

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

Мукатаева Хамида Оралбековна

9-сыныптың факультативтік курсына арнап жазылған

АВТОРЛЫҚ БАҒДАРЛАМА

ӘӨЖ 159.922
КБЖ 88.50

Рецензент:

«Өрлеу» біліктілікті арттыру Ұлттық орталығы
Нұр-Сұлтан қаласы бойынша педагогикалық қызметкерлердің
біліктілігін арттыру институты, Білім беру процесін педагогика-
психологиялық қолдау кафедрасының ЖБМ тренері, аға
оқытушы **Ф.Б. Ғалымжанова**.

Авторлық бағдарлама: «Қарым-қатынас мәдениеті» //
құрастырушы автор: **Х.О. Мукатаева** – Шығыс Қазақстан
облысы Көкпекті ауданы «Көкпекті орта мектебі» КММ
педагог-психологі, 2021. – 50 б.

ISBN 978-601-7091-13-2

Авторлық бағдарлама 14-15 жастағы «өтпелі кезеңді»
бастан кешіріп жатқан 9-сынып оқушыларына арнап жазылған.
Курс жоғары сынып оқушыларына қоғамдық ортада өзін ұстау,
сөйлеу мәдениеті, қақтығыс, өз-өзін бағалау, барлық жағдайға
психологиялық тұрғыдан дайын болу және «өтпелі кезеңнің»
психологиялық қиындықтарымен жеңіл күресе білуге үйретуді
мақсат етеді.

ӘӨЖ 159.922
КБЖ 88.50

«Инновация» Оқу-әдістемелік Орталығының 2021 жылғы
1 қарашадағы №1 хаттамасына сәйкес сараптау комиссиясының
шешімімен баспаға ұсынылды.

ISBN

978-601-7091-13-2

© «Инновация» баспа үйі – 2021

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
«ИННОВАЦИЯ» ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫНЫҢ
БАСПАСЫНА ҰСЫНЫЛДЫ



Рецензент:

«Өрлеу» біліктілікті арттыру Ұлттық орталығы
Нұр-Сұлтан қаласы бойынша педагогикалық қызметкерлердің
біліктілігін арттыру институты, Білім беру процесін педагогика-
психологиялық қолдау кафедрасының ЖБМ тренері, аға
оқытушы **Ф.Б. Ғалымжанова**.

Құрастырушы автор:

Мукатаева Хамида Оралбековна
Шығыс Қазақстан облысы Көкпекті ауданы
«Көкпекті орта мектебі» КММ педагог-психологі

ТҮСІНІК ХАТ

Білім алумен қатар өмірде мектеп оқушыларына ең қажетті дағдылардың бірі – айналамен табысты қарым-қатынас орната білу. Қарым-қатынас өнерін меңгерген адам өмірде үлкен жетістіктерге жетеді: табысты мансап, туыстарымен және достарымен қарым-қатынаста үйлесімділік, достық, берік отбасы. Осы қарым-қатынас құруды үйретуде мектеп бағдарламасында сабақтан тыс факультативтік курстар ұйымдастырылуы оқушылардың табысты болуға үйретуде, шешім қабылдауында, айналамен тез тіл табысуға бейімдеуде маңызды рөл атқарады.

«Қарым-қатынас мәдениеті» курсы 9-сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне сай жасалған. 14-15 жас аралығы балалардағы «өтпелі кезең» болғандықтан, оларға қарым-қатынас құру мәдениетін үйрету, өз-өзін тыңдауға, сыныптастарымен достық байланыс орнатуына, максимализммен асығыс шешімдер қабылдаудан сақтану немесе конфликтіге ұшырамау үшін өз-өзімен жұмыс жасауды үйрету маңызды фактор болып табылады. Бұл курс бағдарламасы психологиялық мәдениет, толеранттылық, өзін-өзі бағалау, рефлексия және өзін-өзі жетілдіру, мүдделерді, мотивтерді, сезімдерді және айналадағы адамдардың қажеттіліктерін түсіну сияқты жеке компоненттердің дамуына ықпал етеді. «Қарым-қатынас мәдениеті» курсы оқу басқалармен қарым-қатынас жасау қабілетін дамытуға, күнделікті және іскерлік қарым-қатынасқа ықпал етеді. Мұндай қабілет тек мектеп оқушыларына ғана емес, сондай-ақ демократиялық қоғамның әрбір азаматына қажетті сапалық қасиет болып табылады.

Курстың мақсаттары:

1. Оқушылардың гуманистік дүниетанымы мен психологиялық мәдениетін қалыптастыру.

2. Жоғары сынып оқушыларының ересек өмірге кіруіне психологиялық дайындығын қалыптастыру.

Курстың негізгі міндеттері:

- мектеп оқушысына өзі туралы білім беріп, оны осы білімді алуға үйрету;
- жалпыадамзаттық құндылықтарды түсінуге және оларға деген жеке көзқарасты дамытуға, ішкі ұстанымды дамытуға ынталандыру;
- жеке қасиеттерін және өзін-өзі тану дағдыларын қалыптастыру мен дамыту;
- стандартты құралдармен (тесттер, сауалнамалар, психологиялық тапсырмалар және т.б.) жұмыс істеудің диагностикалық дағдыларын дамытуға ықпал ету;
- топпен жұмыс жасау дағдыларын дамыту.

«Қарым-қатынас мәдениеті» курсының мазмұны келесі білім түрлерін игертуді мақсат етеді: қарым-қатынас ұғымы, адамның жеке басының психикалық қасиеттері; жанжал, бивербалды қарым-қатынас, тұлғааралық қатынастар, адамдардың бір-бірін қабылдауы мен түсінуінің психологиялық ерекшеліктері және т. б.

Курстың мазмұны оқытудың мынадай белсенді әдістері мен тәсілдерін қолдануға бағытталған:

- техникалық ойын (рөлдік, жылжымалы)
- мидағы жарылыс
- пікірталас
- диалог
- өзіндік есеп (диагностика)
- тесттер
- сауалнама
- анкеталар

Курс мазмұнында оқушылардың келесі қызмет түрлері ұсынылған:

- ақпарат жинау бойынша ізденіс қызметі.
- ойын және коммуникативтік қызмет.
- диагностикалық және рефлексивтік қызмет
- дағдыларды дамытуға байланысты практикалық іс-әрекеттер

Сабақтарда келесі жұмыс түрлері қолданылады:

- жеке жұмыс («майдандағы жалғыз жауынгер»).
- жүйпен жұмыс («екіліктер»)
- шағын топтардағы жұмыс («үштіктер мен төрттіктер»)
- барлық топтың жұмысы («шеңбер»)

Курсты өткізу барысында оқытудың мынадай құралдары пайдаланылады:

- ✓ бейнелеу құралдары
- ✓ иллюстрациялар
- ✓ суреттер
- ✓ сызбалар
- ✓ демонстрациялық кестелер
- ✓ ақпарат құралдары
- ✓ кітаптардан үзінді көшірмелер
- ✓ бейнефильмді көру және т. б.

Курