің соңына дейін ата-анасын жазғырып, соларға кінә тағады. Оның балалық кезі басқалардай бақытты өтпегені үшін немесе тіпті бала санасында қалған ойыншыққа қолы жетпегені үшін де реніштер болады. Бұл реніштерді бүгіннен бастап санаңыздан өшіріңіз! Біреуге назалы болу –

денсаулығыңызға зиян. Сізді дүниеге әкелген адамдарға кінә тағу адамгершілікке жатпайды. Және сол бұлыңғыр бала шақтағы өкпені ұмытпай, сіз ересек адамдар қатарына қосылмайсыз. Себебі, сіздің бар психологияңыз, ойыңыз, санаңыз сол алыс кезеңде қалып қойған. Сондықтан, ересек адам қатарына қосылып, дербес өмір сүргіңіз келсе, кешірімді болыңыз!

2 Өшпенді ниетті және агрессияшыл клиенттерге кеңес беру

Кеңес беру барысында кері ниетпен келген немесе өшпенді клиенттер (сирек кездеседі) көп қиыншылықтар туғызады. Олардың мінез-құлқына, әсіресе, Бирд нақты сипаттама берген (1973). Кеңес берушілер мұндай клиенттерге әртүрлі көзқараспен қарайды: кейбіреуі өшпенділікке ызақорлықпен немесе өшпенділікпен жауап қайтарады; басқалары клиентті өз пайдасына қарату және қаһарланудың орынсыз екендігін түсіндіру үшін ықылас пен ілтипат танытуға тырысса, енді біреулері клиенттердің мінез-құлқына назар аудармай, өздерін ештеңе болмағандай ұстайды. Мүмкін, кейбір жағдайларда клиенттерге ашулану орынды болар, бірақ олардың осы жағдайының себебін түсінуге тырысу маңыздырақ. Клиентке оның қаһарлы және өшпенді көрінетіндегі жайлы айту қажет. Шын мәнінде, «қаһарлы» және «өшпенді» деген түсініктер сипаттауда өткір естілуі мүмкін, сондықтан ойды үзілді-кесілді білдіруге болмайды. Мысалы: «Сіздің бір нәрсеге көңіліңіз толмай отырған тәрізді», «Көңіліңіз қалды ма?», «Ештеңе айтқыңыз келмей ме?», «Бұл сіздің ашулы екендігіңізді білдіретін сияқты» және т.б. егер кеңес беруші клиенттің өшпенді ниетті екендігіне күдіктенген болса «Не болды?», «Мен бір нәрсені дұрыс айтпадым әлде істемедім бе?» деп сұрауы тиіс. Қандай да болмасын жағдайда, клиенттің өшпенділігімен бетпе-бет келе, өзінді жер төңкерілгендей ұстау орынсыз. Әлбетте, клиентке мысқылмен немесе жек көрушілікпен қарауға болмайды – оның өшпенділігі әрқашан парасаттылықпен талқылануы тиіс, өйткені бұл терапевтикалық әрекеттестікке бөгет жасайды.

Клиенттің қанағаттанбау себебі қарапайым болуы мүмкін – кеңес берушінің түрі немесе сөзі, жастығы және т.б. ұнамайды. Себептері болады. Клиенттің өшпенділігінің нақты себебін

анықтау және оған тиімді қарсы тұра алу үшін, кеңес беруші бұл жағдайдың басты ерекшеліктерін түсіне білу керек.

Ең алдымен, ашу – паталогиялық немесе ерекше көрініс емес. Әр адам кейде ашуланады, нақтырақ айтқанда, ашулана алады. Өмірде ашулық сезім, зұлым ой немесе әрекет туындамайтын жағдай болуы мүмкін емес. Өмірде жасалатын кейбір істер, аз да болса, зұлымдықты бастамаға алады. Өшпенділіктің мәні бар – ол өзін-өзі қорғау әдісі болып табылады және де ол қорқынышпен салыстырғанда әсерлірек болып келеді. Басқаша айтқанда, қаһарлық, қорқыныш пен үрей сияқты, қауіптілік жайында ескертетін белгі ғана емес, сонымен қатар, өзін-өзі қорғауға бағытталған сезім, ол агрессияны туындатады.

Кеңес беруші өшпенділіктің туындау себебін білуі тиіс. Әрбір клиенттің өшпенділігінің мәні оның өміріндегі мәселелерде жасырынып жатыр. Қаһарлық – «тарихты», яғни оның өткені бар және әрбір адамда әр түрлі. Өмір жолында, әсіресе балалық шақта, не себепті және қалай ашулануына байланысты әрбір адамда жеке «өшпенділік стилі» қалыптасады. Кейбір клиенттер кеңес беруші бұйырып сөйлегенге, басқалары – не істеу қажеттігін түсінікті және нақты айтпағанда, үшіншілері – тым әуесқойлық ретінде түсінгендіктен, жеке басына байланысты көп сұрақтар қойған жағдайда ашуланады. Ұқсас мән-жайлар кейбір клиенттерді ызаландырса, енді біреулері ашуланбауы мүмкін. Негізінен, бұл айырмашылықтар өмір тәжірибесінің мазмұнына байланысты. Клиенттің ашулануының жеке мазмұнына бақылау жүргізу кеңес берушіге оңай емес, бірақ, зұлымдықтың кеңес беру үрдісіне сырттан келетінін және әдетте кеңес беруші екендігін түсіну ең бастысы болып табылады. Кей-кезде нақты жағдайларда кеңес беруші клиенттің өткен өмірінің белгілі бір жағдайын немесе белгілі бір адамын алмастырады. Клиент, әсіресе кеңес берудің бас кезінде өте өшпенді ниетті, күдікті, зұлым болып келген жағдайда кеңес беруші бұл мінез-құлықтардың себебі клиенттің ішкі дүниесінде екендігін білуі қажет. Көп жағдайларда кеңес берушілер барлық кінәні өздерінен іздей бастайды. Өйткені, олардың ойларына, клиенттер жақсы кеңес берушілерді құрметтеп, оларға ренжімеулері тиіс деп түсінеді. Ол қате тұжырым, өйткені

зұлымдық әмбебап сезім болып табылады, және оның жақсы кеңес беру кезінде жоқ болатындығына жалған арман тұтуға болады. Ол әрдайым пайда болады. Егер клиент кеңес берушіге өзінің зұлым сезімдерін немесе қанағаттандырылмаған ашық білдіре алмаса, ол кеңес беруші жаман кеңес беруші екендігін білген жоқ.

Кеңес беру кезінде кейбір кездерде зұлымдық артында уайым жасырын тұрғанын ескеру қажет. Мұндай жағдайларда клиенттің шынайы сезімдерін талқылауға жәрдемдесу керек. Міне, осылай клиенттің өшпенді ниетін ауыстыруға болады.

Әрине, кеңес берушіге клиенттің өшпенді ниетімен кездескенде және өзі туралы әртүрлі оғаш сөздерді естіп, өз-өзін ұстау оңайға соқпайды. Бірақ оның клиентке дәл солай өшпенділікпен жауап қайтаруы – клиентті одан да сорақы өшпенділікке итермелейтіндігі туралы ұмытпау керек.

Мұндай жағдайларда кеңес беруші өз сезімдерін түсініп, қанағат тұтпағандығын тануы қажет. Сонда ғана ол клиенттің өшпенділігін жеңуге нәтижелі көмек бере алды. Егер де біз клиенттің өшпенділігі теріс ниетпен бермесек, ақыр аяғында клиентпен арамызда өзара түсінушілік нығайтып, ортақ мақсаттарға қол жеткізуде бірлестігіміз ұлғаяды. Кеңес беру кезінде туындайтын клиенттің өшпенділігі мен кеңес берушіге бағытталған тура тіл тигізу арасында үлкен айырмашылық бар. Кеңес беруші ешбір жағдайда клиенттің мән бермей қоймауы керек, өйткені ол клиенттің өзіне зиянын тидіреді. Әдетте кеңес берушіге бағытталған агрессия жанама түрде байқалады. Мұндай мінез-құлықтың бір нұсқасы – клиенттің бұрын соңды кездескен өзге кеңес берушілерді еске алуы. Кей кезде клиенттердің келіспеушілігі орынды болып келеді, өйткені психологтар мен психотерапевтердің барлығы да қанағаттанарлық емес. Бірақ көптеген жағдайларда толықтай жалған немесе өте қиғаш ақпарат беріледі. Сондықтан клиент кеңес берушіні өзімен немесе пікір-таласқа итермелейді. Мұндай жағдайда екі бағыт та дұрыс емес. Кеңес беруші өзін ыңғайсыз сезініп, ал клиент жауап талап етіп отырады. Мұндай жағдайларда өзіңнің ұстанымдарыңды ұстанып алмай, тек қана клиентке өзінің қиыншылықтарымен бөлісуге мүмкіндік беру керек. Енді бақылауға жатпайтын кеңес берушіге деген келетін болсақ

психикалық ауруларға кеңес берудің ерекше қауіпі туралы кең тараған аңызды еске түсірейік. Шын мәнісінде нағыз қауіпті мұндай аурулардың тек бір ғана бөлігі (параноялы шизофрения, мания және психиканың органикалық бұзылуларымен ауыратындар) төндіреді. Сонда да олардың көп түрі өздерінің өтпенділігін бақылай алады. Алайда қауіпті жағдай туған кезде кеңес беруші орынсыз ердік көрсетпеуі керек. Кеңес беруші өз-өзін тыныш қалыпта сақтап және клиентке қатер тигізбей, өшпенді мінез-құлық көрсетуге болмайтындығын және қажеттілік туған кезде тәртіп шаралары қолданатындығы туралы ескертуі керек. Ақыл айту кезінде өшпенділік болмауы қажет. Әдетте клиенттер шектеулермен келіседі, өйткені өздерінің мінез-құлықтарының салдарына мазасызданады. Кеңес беру кезінде жасырын өшпенділік жиірек кездеседі. Әдетте кеңес беруші оны сезіп отырады. Ашық өшпенділікке қарағанда жасырын өшпенділікпен күресу қиынға түседі. Клиенттердің көпшілігі жасырын өшпенділікке ашық көрсетуге дайын болмайды және де кеңес беруші де жасырын өшпенділікті ашық өшпенділікке айналдыру қауіпсіз емес болып табылады. Сонда да егер клиентпен сөйлесу біз әлдебір қауіпті сезінсек, клиентке өзінің уайымдары туралы ашық айтуға мүмкіндік беру керек. Өйткені барлық көрсетілмеген, әсіресе теріс эмоциялары ойлау қабілеті мен мінез-құлқын бұзады, психоматикалық симптомдардың пайда болуына әкеп соғады және кеңес беру үрдісін қиындатады. Біз жасырын өшпенділік мәселесіне психосоматикалық шағымдары бар клиенттерге кеңес берудің ерекшеліктері туралы тарауда әлі де тоқталамыз.

3. Өмірдегі сәтсіздік себептері және олардан құтылу жолдары

Көптеген адамдар өмірдегі сәтсіздікке шағымданады және көптеген адамдар өздерін ешқандай себепсіз классикалық зиянкестер деп санайды. Ақаулар шынымен адамдардың көпшілігінің жер серігі болып табылады, бірақ олардың барлығы өздерін қасақана деп есептемейді – сәтсіздікке деген басқа көзқарас өмірдің сапасы өте өзгеше – кейде ол диаметрально қарама-қарсы.

Психологтар бүгін өте танымал болып табылады және олар жиі істен себептерін түсіну, сондай-ақ халықтың кең ауқымды қол жетімді, олардан құтылу жолдарын, табуға тырысып, кең зерттеулер жүргізу – Батыс әлемде жұмылдырылған ең. Осы зерттеулердің біреуінің қорытындысы бойынша қорытынды жасалды – біз оларды қысқаша талқылаймыз.

Өте жиі, адамдар, олар кез келген уақытта бастауға болады, және нәтижесінде мүмкін мұны мүмкін емес, деп үміттенеміз, жаңа басынан кейінге қалдыруға. олар бастау нәрсе істеу кезде, олар сипаттағы күш, олар қатты өзіне және өз қабілетін басталды бизнес және көңілі лақтырып, жоқ деп тауып – әрине, олар «сәтті» зардап шеккендерге өзін жазады.- күдіктенеді мен функциялары жоқ болады отыр біреуін қазір бастау: Бұл сіз кез келген уақытта бастау үшін жеткілікті анықтау және қаттылығын бар деп үміттенеміз қажет емес.

Өмірдегі сәтсіздіктердің келесі себебі – қазіргі кезде оның күшті және қабілеттілігін қайта бағалау. адам өміріне ештеңе қол жеткізуге болады, әрине, ол келеді, бірақ үлкен мақсаттарға, әдетте, адамдар біртіндеп келе жатыр: бірінші, ол содан кейін неғұрлым ауыр, шағын мақсаттар қойып, содан кейін қажет – және ауқымды. содан кейін зардап шеккендерге жазылған, немесе ұзақ «ауытқуға» болады – сіз жай ғана (! қасарысып шатастыруға болмайды) жеткілікті тәжірибесі мен табандылық бар емес, үлкен соққы салып, оны асырылады, онда қарқынмен, ол сіз рухнәт ықтимал ауыр күйзелістер.

Өте нашар қате – әрқашан жасадық сол іспен ұстап, және әрқашан бізді қоршаған сол адамдармен өзара іс-қимыл. Бұл туралы ойланып көрші: осы жолмен әрекет ететін және байланысып, егер, сол рухта жалғастыра және келесі ма, біз бүгін қандай қол жеткіздік, және нәтижелер ұялатып емес бар ма? біз өзгертуге және әрқашан жасадық ғана нәрселерді істеп тоқтату керек қоршаған ортаны; сіз ынғайсыз болса да, ойлауға бастау және жаңа жолдармен әрекетті өзіңіз қарағанда жоқ, мақсатқа жылжыту, содан кейін сіз өзі секілді өте алуға бастайды – және алдын ала сәтсіздікке емес әуенді істеу.

Қателіктің келесі жалпы себебі – бұл мотивацияның дұрыс емес түрі. Көптеген адамдар, олар құтылу келеді қандай дәл білеміз, бірақ қандай (және ең бастысы – неге) ұғымдар жоқ,

олар қол жеткізуге келеді. Нәтижесінде, адам алыс проблемаларды іске емес, өмір сүру сапасын жақсарту үшін ұмтылу – бұл жерде және бұл біз барлық уақытта не ойлайсыз астам айналды екен, және біз барлық арқылы болдырмау келеді – яғни, проблемалар қосылады. Өзіңіз қалаған нәрселер туралы ойламаңыз – өзіңіз қалаған нәрсені ойлаңыз; олардың барлық күштер әлсіз және жаман әдеттерден қарсы күрес лақтырып тастамаңыз – сіздің қадір-қасиетіне және жақсы әдеттер ұстамды жақсарту және басқаларға үлгі.

Көптеген адамдар инертті болуды айыптайды және актерлік әрекетті бастау үшін әрқашан ынталандыру қажет. Өкінішке орай, бұл сызық оңай тіркелген және ол құтылу қиын болып табылады: бұл адамдар үнемі қуып қажет, немесе олардың іс-әрекеттері орнына уәде нәрсе – әйтпесе олар менің өмірімде ештеңе өзгертуге ешқандай мағынасы көріп тұрған жоқпын. Ірі нәрселерді бастау қиын, бірақ сіз оларды әртүрлі кішкентай бөліктерге бөліп, оларды кезекпен орындауға болады – алғашқы оң нәтиже пайда болғанда, алға жылжу үшін ынталандыру болады.

Маңыздысы бар: өмірлік жағдайлардың көбі әрдайым бізде бірдей реакция тудырады, бізді кері қайтарады және осындай қиындықпен қол жеткізген барлық нәрсені жойып жібереді. Мысалға, біз маңызды пікірталасқа келдік, оның ішінде (біз ойлағандай), табысқа бизнестің қандай да бір түріне тәуелді және адам оған келмейді, содан кейін осы тақырып бойынша бізбен байланысудан бас тартты. Әдетте реакция стандартты болып табылады: біз адамды кінәлай бастаймыз, сонымен бірге өзімізді «тым ақымақтық» деп есептейміз. Өзіңіздің сәтсіздіктеріңізге басқалардың жауапкершілігін толығымен тоқтатыңыз және Павловның иті сияқты оқиғаларға жауап бермеңіз – өмір сүру өте қиын. Жануарлардан айырмашылығы, біз тек шартты рефлекстерге ғана емес, сондай-ақ сана-сезімге де ие болдық және осы немесе басқа жағдайға қалай әрекет ететінімізді шеше аламыз – біздің табысымыз айналадағы адамдардың іс-әрекеттеріне емес, біздің оларға деген қарым-қатынасымызға байланысты.

Жиі бұзылулардың тағы бір себебі – ақпарат пен білімге ие болудың маңызы зор. Онда білім байлығы бар көптеген адамдар

бар, бірақ олар өмірдің кез келген саласында табысқа жоқ: жеке саласында немесе денсаулығына немесе мансап саласында не – нақты іс-қимыл жоқ ақпаратты иелену, жиі депрессия әкеледі. біртіндеп білім алуға, және бірден оларды пайдалануға, қарапайым іс-әрекеттерді орындау – сондықтан сіз баға жетпес болуы мүмкін тәжірибе алуға бастайды.

Бұлдыр және бұлыңғыр мақсаттар тұжырымдау – істен келесі себебі, мен бұл қате, сондай-ақ адамдардың басым көпшілігі құрайды. Бұл дұрыс мотивация бірдей ауданы болып табылады, және, әрине, барлық осындай мәлімдеме естідім: «Мен салауатты болғым келеді», «Мен куда-нибудь келеді,» Мен көп ақша келеді «»), немесе – (классикалық мысал «бұлыңғырлық»!) «Қалаймын қалыпты өмір «. Қалыпты – бұл не? Сондықтан, нәтижелері бұрмаланған астам – немесе, керісінше, жоқ, және адам өз мақсаттары жетпес және жанаспайтын екенін шешеді. – Сіз бетон табысқа жету үшін маңызды шарт болып табылады деп түсінеміз, өйткені, мысалы, күн сайын таңертең кем дегенде бір сағат жүре және мұны күн сайын жаңа піскен стакан шырын ішу: шағын, бірақ айқын мақсатын салыңыз.

Өмірдегі сәтсіздіктерден қалай құтылуға болады

Ұзақ уақыт бойы ұстанған сәтсіздіктердің себебін келтіре аламыз, бірақ мамандардың басым көпшілігі бұны әлі де бөліп отырады, бірақ біз өзімізді өмірден және табысқа жетуден сақтайтын нәрсені көре аламыз.

Оқиғаларды рефлексстер мен әдеттер тұрғысынан емес, сыртқы байқаушы тұрғысынан талдауды үйреніңіз – бұл қиын сияқты емес. Субъективті пікір бұл жағдайды теріс қабылдаудан туындаса, нақты тежеу: егер белгілі бір жұмысқа қабылданбаған немесе жұмыстан шығарылса, адамдардың 99% -ы ренжібейді, тек 1% -ы осы жаңа және пайдалы мүмкіндіктерде болады – бұл бірдей пайыздық және өмірде табысқа жетеді, қарамастан, бұл қандай.

Әлемге барынша кең назар аударыңыз. Кішкентай немесе үлкен қиындықтар туындаса, неғұрлым нашар болуы мүмкін екенін елестетіп көріңіз және өзіңізді қатты ренжіген және бақытсыз деп санамаңыз. Әрине, адамдардың көпшілігі тағы да ешқандай нашар емес екенін есенеді, алайда жағдайды біршама кеңірек қарап отырсаңыз, онда профессионалды әрдайым табуға

болады. Ойлап көріңіз: егер адам үйді және барлық мүлікті өртесе де – жағдай жағымсыздан да көп – егер ол және оның туыстары тірі қалса және денсаулығын сақтаса, бұл апат болмайды – бұл осы сәттілік. Бірақ бұл басқаша болуы мүмкін еді.

Содан кейін осы қарым-қатынас құруға тырысып емес, дұрыс мамандық таңдау, malposition, және – бізді үйрету, және біз сабақ келмейді, барлық уақытта (және т.б. тағдыры, шындық,) өмір: оқыту ретінде проблемалары мен істен емдеу біз бәрі нашар әрі нашар жүретініне алаңдамаймыз. Сабақтар бойымызға сіңіруіміз керек, және бағалы тәжірибе алу үшін ақаулықтардан – әрине, бұл оңай қарағанда деді, бірақ біз «жеңілгендер» өмірде жүре келмейді, егер ол, қажет барлық бірдей көріңіз.

сөзбе – өте тиімді тәжірибесі алып тастау, алайда, біз, сіз табысқа жету үшін күту керек, тіпті барлық параметрлер, сондықтан қорқады қорықпау және істен жаңа және белгісіз, қорқыныш сәтсіздікке тарту қабілетті қорқуым керек дегенді білдірмейді. Бүгінде бұл ой материалдық екенін түсіну үшін барлық басы болып табылады, және ең нашар қорқыныш жиі оптимистік астам орындалсын – біз тек лас трюктер тағдыры күтіп үйреніп фактіні.

Егер сәттілікке жету үшін көптеген сәтсіздіктерді бастан өткеру керек делінген талап қойылса, тәуекелге барар ма едіңіз? Оның тоғызы «Жоқ!» деп жауап берер еді. Сәтсіздіктен қашу – бұл әр адамда бар қасиет. Өсіп келе жатқан баланың алдынан көптеген қиындықтар шығады. Мектепте бақылаулардан үздік болуға тырысамыз, ал ата-анамыз тек жақсы болуымызды қалап, үдеден шыға алмай жатсақ, ұрысады. Ал негізінде сәтсіздіктің де пайдасы көп екенін аңғарайық. Сонымен, сәтсіздіктен сабақ алуды үйренейік. Бұл жақсы сабақ болады. Әрбір істе қиындықтар болады. Міне, осы кезде сіз бұл жағдайдан қандай сабақ алғаныңыз жайлы ойлаңыз. Сәтсіздіктің өмірлік сабақ екенін білген кезде сіз көңіл күйіңізді түсірмейтін боласыз. Сәл де болса артқа қарап, ненің дұрыс жасалмағанына көз тастап, келесі жолы мұндай қателік жасамауға тырысасыз. Есіңізде болсын, қателік – жетістікке жету кілті. Ол сенің өте жақсы ұстазыңның да рөлін атқара алады. Ойланып көріңізші, үлкен

қалаға жаңадан келгенде адасасыз ғой? Ал бір адасқан соң сол жерді сіз мәңгіге ұмытпайтын боласыз. Мінсіз болуға жетелейтін тест Кейде атқарып жатқан іс сіз ойлағандай болып шықпайды. Осыдан кейін өзіңізге күмәнмен қарай бастайсыз. Шынымен де, бұл іспен айналысуға тұра ма? Ал егер сол істен айнып қалмай әрмен қарай да жалғастыра беретін болсаңыз – бұл сіздің біліктілігіңіз болып есептелмек және оның соңында көретін жеңіс те тәттірек болмақ. Сәтсіздік не бәрін де тастап, басқа арнаға бетбұруға не өз позицияңызды бекемдеп алуға мүмкіндік жасайды. Бұл – жаңа қадамдар жасауға мүмкіндік Бұрынғы іспен сәтті айналыса беру, әрине, тұрақтылық, кәсібилік деңгейін көрсетеді. Ал егер сіз бастапқы кезде өз ісіңізбен айналыспаған болсаңыз, өмірлік бағытыңызды айқындауға, жаңа қадамдар жасауға мүмкіндік аласыз. Сәтсіздіктерден алынған сабақ өзіңізге шынайы баға беріп, алдыңғы жоспарларыңызды қалыптастыруға септігін тигізбек. Бір орында тұру – дамуға әкелмейді. Сондықтан да, тек алға қарай қадам басыңыз. Бұл білімді арттыру жолы Сәттілікке бастар жолыңыздың әрбір деталіне дейін мән беріп, жұмыс жасауыңызға болады. Ал әрбір детальді білу дегеніңіз, сіздің өзіңіз айналысып отырған саладағы ісіңізді бір кісідей біліп алу. Сәтсіздіктер осы үшін де адам баласына ауадай қажет. Ішкі тұжырымдар мен құндылықтарды бір сараптауға да жағдай жасалады. Қателік жаңа таныстықтарға әкеледі Қателік бола қалған жағдайда жаныңыздан табылатын досты да, сатқындық жасайтынды да байқайсыз. Бұл кезде кімге иек артуға, арқа сүйеуге болатынын, ал кімге болмайтынын білетін боласыз. Пайдалы әдеті алу: әр күннің соңында, сіз бұл жақсы немесе жоқ, жақсы не болғанын есте ойлаймын. жаһандық санаттарға ойлауға қажеті жоқ: сіз жай ғана автобус жол берді, немесе жұмыста кәмпиттер өңделген болса да – ол туралы ойлап, оның қорғаушы періштесі (немесе, егер сіз сенемін баспанаға) алғысын білдірді.

Осы әдетке қайта-қайта оралыңыз, және сіз жақын арада қиындықтарда жақсы көруге үйренесіз – содан кейін кез-келген қиындықтар күтпеген сәттілікке айналады. Сәтсіздіктен қандай сабақ алғаныңызды сіз де айта отырыңыз.

11-тақырып. ӨЗІН-ӨЗІ СЕЗІНУ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙЫ МӘСЕЛЕЛЕРІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

1. Адамның денсаулығы болашақтың кепілі

2. Психологиялық денсаулықтың маңызы

1 Адамның денсаулығы болашақтың кепілі

Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш – жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлімінде киноға болады. Денсаулық – адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысырап етпеу керек, үнемі денсаулықтың қорын көбейтіп отыру керек. Біз денсаулығымызға немқұрайлы қарап, оған үлкен зиян келтіреміз. Әркім өзінің денсаулығының нашарлануына өзі кінәлі. Ауруды ағзаларға жолатпау, адамдардың өз қолында. Сол себепті, әр адам салауатты өмір салтын қалыптастыру керек. Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, зиянды әрекеттерден аулақ болып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымыз қажет.

Денсаулық сақтаудың алдын алуға болады. Ол үшін дұрыс тамақтануға, уақытында демалуға, дене қимылымен айналысуға көп көңіл бөлу қажет. Әсіресе жасы ұлғайған адамдарға майлы тамақтарды көп жеуге болмайды. Оның орнына сүт, көкөніс тамақтарын пайдаланған дұрыс. Денсаулық сақтауда дұрыс тамақтаудың маңызы зор. Ал спортпен айналысу – денсаулықты жақсартады. Спорттың ең қарапайым түрі – жүгіру. Күн сайын таңертең үйдің маңайында, саябақта жарты сағаттай жүгіруе болады. Егер жүгіруге дәрігер рұқсат етпесе, таңғы таза ауада серуендеуге болады. Әр түрлі жаттығулар жасауға болады.

Адамзат өмірге келген соң өмірін қалай болса солай өткізбеуі тиіс. Яғни адам саналы да жарқын өмір сүруі қажет.

Ол үшін ең алдымен ата-бабамыз айтып кеткендей. Бірінші байлық – денсаулық. Екінші байлық – ақ жаулық. Үшінші байлық – он саулық, демекші, ең алдымен саналы да жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау – өз қолымызда, яғни өз еншімізде.

Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі алты аспектіден тұрады: а) физикалық денсаулық. б) психикалық және интеллектуалды денсаулық. в) жеке. г) рухани денсаулық. д) эмоционалды денсаулық. е) әлеуметтік денсаулық.

Денсаулық зор байлық физикалық денсаулық келесі түсініктерден тұрады: біздің денеміз қалай құрылған және қалай жұмыс жасайды, ешқандай дене аурулары жоқ, ол жаттыққан немесе шыныққан. психикалық және интеллектуалды денсаулық – бұл психикалық аурудың және кем ақыл-дылықтың болмауымен түсіндіріледі. Психикалық денсаулық адам жаңа білімді қабылдау және оны қолдау қабілетімен, негізгі психикалық процестердің күші және қозғалғыштығымен сипатталады. Жеке денсаулық – бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі, негізгі құндылықтары. Біреулер жұмысынан, біреулер – өнерден, үшіншілері – отбасынан, төртіншілер – жеке басынан жетістік іздейді. Өзін-өзі таныту неғұрлым қоғамға қарсы келмесе, соғұрлым ол адамның өзiе пайдалы, осыдан барып нақты адамның жеке денсаулығы сипатталады.

Рухани денсаулық – бұл адам өмірінің орталығы, бұл – мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы. Эмоционалды денсаулық – бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін түсінікті түрде шығара білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білу керек. Әлеуметтік денсаулық – бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну, қоғамда және қоғам өмірінде өз жетістіктерін сезіну. Мұнда өндірістік қатынас пен профессионалды сапаның орны айқын. Маңызды және материалды жағы – қандай адам болса да, қажеттіліктермен қамтамасыз етілуі (яғни, оның жұмыс істеуі, шеберлігі мен тәртібі).

Табысқа жетуден қорқу. Бүгінде адамдардың ой-мақсаттарына қол жеткізуіне кедергі келтіретін себептердің бірі

және бірегейі – табысқа жету алдындағы қорқыныш. Бір қарағанда бұл ақылға сиымсыз іс сияқты көрінері анық. Адам неге ойына алған шаруасының сәтті аяқталып, жақсы нәтижеге жетуінен қорқады?

Мұның астарында тағы да сол адамның бітіспес жауы – қорқыныш сезімі тұр. Бұндай жағдайда қорқыныш алдын ала жамандықты сезіну түрінде бой көрсетеді. Жолы болып, жақсы нәтижеге жетіп жүрген адамның санасында кенеттен күдік пайда болады. Күмән, күдік түрінде бой көтеріп, жамандықтың боларын сезіну кейпінде санасын билеген қорқыныш пендені қателік жасауға ұрындырады.

Оның ақыры сәтсіздікпен аяқталып жатады. Мұндайда адамдар «осылай боларын сезіп едім, жүрегім бір сұмдықты сезінгендей болып еді» деп іштей тағдырды айыптап өкінішті ойларға берілмек.

Болашақтан таңғажайып күтіңіз. Санаңызды билеп, сәттілік пен сәтсіздіктің алдындағы қорқыныш пен күдіктен арылудың жолы – оған мән бермеу. Егер сіз ойыңызға алған шаруаны орындай алмасам не болады деген сияқты ойлардан аулақ болып, істің нәтижесіне байланбасаңыз, қорқыныштан да, күмән-күдіктен де аулақ боласыз.

Ойына алған мақсатына жету немесе жетпеуді ойлап, уайымдамайтын адам үнемі ертеңгі күннен жақсылық күтуді әдетке айналдырады. Санасында осындай сенім мен үміт ұялаған пенденің өмір жолы ашылып, шындығында таңғажайып игіліктерге кенеліп жатады.

Ұйқыда демалудың бір түрі. Не үшін ұйықтау керек? Көпшіліктің ойынша ұйқы-ағзаны тынықтырып, дем алдыру үшін қажет. Бірақ біздің миымыз түнде де тынымсыз жұмыс жасай береді. Ол күндіз бойы алған ақпараттарды өңдеп, оларды маңызды және маңызды еместерге жіктейді. Маңызды емес нәрсені ұмытып, есте тек маңызды заттарды сақтап қалу керек. Ұйқы кезінде адамның сезімдері мен уайымдары мидың өңдеу жұмысына кедергі болмайды. Танертеңгі уақытта түске тек саналы ойлар ғана енеді.

Сұрақ: Қанша уақыт ұйықтау керек?

Адамдардың көпшілігі ұйқыны босқа уақыт өткізу деп санап, өздерінің аз ұйықтағысы келетіндіктерін түсіндіреді. Ал

кейбіреулері керісінше ұзағырақ ұйықтағанды ұнатады, себебі аз ұйықтаса ұйқысы қанбай, дел сал өздерін нашар сезінеді.

Жасөспірім балалар тәулігіне 8,5 сағат қана ұйықтаулары керек. Егер белгілі бір себептермен олардың ұйқысы 1,3-1,5 сағатқа қысқарса, олар міндетті түрде адамның күйіне өз әсерін тигізеді. Түнгі ұйқының 7,2-7,4 сағатқа созылуы ағзаға жеткіліксіз, ал ұзақ мерзімдік 6,5 сағаттан кем ұйқы денсаулықты да бұзуы мүмкін. Бірақ әрбір адамның өзін жақсы сезіну үшін ұйқыға жұмсайтын уақыты ағза ерекшелігіне қарай әр түрлі болады. Сонымен қатар, ұйқы ұзақтығы адамның көңіл-күйіне, жұмыс түріне, шаршауы, ауруы мен шалдығуына байланысты өзгеруі мүмкін.

Ұйқыға керекті уақыт бөле отырып, оны тым қатты қысқартуға болмайды. Әдетте, адамдардың барлығы түнде ұйықтайды, ал кейде адамның күндіз де ұйқысы келеді.

Сұрақ: Ұйқы қану үшін не істеу керек?

Сіз ұйықтайтын бөлме тыныш болып, өзге адамдар шулап, темекі тартпау керек. Теледидарды немесе ұнтаспаны қосып ұйықтауға болмайды. Жарық сөндірулі, төсегіңіз ыңғайлы болуы керек. Гигиеналық тазалық қатаң сақталған жөн. Жазда аулада, балконда немесе үйде жерге жатқан дұрыс. Қыста ұйықтайтын бөлме міндетті түрде желдетілуі тиіс. Түнгі ұйқының кезінде бөлменің терезесі ашық болуы керек, ұйықтар алдында тамаққа қатты тоюға, көп су ішуге болмайды. Жылы су құйынып, жуынып, тісті шайып, аяқты жуу да ағзаға өте пайдалы.

Сұрақ: Түсті қалай қабылдау керек?

Түс- ұйқының бір бөлігі. Түс көрмеу бұл да қалыпты, дұрыс құбылыс. Көбіне жағымсыз түстерді адам дұрыс жатпаса, тойып тамақ ішсе жиі көреді. Міндетті түрде ұйқыға жақсы көңіл күймен жату керек.

Денсаулық-зор байлық. Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш – жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлімінде киноға болады.

«Денсаулық – зор байлық» дейді қазақ. Халықтың денсаулығын сақтау аурулардың алдын-алу мен оларды емдеу бағыттары; мемлекеттік, әлеуметтік, экономикалық (нарықтық

экономика, макроэкономика), медициналық және биологиялық (физиологиялық) проблема.

Адамның еңбек пен тұрмыс жағдайын жақсартуға беру, аурулардың алдын алу. Халықтың дене және рухани күшінің жан-жақты дами беруіне қолайлы жағдайлар туғызу, халыққа тегін, жалпыға бірдей, жоғары дәрежедегі мамандандырылған медициналық көмек көрсетуді қамтамасыз ету біздің тәуелсіз егеменді мемлекетіміздің аса маңызды міндеттерінің бірі. Бұл туралы біздің ата заңымызда (конституциямызда) кең көлемде жазылған. Басқадай қаулы-қаралар жеткілікті. Сонымен 2002 жылы – денсаулық жылы деп атаудың өзі неі аңғартады. Біздің мемлекетімізде денсаулық сақтау ісімен Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау министрлігі айналысады. Облыстарда, аудандарда денсаулық сақтау бөлімдері жүргізіп отырады. Кейінгі кезде халықтың денсаулығы өте нашарлап кетті.

Оның ең басты себептерінің бірі экологиялық жағдайларға байланысты. Қазақстан жерінің экологиясы басқа мемлекеттермен салыстырғанда, өте нашарлап кетті. Қазақстан Республикасында емдеупрактикалық мекемелер арқылы барлық медициналық жәрдем көпшілік жағдайда тегін көрсетіледі. Мемлекеттік бюджеттен арнаулы түрде қаржы бөлініп отырады. Балалар дәрігерлік көмекті балалар ауруханасы мен поликлиникаларынан тегін алады. 3 жасқа дейінгі балалар консультация орындарының бақылауында болады. Денсаулық дегеніміз – ағзаның айналы қоршаған сыртқы орта факторларыт бейімделуі.

Айналы қоршаған сыртқы орта факторлары әсерінен адамдардың денсаулығы қалыптасып, ол дами түседі. Қазіргі кезде денсаулықтың бірнеше түрі бар екені белгілі болды, Олар:

1. Физикалық денсаулық – ағза жүйесі мен органдардың өсу деңгейі. Оның негізін морфологиялық және функциялық кезектер қалайды. Олар ағзаның бейімделу реакциясын қамтамасыз етеді.

2. Соматикалық денсаулық – Ол адам ағзасы мен органдарының арасындағы биологиялық жағдайы. Оның негізін ағзаның жеке басы дамуының биологиялық бағдарламасы.

3. Психикалық денсаулық – ол адамның психикалық сферасының жағдайы. Ауруды болдырмау, адекватты реакцияларды жасау. «Адам өмірінің мақсатын болжау, мұның бәрі биологиялық және әлеуметтік қажеттіліктен туындайды. Ағзасында функциялардың өздігінен реттенуі, функциялық үрдістердің келсімді түрде отуі, айналаны қоршаған сыртқы орта факторларының әсерлеріне бейімделу қасиеттерінің жоғары дәрежелі жағдайда болуы.

4. Рухани денсаулық – ол адамдардың информацияны қабылдау қабілеттілігі мен мотивациялық іс-әрекетінің арасындағы қарым-қатынастардың сипаттамасын көрсетеді. Оның негізгі бағалық жүйесі, индивидтердің қоғамдағы орны мен оның мотивті түрде орнығуын баяндайды. Ол адамның көңіл-күйін анықтайды. Өйткені рухани денсаулық жалпы адамдардың жомарттылығын, сүйіспеншілігін және жан-дүниесінің сұлулығын көрсетеді.

Адамдардың денсаулығы негс байланысты болады деген сауалға келеті болсақ, денсаулықты шартсыз түрде 100 пайыз етіп алсақ, оның 20% тектік факторларға, 20% айналаны қоршаған сыртқы орта жағдайларына, экологиялық факторлардың әсеріне, 10%; – денсаулық сақтау жүйелерінің әлсіздігіне байланысты болатыны анықталып отыр. Денсаулық сақтау жүйесі жақсы түрде қызмет жасайтын болса, және дәрі-дәрмектер жеткілікті болса, онда адамдардың денсаулығы арта түсетіні сөзсіз. Неше түрлі жұқпалы дерттерге адам ағзасы қарсы тұра алады. Өйткені адам ағзасы табиғаттың өзі ерекше түрде жаратқан құбылысы. Денсаулықтың 50%-інің жақсы болуы адамдардың өздеріне байланысты болатынын медицина және биология ғылымдары ғылыми тұрғыдан дәлелдеп шықты.

Көптеген адамдар олардың ішінде жас жеткіншектер денсаулықтарын өздері бұзатыны байқалып отыр. Олар: ішімдік ішу, есірткі заттармен айналысу және токсикалық уларды иіскеу, немесе денелеріне жағумсн әуестену. Қандайда болмасын, олар адам өмірін өте қысқартып жіберетіні сөзсіз.

Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш – жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлімінде кияуға болады.

Денсаулық – адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысырап етпеу керек, үнемі денсаулықтың қорын көбейтіп отыру керек. Біз денсаулығымызға немқұрайлы қарап, оған үлкен зиян келтіреміз. Әркім өзінің денсаулығының нашарлануына өзі кінәлі. Ауруды ағзаларға жолатпау, адамдардың өз қолында. Сол себепті, әр адам салауатты өмір салтын қалыптастыру керек. Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамактануымызға, зиянды әрекеттерден аулақ болып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымыз қажет.

Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) хадистерінің бірінде: "Ішімдікпен достастым дегенше, адамгершілікпен қоштастым дей бер" деген ұлағатты сөз бар. Бүгінгі батыстық әдеттерден арыла алмай жүрген кейбір жастарымызды сол адамгершіліктен баяғыда қоштасқан десек те болады. Ондайлар өздері өмір сүрген қоғамды қайтіп көгертеді, елінің қамын қашан ойлайды, оны қалай қорғамақ? "Ел боламын десең, бесігіңді түзе" дегендей, еңсесін енді ғана көтеріп келе жатқан біздің еліміз үшін дарынды, білімді, жігерлі ұрпақтардың орны бөлек қой. Ал, барлық жігер, қайрат, еліміздің болашағы тек жастардың қолында.

Адамның басты байлығы – денсаулық. Денсаулығымыз – байлықтан да қымбат. Біз үшін денсаулықтан артық бағалы зат жоқ. Денсаулығымыз жақсы болу үшін салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызы зор. Тәуелсіз мемлекетіміздің тірегі болар жас ұрпақтың дені сау болса ғана биік шындарға қолы жетері, халқына қызмет етері даусыз. Осы орайда мектеп-лицейімізде әр айдың соңында «Салауатты өмір салты – лицейдің өмір қалпы» деген ұранмен спорттық іс-шаралар өткізіліп тұрады. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев өзінің «Қазақстан халқының әл-ауқатын арттыру – мемлекеттік саясаттың басты мақсаты» атты жолдауында: «Дені сау ұлт – жалпы ұлттық міндет. Салауатты өмір салтын кеңінен насихаттау жұмысын жандандыру керек» – деп атап айтқан еді. Сонымен қоса, баланың шақтан бастап денешынықтыру мен спорттық даярлыққа және оған ең қолайлы мүмкіндіктер туғызуға ерекше ден қойылуы керек екендігіне баса назар аударды. Міне, осы

жүктелген міндеттерді жүзеге асыру мақсатында, дені сау, денешынықтыру және спортпен шұғылданатын тәні сау ұрпақ тәрбиелеу мақсатында лицей осындай іс-шараларды үнемі өткізіп тұру керек.

2. Психологиялық денсаулықтың маңызы

Психологиялық денсаулық – ағымдық өмірге қажетті барлық психикалық құрылымдардың оңтайлы жұмысы. Психологиялық денсаулық тек рухани ғана емес, сонымен қатар жеке денсаулығы да. Бұл психикалық денсаулық жеке адаммен біріктірілгенде, бұл адам барлық жеңіл және классикалық және сол уақытта жеке өсу мен осындай өсімге дайын.

Психологиялық жағынан сау адам – бұл зияткерлік, ынтымақтастыққа ашық, өмір соққыларынан қорғалған және өмірлік қиындықтарды жеңу үшін қажетті құралдармен қаруланған.

Психологиялық жағынан сау адам, психологиялық тұрғыдан қиындықтар туғызатын адамды → қараңыз → → Оларда әртүрлі мінез-құлық (бірінші кезекте әлеуметтік мінез-құлық) және басқа тұлғаның құрылымы бар.

Психологиялық денсаулық тұтастай тұлғаны сипаттайды, эмоционалды, мотивациялық, танымдық және ерікті салалармен, сондай-ақ адам рухының көрінісімен байланысты.

Психикалық денсаулығы үшін негізгі өлшемдері: қоршаған органы барабар қабылдау, актілерге комиссия, қызметін, өнімділігін, анықтау, тығыз байланыс орнатуға мүмкіндік хабардар, толық отбасылық өмір, жақын адамдарға үйір және жауапкершілік сезімі, дайындау және өз өмірі жоспарын іске асыру, өзін-өзі дамытуға баса назар қабілеті, жеке тұлғаның тұтастығы. Психологиялық жағынан сау адам – бұл зияткерлік, ынтымақтастыққа ашық, өмір соққыларынан қорғалған және өмірлік қиындықтарды жеңу үшін қажетті құралдармен қаруланған.

Бірақ *neurotics*, *психопатов* және *sociopaths* – психологиялық денсаулығын тыс. агрессия, маскүнемдік, ауырып үйір ішкі *Saboteur*, қайғы мен депрессия адамдар, жанкүйерлер кінәсін қиналады, жарақат және қорқыныш, *Durikov* бір немесе күйдірет басқа зардап шегетін ойнауға жәбірленушінің немесе көлбеу жағдайы өмір сүріп: ішкі психологиялық проблемаларды

негізгі шоғы бар сол адамдар мен кішкентай ақылды дағдарыс ... психологиялық проблемалық адам, дұшпандық бейім ішкі, өмір соққы қорғалған жоқ және өмірдің қиындықтармен күресуге жеткілікті құралдары жоқ.

А.Маслоу психологиялық денсаулыққа қатысты

Психологиялық денсаулық ғана емес, әл-ауқатын субъективті сезімімен адамды толтырады, ол өзі, дұрыс шынайы және нақты болып табылады. Бұл мағынада бұл «аурудан» және «үстінен» қарағанда «жақсы». Бұл дұрыс және шынайы ғана емес, сонымен бірге шыншылдық, өйткені салауатты адам шындықты және жоғары ақиқатты көре алады. психикалық денсаулығын болмауы адамды тежейді ғана емес, бірақ ол соқырлыққа түрінде, танымдық патология, сондай-ақ моральдық және эмоционалдық мүгедектік нысаны ретінде қарастырыла алады. Ауру әрдайым ақаулы, әлсіреуі немесе белсенділігі мен өзін-өзі орындау мүмкіндігін жоғалтады.

Салауатты адамдар аз, бірақ олар. шындық, ізгілік, сұлулық – Біз қазірдің өзінде оның барлық құндылықтарды деп денсаулығын көрсетті ықтимал, сондықтан, ол шынайы және қолжетімді болады. адам соқыр емес, көріп болуы ұмтылады болса, жаман емес, жақсы сезінеді қалайды, тұтастығын қалайды – кемдігін, біз ол психологиялық денсаулығын ұмтылады деп айтуға болады. «Неліктен жамандықтан жақсы жақсы?» Деп сұраған бір қыз есімде. жауап берді: «Өйткені бұл жақсы». сол логика пайымдау мынадай, біз (Ү теориясы сәйкес салынған туысқан жылы, синергетикалық, сенім,) «жақсы қоғамда» өмір сүруге деген жамандық авторитарлық Джунгли (заңымен реттеледі қоғамда қарағанда «жақсы» деп айта алады. Теориясы Х сәйкес) салынған – көзқарас биологиялық, медициналық, Дарвиннің нүктесі ретінде жақсы және «dochelovechivaniya» жақсы екі субъективті және объективті (314) тұрғысынан. Жақсы некеге, жақсы достыққа, жақсы ата-ана қарым-қатынастарына қатысты. Мұндай көзқарастар тек қана қошемет (адам оларға артықшылық береді, оларға ұмтылады), бірақ белгілі бір мағынада «қалаулы». Мен мұндай мәселе жөнінде кәсіби философтар үшін маңызды мәселе болуы

мүмкін екенін түсінемін, бірақ мен онымен күресетініне сенімдімін.

Олар аз болса да, және басқалар олар басқаларға бірдей матадан болып жасалған – өзі бізге адам ерлігі, үміт, анықтауды және сенім береді және оның адам, жақсы сау, және онда мұндай адамдар болуы мүмкін, бұл факт өсу мүмкіндіктері. Адами табиғатқа, тіпті ең қорқатын болса да, бұл сенім бауырластық сүйіспеншілік пен жанашырлық қағидағтарына негізделген қоғамды құруға мәжбүр етеді.

Егемен еліміздің келешегі үшін рухы биік, дені сау жеке тұлғаны қалыптастыру мәселелері үкімет тұжырымдамаларында негізгі орын алады. Еліміздің басты құндылығы адам және оның өмірі мен денсаулығы. Психологиялық денсаулық бұл –гән саулығы мен жан саулығының бірлігі. Психологиялық дені сау адам- шығармашыл, өмірге құштар, ашық ,көңілді, қоршаған ортасының сезімдерін бөлісе алатын адам.Бір сөзбен айтқанда тәніміз бен психикамыздың үйлесімді дамуы.Психологиялық денсаулықтың деңгейлері: 1. Креативті (жоғары) ортаға тұрақты түрде жеңіл бейімделетін, стрестік күйлерден өтуге күші жеткілікті, шынайылыққа шығармашылықпен келе білетін адам. Мұндай адамдар психологиялық көмекті қажет етпейді. 2. Адаптивті (орташа) әлеуметтік ортаға бейімделе алатын,бірақ мазасыздығы басым адамдар. 3. Деадаптивті (төмен) ортаға өзінің жағымсыз қылықтарымен бейімделуге тырысатын, ортасын өзінің қылықтарына бағындыруға тырысатын адамдар. Мұндай адамдар үнемі жеке көмекті қажет етеді. Психологиялық денсаулықты сақтаудың және қалыптастырудың шарты: Ойындар мен жаттығулар Жағымды әуен Сурет салу Ертегі әңгімелер оқу Табиғатпен қатынас жасау Тыныс алу және гимнастикалар Психологиялық климат: Отбасындағы жағымды климат, отбасының мүшелері өздерін еркін, бірақ әр отбасы мүшесінің құқығы сақталған жағдайда, әр отбасы мүшесі бір-біріне жауапкершілікті сауатты түрде жүзеге асырғанда орнайтын климат.

Жеке бас гигиенасының талаптары Организмнің жалпы жағдайы, денсаулық пен өмір ұзақтығы жеке бас гигиена ережелерін сақтауға байланысты болады.Дене гигиенасының негізгі ережелері.Тері, асқазан-ішек және гельминтті кеселдерді

болдырмау мақсатында қарапайым және белгілі ережелерді сақтау қажет. Әрбір адамның күніне екі рет душ немесе ванна қабылдап, ішкі киімін ауыстыру керек. Әжетханға барғаннан кейін, қоғамдық көлікпен жүргеннен соң, қолды міндетті түрде сабындап жуу қажет. Әрбір адамның жеке қолдануында (тіс щеткасы, сүлгісі, кір ысқышы) және іш киімі (шұлығы, мәйкесі және с.с.) болуы тиіс. Аяқты таза, жылы және құрғақта ұстау маңызды. Бұл суық тию мен зәндік кеселдерден сақтайды. Оңтайлы күн режімі. Ұйықтау мен ас ішу режімін реттеген жөн. Бұл организмді бейберекет өмір салты тигізетін стресстен арылуға және жүрек-қан жүйесі кеселдері бұзылыстарының дамуынан бойды алыс ұстауға көмектеседі. Ұйқы гигиенасы. Ұйықтауға арналған төсек орынның ыңғайлы және таза болуы, аса жұмсақ немесе аса қатты болмауы керек. Ұйықтар алдында таза ауада серуендеу, терезені немесе терезе желдеткішін ашық етіп ұйықтау пайдалы. Тағамдану гигиенасы. Барлық жемістер мен көкөністер ағын суда мұқият жуылуы тиіс. Ет тағамдарының ыстық өңдеуден өтуі қажет. Жыныстық гигиена. Жыныс мүшелерін таза ұстауға баланы ерте жасынан үйреткен жөн. Жыныс мүшелерін күніне екі рет сабындап жуу және іш киімді күнделікті ауыстыру пайдалы. “Жан гигиенасы” немесе психологиялық гигиена. Мүмкіндігінше артық стресстен қашқан немесе стресстік жағдайларға өз көзқарасыңды өзгерткен дұрыс. Өмірде стрессті толықтай болдырмау мүмкін емес. Босансу (релаксация) тәсілдерін игеру көптеген кеселдерді болдырмауға, тән мен жан үйлесімділігіне қол жетуге мүмкіндік береді.

Стресс -адамның мазасыздығынан туындайтын көбіне өзі бейімделмеген жұмыстардың шамадан тыс болуына байланысты бейімделген психикамен организмнің өзгерістерге ұшырауына әкелетін процесс ретіндесаналады. Стресс белгілері

- Үнемі шаршаңқылық сезімі;

- Сыртқы ортадағы өзгерістерге байланысты қабылдауы мен белсенділіктегі өзгерістер;

- Себепсіз бастың ауруы мен қан қысымының көтерілуі;

Дене массасының күрт азаю немесе ұлғаюы;

- Толығымен немесе сирек ұйқының бұзылуы;

- Ұйқылы ояу жүру;

Стресске қарсы тұру факторлары:

- Өз денсаулығын күту;
- Өз-өзін жоғары бағалау;
- Өзіне және өз қабілеттеріне деген сенімділік;
- Стресске қарсы тұра алу;
- Ашық қарым- қатынасқа түсе білу;
- Өз-өзін басқару;

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сынайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Содан соң өзіміз ауада жайылып жүре береміз. Сөйтіп бір күні арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. "Жалған – ай!" деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.

Денсаулық – тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау – бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік – экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – "Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты" тармағында, "...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін" азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады. "Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі" деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жетім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың

денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген улы заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашарлық көп таралуы. Құрбы – құрдастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі – адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашарлық, ЖИТС, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Атамыз қазақтың «Бірінші байлық – денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған. Жасыратыны жоқ, күні бүгінге дейін не бір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының құндылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық

дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген. Жуырда өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті. Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу. Екінші: халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету. Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту.

Осы бағыттама аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Ауру адам қандай іс бітірмек! Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашақорлық пен маскүнемдіктің алдын алу үшін мен мынадай деректер мен цифрларды ұсынғым келіп тұр. Өкінішке орай, жасыратыны жоқ, бүгіндері елімізде осынау қауіпті нашақорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Есірткінің медициналық-әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал 1,5 млн-дай адам нашақорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі-сәрі күй кешуде. Әсіресе кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты ойландыруы тиіс. Міне, сондықтан да қоғамымызда ертеңгі болашағы үшін мұндай тағылымды шаралардың өткізіліп тұруы ганибетті іс болмақ.

Көптеген азаматтарымыз өз денсаулығын сақтауға және нығайтуға жауапты емес, немқұрайлы қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге қажет сияқты, медицинаға тұтынушылық немесе масылдық пиғылы бар. Дәрігерлер қанша ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді.

Жалпы, халқымыздың «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым, әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс.

Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген құштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Ия, кісінің болса да денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды.

Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтай* соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз.

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Имандылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ.

Сөз соңында қайта айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.

Қортынды: «Денсі саудың жаны сау», «Денсаулық зор байлық» -дегендей денсаулығымызды сақтап, таза жүру керек. Денсаулығымыз мықты болу үшін салауатты өмір салтын сақтайық.

12-тақырып. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУДЕГІ ЭТИКАЛЫҚ ПРИНЦИПТЕР

1. Психологиялық кеңес берудің қағидалары
2. Психологиялық кеңес берудегі этикалық принциптерді ұстанудың маңыздылығы.

1. Психологиялық кеңес берудің қағидалары

Көптеген психолог мамандар үшін оны ұстану және іске асыру міндетті болып табылатын өзіндік қағидалары мен талаптары анықталған. Психологиялық қызмет көрсететіндердің міндеттерін анықтайтын этикалық кодекстері бар. Психологиялық ықпал саласында адамдармен тілелей жұмыс жасайтындар үшін бұл нормалар елеулі шектеулер қояды. Психологиялық көмек беру, коррекция жүргізу және психотерапия элементтерін пайдалану психологтың этикалық қағидаларына сай жүруі керек. Кейде психолог жұмысында күрделі оқиғалар орын алса, оның ішінде, қабылдау барысында кеңес беруші клиентке ассоциалды әрекет жасауды ойлап отырғаны туралы мәліметтер түссе, психолог баланың денесіне соққы мен жәбірлеудің іздерін түсірсе, немесе ата-ана өзінің тұықтық көрсеткен жеткіншек баласына кеңес беру барысында рухани жарақаттағаны туралы мәлімет алса және т.б. өрескел мінез көрсетілсе, психолог кәсіби жармсыз деп танылады. Кәсіби қағиғалар мен талаптарды орындамау психологтың дипломынан, тәжірибеленуші құығы мен өзінің кәсіби қызметінен босатылуына алып келуі мүмкін. Біздің елімізде психологиялық қызмет көрсету енді ғана орын алып келе жатқандықтан бұл шарттар әлі толық заңдастырылған жоқ. Дегенмен кәсіби серіктестің заңдастырылған лицензиясын алып, психолог ретінде қызмет көрсету тәжірибесі ұйымдас-тырылып келе жатқанымен байланысты рұқсат алу жолдары, психологиялық дайындықтың қалыптасқан жүйесі және т.б. сол секілді қажетті шарттары біртіндеп жүйелі салаға түсіп келе жатыр. Сондықтан психологиялық кеңес беру, коррекциялық тренингтер ұйымдастыру шаралары біздің ортамызда маңызды

орын алуда. Олардың қызметінде А.А. Бодалев, В.В. Столин, т.б. ұсынған этикалық талаптар мен қағидаларға сүйене отырып келесі басты қағидалар ұсынылған:

- қарым қатынас барысында клиентке тілектес болу.
- Клиенттің құндылықтары мен нормаларына бағыттану.
- Кеңес беруге тиім салу.
- Кеңес берудің анонимділігі.
- Жеке және кәсіби қатынастарды шектеу.
- Клиентті кеңес беру процесіне кірістіру.
- Психологиялық кеңестен өтіп өтіп жатқандарға жауапкершілікті өз мойнына алдыру.

- Кеңес беруші мен клиент арасындағы қатынасты құру.

Қарым қатынас барысында клиентке тілектес болу.

Бұл тұжырымдаманың негізінде клиентті қабылдау кезінде оның өзін қалыпты және ыңғайлы сезінуге бағытталған кәсіби әрекеттің тұтас кешені жатыр. Тілектестік қарым-қатынас әрекеттің жалпы қабылданған нормаларын сақтау арқылы шағымданушының мұқтаждығын мұқият тыңдай білуді, қажетті психологиялық көмек көрсету мақсатымен әрбір адамды түсіну мен көмек беруге тырысуды қарастырады. Әр клиентті психологтың қуанышпен күтіп алуы, жағдайын сұрастыруы, клиенттің айтқан барлық шағымдары мен күдік тудырған мәселелерін мұқият тыңдауы жіне оның төркінін түсінуге тырысуы маманға деген сенім тудырады. Сондықтан кеңес алушыға, коррекциядан өтушіге тілектестік білдіру- негізгі талаптардың бірі болып табылады.

Клиенттің құндылығы мен нормаларына бағыттану.

Бұл қағида бойынша психолог өзінің жұмыс уақытында элеуметтік ортада қабылданған нормалар мен ережелер ғана емес, клиентке құнды болып табылатын өмірлік қағидалары мен идеяларына бағытталуын ойластырады. Клиенттің өзінің құндылықтар жүйесіне сүйенгенде ғана психологиялық кеңес беру арқылы оған тиімді ықпал етуге болады. Сондықтан кеңес беруші қиын болып отырған қарым-қатынасы және басқа жағдайы туралы шағымданып келген адамның мұқтаждығына терең түсініп, оның толық ашылуына мүмкіндік бермесе ол сырын аша алмай тұйықталып қалады, нәтижесінде кеңес беру ықпалының мүмкіндіктері де мүлдем іске аспайды. Клиент

құндылықтарын қабылдап алып, оларды құрметтей отырып, қажетті сөздермен қуат берсе, кеңес беруші олардың өмір жолындағы кедергі болып тұрған жағдайлардан адамгершілік сақтап өтуіне ықпал ете алады.

Кеңес беруге тыйым.

Кеңес беруге тыйым салуға негіз болатын себептер өте көп және алуан түрлі. Бәрінен бұрын, психологтың өмірлік және кәсіби тәжірибесінің таяздығы қандайболмасын басқаға кепілдендірілген кеңес беруге мүмкіндік бермейді. Психологиялық кеңес беру барысында психолог әрбір адамның өмірін толық түсінбесе ол белгісіз және алдын-ала болжанбайтын күнде қалады. Оның үстіне, өң бере отырып психолог клиенттің басынан өтіп жатқан оқиғаға жауапкершілікті толығымен өзінің мойнына алады. Бұл жағдай кеңес алушы тұлғаның шындыққа барабар қатынасын дамытуға ықпал жасауы да, жасамауы да мүмкін. Егер тәжірибесі таяз, әлі шеберлігі қалыптаспаған маман психологиялық кеңес барысында клиенттің проблемаларын шешуге ықпал ете алмаса, онда психолог өзін “туру” ұстанымына қояды. Бұл ұстаным клиенттің психологиялық жағдайын басқаруға, сол жағдайдан адамгершілікпен шығу жолын үйретуге мүмкіндік болмайды, сондықтан мұндай кеңес берудің зиян жағы басым болуы мүмкін. Клиент өз өмірін сараптап талдаудан, оны өзгертуге бастартып, өзінің басынан өтіп жатқан оқиғағанемқұрайлы қатынасының қалыптасуына лып келеді. Бұл жерде кеңесті іске асырудағы кез-келген сәтсіздік кеңес берушінің беделіне тері әсерін тигізіп, кеңес беруші сәтсіздіктің негізгі себебі ретінде бағаланады. Мұндай жағдай, әрине, клиенттің басынан өтіп жатқан оқиғалардағы өз рөлін түсінуге кедергі келтіреді. Сондықтан, психолог кеңес беруге шамасы келмейтінін басқа бұл туралы клиентке ашып айтып, кеңес бере алмайтынын мойындауы керек. Осындай жағдайларда кеңес беру жұмысын жалғастыруға толық тиім салынады.

Кеңес берудің анонимділігі.

Психологиялық кеңес берудің негізгі шарты- оның анонимділігі, яғни құпиялығы. Бұл қағида бойынша клиенттің психологқа айтқан кез-келген ақпараты және психодиагностикалық зерттеу нәтижелері оның келісімінсіз ешқандай жеке тұлғаларға,

қоғамдық немесе мемлекеттік ұйымдарға, оның ішінде туысқандарына немесе достарына айтылмайтындығына психолог кепіл береді. Көптеген елдерде бұл ережеден туындайтын мемлекет заңында арнайы қарастырылған баптар бар. Барлық мәліметтер құпия сақталатыны туралы клиентке алдын –ала ескертіледі. Дегенмен, кей кездерде психологиялық зерттеу барысында клиенттің берген ақпараттарында оның біреудің өміріне қастандық жасап, қауіп туғызып тұрғаны туралы тиянақты мәлімет алған жағдайда бұл құпияны психолог қажетті мекеме өкілдеріне жеткізуі қажет. Бірақ, әрине, бұл жағдайда психологтың өте абай болғаны және клиент мүддесін есепке алғаны дұрыс.

Жеке және кәсіби қатынастарды шектеу.

Психолог өз клиенттерімен достық қарым-қатынасқа өте отырып немесе өзінің достары мен жақын туыстарына кәсіби көмек көрсетуге тырысып, оларға жығылғаны, айтқанымен жүргені тәжірибесі мол және кәсіби шеберлігі қалыптасқан кеңесшілерде де кездеседі. “Өз Отанында пайғамбары жоқ” дегендей, психолог өз туысқандарына психологиялық кеңес блеру мақсатында кез-келген ұсыныстар мен әңгімелер жүргізуі оның кәсіби қызметі оңай бағасызданылатындыққа алып келеді., сонымен қатар басқа да көптеген себептер бойынша да бұл жолдың қиын жерлері бар.

Психотерапияда клиенттермен жұмыс жүргізу үшін маңызы өте зор екі негізгі ұғым бар: а) “тасымал”, яғни клиенттің психотерапевтке және оның өзінің қатынастарын, негізгі проблемалары мен шиеленістерін тасымалдай білуге бейімділігі. Б) “контртасымал”, яғни психотерапевтің клиентке қатысты ішкі проблемалары мен шиеленістерін және өзінің белгілі адамдармен қатынастарын жобалауға бейімділігі. Психоанализге З.Фрейд енгізген бұл ұғымдар бүгінгі күні психотерапияның түрлі бағыттарында кеңінен қолданылады. Олар кез-келген адам қатынастарында және психотерапия шеңберінде қалыптасқан арнаулы қатынастар адамның ішкі мұқтажы мен тілегінің ықпалында болғандығын білдіреді. Оның үстіне, тіпті кәсіби-психотерапевт те контртасымалға “қарусыз” болды. әр жас маман өзінің контртасымалын клиент проблемаларын сараптау мақсатында пайдалана білуін, түсінуін, өзгелерді басқару үшін

және бірқатар басқа да жеке және тұлғааралық феномендерді анықтау үшін ол тәжірибелі мамандармен бірлесіп ұзақ жұмыс жүргізіп, жеке тұлға ерекшеліктерін талдауға үйренуі- міндетті талаптардың бірі. Бұл феномендер кеңес беру процесінде де түрлі деңгейде пайдаланылады. Бірақ арнайы дайындықтан өтпеген адам бұл күрделі құбылыстарды жүргізу ерекшеліктерін істеуі қиын.

Кеңес беруші клиенттің беделін сақтау үшін ол туралы жеткілікті мәлімет алуының қажеттілігін, мәліметтілігі аз болуымен байланысты толық көмек көрсетуі қиын екенін түсіндіруі керек. Бірақ мәліметтілік кейде кеңес беруші мен клиент арасында тығыз жеке қатынас орнатуға, олардың жақын адам ретінде бір-бірінің талаптары мен тілектерін қанағаттандыруына және кеңес беруші клиент проблемасын тиімді шешуге қажетті объективті ұстанымдарды сақтай алмайтынына алып келуі мүмкін. Басқа елдер тәжірибесінде клиент пен кеңес берушінің (психотерапевт пен клиенттің) тұлғааралық қатынасы орын алғанын оның ішінде төсек қатынасына түсуі анықталып, оның психотерапевт қызметінен босатылғаны жарияланған. Сондай-ақ бұл оқиғаға алуан түрлі көзқарастар болды. Бірақ, осың пікірталастардан жасалған қорытынды біреу: мүмкіндігінше жек қатынастарды болдырмаған жөн, ал егер осы жағдай орын алса психологтың өте абай болып, психолог кеңес беру немесе психотерапия процесін жүргізуді тоқтатуы керек.

Клиенттің кеңес беру процесіне кірістірілуі.

Кеңес беру процесі тиімді болуы үшін, клиентті қабылдау кезінде ол өзінің проблемасы бойынша көтерілген әңгімеге кірістірілгенін сезініп, кеңес берушімен талқылаған мәселелердің барлығын эмоцияға шалыққан түрде қайтадан басынан өткеруі тиіс. Мұндай кірістірушілікті қамтамасыз ету үшін психолог өзінің диагностикалық әңгімесінің дамуын біртіндеп клиенттің басынан өткізген жағдайдың барлығын бір-бірімен ұштастырып, сол оқиға болған жағдаймен логикалық жағынан байланыстырып, талдаудың мғынасы шағынушыға түсінікті болатындай етіп жүргізуі керек. Себебі, талқылаған мәселелердің барлығы клиентке түсінікті және тыңдаушылардың қызығушылығын тудыратындай болмаса ол өз оқиғасын шешу

үшін үлкен шыдамдылықпен оны сараптап, нәтижесінде осы жағдайдан шығу жолдарын белсене іздеуге кіріспейді.

Клиент қабылдау кезінде оль кенеттен толқып, тақырыпқа деген қызығушылығын жоғалтып, жалығып, іштей психолог пікірімен келіспей, болған жағдай туралы ешнәрсе айтқысы келмей қалатын кездері болады.

Бұл жағдайда клиент оқиғаны соңына дейін түсіндіріп айтуда, себептерін талдап, түсіндіруге тырысып, әңгімелесуге оны мәжбүр етудің пайдасы жоқ. Мұндай кезде психолог тақырып ауыстыра отырып, күнделікті болып жатқан, баршаға ортақ тақырыптарға ауыстырып, сол әңгіме барысында психологпен сөйлесуге қызығушылығын қайта шақырып, кейде әзілдесіп және басқа тәсілдердің көмегімен клиентті кеңес беру процесіне қайта кірістірген жөн. Зерттелінушінің қызығушылығын сақтағанда ғана оның психологиялық кеңеске деген оң көзқарасын жандандыруды қамтамасыз етуге, жағдайды дұрыстап алуға мүмкіндік туады.

Клиенттерге жауап кершілікті өз мойнына алдыру.

Кеңес беру барсында клиенттің жауапкершілік локусы өзгелерден өзіне ауыстырылуы тиіс. Бұл міндетті шешпей қандай да бір нақты нәтижеге жету мүмкін емес. Тек қана адам өз басынан өтіп жатқан оқиғаларға өзінің жауапкершілігін сезінген кезде ғана ол өз басына қиындықтуғызған жағдайға өзі де кінәлі екенін мойындап, оны өзгертуге шынымен тырыса бастайды. Керісінше, кінәсін мойындамаған жағдайда ол айналасындағы адамдар тарапынан көмек пен жағдайды өзгертуді күтеді және талап етеді.

Жауапкершілік локусын клиенттің өзіне аудару оңай шаруа емес. Қабылдау барысында психолог жасай алатын нәрсе- бұл клиентке оның адамдармен қатынастары күрделі сипатта екендігін түсіндіріп, оны оң белгіге аударуға ықпал ететін жолдарын көрсету. Бұл жағдайда кеңес беруші өте маңызды нәтижеге қол жеткізеді, себебі адам өзінің оқиғаға жауаптылығын сезіне отырып, өз өміріде өзгерістер болуы үшін не істеу керектігі туралы өзі шешім қабылдайды. Әрине, бұл шешімді қабылдаудағы психологтың көмегі өте пайдалы.

Кеңес беруші мен клиент арасындағы қатынасты құру.

И.В.Цзен, Ю.В.Пахалов, т.б. ғаламдар клиент пен психолог қатынасы ерекшеліктерін анықтауға төрт ұстанымды атап көрсеткен: теңдік, серіктестік, жоғарыдан төменге және төменнен жоғарыға. Әртүрлі жағдайларда кеңес беруші түрлі ұстанымдарды жетекші ретінде іріктеп алады. Бірақ кеңес беруде өте дәстүрлі болып ұстанымы мен клиентке қатысты серіктестік ұстанымдары табылады. Дегенмен бұл жағдайларда да бағыттаушы және анықтаушы рөл психологқа жүктеледі. Сондықтан осы позицияны толығырақ қарстыру керек.

Кеңес беру процесінде психологпен теңдік ұстанымы бойынша клиент өзін кеңес берушімен тең құқығы бар әріптес ретінде сезінсе, психологпен тең белсенділік көрсетіп, өнімді жұмыс істейді. Кеңес беруші клиент әріптесі ретінде бағалап, оның өмірінде орын алған оқиғалар мен жағдайлар бойынша оны жазғырмайтындықтан клиенттің өзі туралы қандай да бір ақпаратты жасыруға негізі жоқ болады. Теңдік ұстанымы бойынша кеңес берушінің өзі де клиентпен қарым-қатынас жасау барысында ешқандай басымдық, білгірлік көрсетпейді. Бұл жағдай маманның қаншалықты беделді екенін, қаншалықты берік ұстанымда болғанын, олардың білімнің, іскерлігінің және клиент сөздерін талдауына соншалықты көп ынта қоятынын көрсетеді де, оған сенім арта түседі. Әрине, теңдік ұстанымда болу арқылы кеңес беруші ұтып қана қоймай оның жоғалтатыны да бар: себебі “жоғарыға” ұстанымында болған беделдімен клиент көбірек есептеседі, оны ешқандай сынамастан ұйып тындайды. Көптегент сеанс беретін гипнотизерлер табысының құпиясы осы қарсылықсыз беделде. Гипнотизердің ұстанымен даңқы оларда тиімді ықпалын қамтамасыз етеді. Ал психологиялық кеңес беру үшін қабылдау кезінде психологтың ұстанымы мен мінез-құлқын өзгеріссіз нәрсе ретінде көрсетуге болмайды. Жоғары кәсіби маман қажет жағдайдаөзінің білімі мен беделіне сүйене отырып бір жағдайда “жоғарыға” ұстанымын ұстанады, ал келесі жағдайда клиенттің өзіндік бағасын көтеруге, оның білімі мен беделін атап көрсетуге ұмтыла отырып “төменге” ұстанамын ұстанатын актер болып келеді.

2. Психологиялық кеңес берудегі этикалық принциптерді ұстанудың маңызы.

Психологиялық консультацияны ұйымдастыруда оның белгілі бір түрі таңдалынып алынады. Клиенттердің жас ерекшеліктеріне, кеңістіктегі орындарына, сандарына, мәселелерінің мазмұнына байланысты психологиялық консультация квалификациялары бар.

Жас ерекшелік психологиясындағы жас кезеңдері ескеріле отырып, психологиялық көмек ұйымдастырылады. Он бес жасқа дейінгі балалардың тұлғалық сапалары толық жетіле, өзін-өзі тануда адекватты бола қоймайтындықтарынан психологиялық консультацияны қолдану аса күрделі болады. Сондықтан, аталмыш жасқа дейінгі балаларға психологиялық көмек ретінде психотерапиялық, психокоррекциялық көмекті қолдану тиімді.

Алпыс жастан асқан адамдарға консультациялық сұхбаттың нәтижелілігі мәнді бола қоймайды және бұл жас қосылған сайын үдей түседі.

Психолог пен клиенттің сұхбат кезіндегі кеңістіктегі орындары мен рарларындағы қашықтыққа байланысты психологиялық консультацияның екі түрі бар:

1. Консультант пен клиенттің бетпе-бет кездесіп, сұхбат жауабы мүмкін болатын контактілі психологиялық консультация.

2. Телефон немесе хат арқылы «Сырттай» жүргізілетін дистантты психологиялық консультация. Консультацияның «сенім телефоны» деген бұл формасы соңғы жылдары көпшілікке анонимді психологиялық көмек ретінде белгілі бола бастайды.

Психологтың клиенттердің санына байланысты консультация сұхбат ұйымдастыруы бойынша да психологиялық консультацияның екі түрі бар:

1. Консультанттың бір ғана клиентпен жүргізгендегі жеке – дара психологиялық консультация.

2. Консультанттың екі немесе одан көп клиенттермен жүргізгендегі топтық психологиялық консультация.

Сонымен қатар психологиялық консультациялардың мына түрлері белгілі:

- жанұялық және жұбайлар арасындағы ұйымдастырылатын консультация

- кәсіби –бағдарлық консультация

- мектептегі консультация
- тұлға мәселеріне бағытталған консультация

Психологикалық консультацияның тиімділігі оны ұйымдастырудың кеңістіктегі орны мен уақытына тікелей байланысты болады.

Психологтың клиентті арнайы жабдықтауға, тым жоғары мол емес бөлмеде қабылдауы психологиялық әсер етудің ең қолаулы жағдайы болады. Консультация орны басқалардың кедергі жасауына, клиент зейінінің бөлінуіне жол бермейтіндей; сұхбаттасуға қолайлы, оқшау, комфортты жағдайды қамтамасыз ететіндей болып ойластырылады.

Консультациялық сұхбат жасауға арналған арнайы бөлме болмағанда да консультант басқа ыңғайлы орында клиентпен жұмыс жүргізуіне болады. Онда, тандап алған бөлменің бұрыш жақтары пайдаланады. Консультация кезінде клиенттің елендеуіне жол бермей, бар назарын консультантқа аударуы үшін оны есік жаққа арқасын беріп отыруы жөн болады. Сонымен қатар консультант пен клиент орындықтары немесе жайлы креслолары бір-бірінің бет әлпеттерін көріп отырулары, ал қажет болса, көздерін жеңіл тайдырып әкетулері үшін сәл қиғаштай бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Консультациялық сұхбатта консультант пен клиент бір-біріне тым жақындамайтын, олардың орындарынан отырып-тұрулары еркін, аяқтары бір-біріне кедергі жасамайтындай қашықтық алынады. Г.С. Абрамова консультант пен клиент арасындағы қолайлы ара қашықтық деп 1,5 метрдей өлшемді алады (1995). Консультант пен ыңғайлы, жұмсақ бірдей креслоларға (болмаса орындықтарға) отырып, ал араларында шағын журнал столы болса әңгімелесуге тіпті қолайлы болады.

Консультациялық сұхбаттың маңызды сипаттамаларының бірі – консультант пен клиенттің кісіп, тағайындаған консультация уақыттары. Консультациялық әсерде асығыстық, жылдамдық болмауы керек. Сонымен қатар басталуымен соңы нақты тағайындалған консультация барысы үшін уақыт ескеріліп отырады. Сондықтан стлға немесе қабырғаға сағат қойылады. Ол клиент пен консультантқа белсенді де динамикалық жұмыс жасау қажеттігін көрсетеді. Жалпы консультациялық сұхбатта көр нәрсе уақыт барысында тәуелді болады.

Консультанттың әрбір сөзін, интерпритациясын клиент дұрыс түсініп, қабылдауы үшін, олар әңгіме барысындағы асығыстық пен немесе тым жайлы айтылмауы керек. Әйтпегенде консультант берілген уақытта клиентке көмек беруге үлгермей, оның үмітін ақтай алмай қалады.

Клиенттің өз өміріндегі мәселелерге басқа бір қырынан карауға көмектесуге, қиыншылықтардың себебі болған клиенттің мінез-құлқымен қарым-қатынақ саласын онымен бірлесе талдау психолог –консультанттың клиентке әсер ету әрекетінің мазмұнымен эмоционалды райы, оның ұстанатын позицияларды көрсетеді.

Психологиялық консультацияда психологтың клиентке қатысты мүмкін болатын үш позиция белгілі:

- партнерлық немесе тең дәредегі өзара әрекеттестік
- «жоғары» позициямен өзара әрекеттестік
- «төмен» позициямен өзара әрекеттестік (Цзен, Пахомов,

1985)

Әр түрлі теориялық бағыттарда консультантқа белгілі бір позициялар танылады. Мысалы, А.Маслоу психолг-клиент позициясы «аға-іні» принципі бойынша құрылуы керек деп санайды. Дегенмен, психологтың клиентпен тең дәрежеде немесе партнерлық жағдайда өзара әрекеттестік жасауы консультациялауда әлдеқайда дәстүрлі және мәнді позиция болып табылады. Тең дәрежедегі позиция жағдайында да консультанттың бағыттаушылық, активаторлық ролі алға қойылады. Ал, консультациялауда парнерлық деңгейде өзара әрекеттестік ұйымдастырылса, клиент өзін психологпен тең сезінуге, ұстауға мүмкіндік болады. Осыдан барып, клиент психолгпен қатарласа отырып, өз мәселесін шешуде белсенділік танытып, нәтижелі әрекеттестік жасайды. Сонымен қатар, тең дәрежеде өзара әрекеттестік жасау ең нәтижелі позиция болғанымен, ол консультантты екі ұдай жағдайға қалдырады. Ал өзін биіктетіп, мәртебесі жоғары екенін танытса, оған қойылар талап та, артатын үміт те еселеп кететіні, ал оған сәйкес келу аса күрделі болатыны сөзсіз. Осы жағын ескерткен де, партнерлық деңгейде өзара әрекеттестік ұйымдастыру консультант үшін аса ұтымды болады. Ал, «жоғары» позиция ұстанатын мәртебелімен әлдеқайда санасатындықтан, оның айтқандарына әлдеқайда

«құлақ қойып», назар аударатындықтан, консультант үшін тең дәрежедегі өзара әрекеттестік біршама қиындықтар әкеледі.

Н.Н.Обозов психологиялық консультация барысында маманның ұстанатын позициясы клиенттің сұхбатқа артатын үміт-сенімі мен бағдарына сәйкес келу керек деп санайды. Ал, клиенттің бағдары консультацияның бастапқы сатысында шағын диагностикалық процедура арқылы анықталады. Ол үшін клиентке мынадай сауал беруге болады: «Дәрігерлердің қандай типтері Сіздің талаптарыңызға әлдеқайда сәйкес келер еді? Шкала бойынша белгілеп көрсетіңіз». Шкала ретінде семантикалық дифференциалды қолдануға болады. Сонымен қатар, Н.Н.Обозов клиентке мына типтегі аяқталмаған сөйлемді ұсынуды қажет деп есептейді: «Дәрігерлерде мынадай қасиеттер болу керек».

Консультанттың позициясы клиенттердің әрқайсысына қатысты да, бір психологиялық сұхбаттың барысында да өзгеруі әбден мүмкін. Компетентті маман әртістік қасиет көрсете отырып, қажет болса, клиентке көмегі бар бір ақпараттарды қалтқысыз сеніммен жеткізіп, «жоғары» позиция ұстана алуы, ал кейде, клиенттің өзіндік бағасын арттыру, оның білімді және мәртебелі екендігін аңғарту үшін «төмен» позицияда өзара әрекеттестік жасау қажет болады.

Сонымен қатар, психологиялық консультация нәтижесі психологтың басқа да жеке бас ерекшеліктеріне, тұлғалық қасиеттеріне де байланысты болады. Іс-әрекетте, қарым-қатынаста бір жаққа шыға алмай қобалжып, толқу, күмәндану жағдайарын байқатпай, сыр бермей, дистанция сақтап жұмыс жүргізетін консультанттың өз-өзіне сенімді болуы қажетті психологиялық әсер етуде аса жоғары бағаланады. Н.Н.Обозов тәжірибеші психологтың төмендегідей келесі мәнді қасиеттерін бөліп көрсетеді:

- үйірсектік, қарым-қатынас жасай алушылық;
- динамикалық орамдылық;
- невротикалық мінез-құлық пен субъективті бағалаудан аулақ бола алу;
- консультация барысында көрініп қалатын клиенттің невротикалық мінез-құлқы мен бағалануына шыдамдылық таныту (тыңдай алу, түсіну, жұбата алу);

- мәдениеттілік;
- кәсіби әдептілік – кәсіби құпияны сақтау, клиенттің жеке өмірі мен интимді қатынастарына қатысты мәселелер бойынша аса сақтық таныту;
- клиентпен жұмыс жүргізуде жүйелілік, ақырына дейін жеткізе алу, тұрақтылық;
- клиентпен күрделі жағдайды бірлесе талдай алу (монологқа орын бермеу);
- мүмкін болатын әр түрлі вариантты қақтығыс жайлы білім, дағды, біліктіліктің болуымен қақтығыс жағдайында мінез-құлық ережесін білу.

Консультанттардың әр түрлі типтері сипатталады:

Консультант-лидер өзіне аса сенімділікпен, табандылықпен, орнықтылықпен консультацияның барлық сатыларында клиентке жетекші, қамқор болып отырады

консультант – дипломат әлде қайда әмбебап, кішілікті, әдепті бола отырып, клиенттің сеніміне тез кіре алады.

Консультант-ақылшы клиентке ақпарат, нақты кеңес беруге даяр болады.

Консультант-көмекші клиентпен бірлесе жұмыс жасап, «инсайт» сәтінің болуына, ішкі қуаттың актуализациялануына жәрдемдеседі.

Консультант-эксперт клиентке проблемді жағдайларды шешудің мүмкін болатын варианттарын көрсетеді, клиентпен оларды бірлесе бағалап, адекватты шешімдерді таңдауға көмек береді.

Психологиялық консультацияның нәтижелі болуы маман тарапынан жіберіліп қалатының бір қатар қателіктерді ескерумен байланысты. Басты – басты деген қателіктерге қысқаша тоқталайық:

1. консультант пен клиент арасында қажетті психологиялық контактінің орнықтауынан консультациялық сұхбаттың оңтайлы өтуіне жағдай жасалынбауы;

2. консультанттың клиент мәселесінің мәні, ерекшеліктері мен көрініс беру жағдайларың жеткілікті біліп алмай, оны шешумен айланысып кетуі;

3. консультанттың клиент мәселесіне қатысты болжамдар вариантын ойластырмай, алғашқы тандаған болжамының таймай ұстануы;

4. клиент пікірі, көзқарасы ескерілмеуі немесе консультант тарапынан дискредитациялануы;

5. консультанттың клиенттің өз көзқарасын түсіндіруіне және негіздеуіне шек қоюы немесе кедергі жасап, мүмкіндік бермеуі;

6. клиенттің консультациялық сұхбатқа келуіне түрткі болған жағдайды аңғара алмай, консультанттың оған тіке сұрақтар қоюы.

Психолог – консультант әрқашан өзінің кәсіби деңгейін көтеріп отыруы қажет болады. Ол үшін консультанттардың кәсіби тәжірибесінде «супервизия» атты іс – әрекет формасы қолданады. «Супервизия» ұғымын Г.Хэмбли «біреудің іс-әрекетін бақылау», – деп көрсетеді. Супервизияның тәжірибелі психолог- консультант, кәсіби ассоциациялар жүргізе алады. Қандай болғанда да консультанттың кез-келген уақытта кеңесетін, күрделі жағдайларды, консультация барысында көнілі толмаған сәттерді бірлесіп талдайтын көмек орталықтарының әкімшілігі, консультациямен психотерапия бойынша кем дегенде үш жылдық тәжірибесі бар мамандар керек болады (Меновщиков, 1998, 2000) Соңғы жылдары тәжірибелік психологияның өрістеуі байқалған біздің елде супервизиялық жұмыстарды әріптес мамандардың бірлескен іс-әрекеттері арқылы ғана ұйымдастыруға мүмкіндік болады.

Г.Хэмбли бойынша супервизия консультанттың кәсіби мәнді тұлғалық қасиеттерің жетілдіруге және консультациялық шеберлікті, біліктілікті дамытуға бағытталады.

П.Маккартни (1994) супервизордың төмендегідей міндеттерін көрсетеді:

- этикалық стандарттарды ұстану;
- супервизорлық біліктілікті, шеберлікті дамыту;
- кәсіби жетілуге көмектесу;
- өзіндік кәсіби қажеттілікті қанағаттандыру;
- бір агенттікке (орталыққа) бағынышты болу тактикасын ұстану;
- кәсіби идентификацияны дамыту;

- супервизияны тиімді жүргізу;
- өзін – өзі бағалау;
- супервизордың біліктілігі, объективтілігі және тәжірибе-белілігі;
- консультациялық жұмысты топтық бағалау лидердің жетекшілігі арқылы мүмкін болады (Хэмбли, 1992).

Шетелдік әдебиеттерде супервизорлардың қолданатын әр түрлі әдіс-тәсілдері, формалары келтіріледі. П. Маккартни (1994) жиі қолданылатын супервизорлық техникадан сирек пайданылатын техникаларды ретінде қарай, қолдану жиілігі бойынша тізім жасаған.

Қолдану (құптау).

Ашық сұрақтар қою.

Ақпарат беру.

Кеңес беру.

Интерпретация жасау.

Мазмұнды бейнелеу (рефлексия).

Сезімді бейнелеу.

Өзін – өзі ашу (көрсету).

Модельдеу.

Супервизорлық жағдайды көрсету.

Өзін – өзі кірістіру, тарту.

Әсер ету.

Жабық сұрақтар.

Конфронтация.

Үйге тапсырма.

Супервизорлық жұмыс нәтижесін көрсету, яғни консультациялауда бағалау үшін супервизор баяндама жасайды, жағдаймен таныстырады, жазбаша баға береді, тікелей бақылау жүргізеді, аудио- және видеожазбалар пайдаланады. Супервизор мен консультант арасында өзара сенім арту және ашықтық таныту супервизияда аса маңызды болады.

Супервизор-“жоғарыдан” келетін тексеруші де, кемістіктерді ғана анықтайтын, мін тағатын саншы да емес, консультациялық іс- әрекеттегі аса күрделі жағдайларды түсінуге және шешім қабылдауға көмектесетін, қолдау көрсетін тәжірибелі әріптес болу керектігін ескеру керек.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Авдеева Н.Н., Мещерякова С.Ю., Ражников В.Г. Психология вашего младенца: у истоков общения и творчества. – М., 1996.
2. Авдеева Н.Н., Мещерякова С.Ю., Царегородцева Л.М. Ребенок младенческого возраста // Психологическое развитие воспитанников детского дома / Под ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской. – М., 1991.
3. Айзенк Г. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии, 1995. – № 1.
4. Акимова М.К. Интеллект как динамический компонент в структуре способностей. – Автореф. дисс. док. психол. наук. – М., 1999.
5. Акимова М.К., Борисова Е.м. и др. Руководство к применению Группового интеллектуального теста для младших подростков (ГИТ). – Обнинск, 1993.
6. Акимова М.К., Борисова Е.М. и др. Тест умственного развития абитуриентов и старшеклассников (АСТУР): Руководство по работе с тестом. – М., 1995.
7. Акимова М.К., Борисова Е.М. и др. Школьный тест умственного развития (методические рекомендации по работе с тестом). – М., 1996.
8. Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологическая коррекция умственного развития школьников. – М., 2000.
9. Акимова М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Учет и коррекция. – М., 2002.
10. Акимова М.К., Козлова В.Т. Статистическая норма или социально-психологический норматив? // Психологический журнал, 1986. – № 2.
11. Александровская Э.М., Гильяшева И.Н. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного вопросника Р. Кеттелла. – М., 1995.
12. Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2 кн. / Под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. – М., 1982. Кн. 1. – С. 104-114.
13. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб., 2001.
14. Белый Б.И. Тест Роршаха. Практика и теория. – СПб., 1992.
15. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. – М., 1994.
16. Беспалько В.П. Программированное обучение. – М., 1970.
17. Боговяльская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. – Ростов н/Д, 1983.
18. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
19. Бурлачук Л.Ф. Руководство САТ. – Киев, 1995.
20. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев, 1989.
21. Вопросы практической психодиагностики и психологического консультирования в вузе / Под ред. Н.Н. Обозова. – Л., 1984.
22. Горбачева Е.И. Опыт конструирования критериально-ориентированного теста // Вопросы психологии, 1985. – № 5. – С. 133-139.

23. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов. – М., 1989.
24. Гуревич К.М. Надежность психологических тестов // Психологическая диагностика: ее проблемы и методы. – М., 1975. – С. 162-176.
25. Гуревич К.М. Проблемы дифференциальной психологии. – М.; Воронеж, 1998.
26. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. – М., 1970.
27. Гуревич К.М. Что такое психологическая диагностика. – М., 1985.
28. Гуревич К.М., Горбачева Е.И. Умственное развитие школьников: критерии и нормативы. – М., 1992.
29. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. – М., 1993.
30. Данилова Е.Е. Детский тест «рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга. – М., 1992.
31. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1991. – С. 104-117.
32. Егорова М.С. Психология индивидуальных различий. – М., 1997.
33. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л., 1985. – С. 22-25.
34. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. – М., 1991.
35. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. – М., 1984.
36. Лейтес Н.С. Об умственной одаренности. – М., 1960.
37. Лейтес Н.С. Способности и одаренность в детские годы. – М., 1984.
38. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов н/Д, 2000.
39. Личко А.В., Иванов Н.Я. Диагностика характера подростков. – М., 1995.
40. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. – Л., 1979.
41. Лобашев М.Е., Бати К.Е., Тихомирова М.Е. Генетика с основами селекции. – М., 1974.
42. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб., 2002.
43. Матюшкин А.М. Загадки одаренности. – М., 1993.
44. Матюшкин А.М. Концепция творческой одаренности // Вопросы психологии, 1989. – № 6. – С. 29-33.
45. Менчинская Н.А. Дневник развития ребенка. – М., 1997.
46. Методики психодиагностики в спорте / Сост. В.Л. Маришук и др. – М., 1990.
47. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы. – М., 1966. – С. 5-33.
48. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1987. – С. 3-15.
49. Общая психодиагностика. – М., 1987. – С. 155-174.
50. Основы психодиагностики / Под ред. А.Г. Шмелева. – Ростов н/Д, 1996. – С. 3-66.

Оқу басылымы

Н.Ж. Турсумбаева

**ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
КЕҢЕС БЕРУ НЕГІЗДЕРІ**

Оқу құралы

ISBN 978-601-7931-49-0



Басылуға 29.01.2023 қол қойылды.
Пішімі 60x84/16. Көлемі 10,8 б.г.
Таралымы 500 дана. Тапсырыс № 25

"ЛАНТАР BOOKS" ЖШС
Тел.: +7 702 251 02 17
e-mail: lanzar2018@mail.ru
Алматы қаласы.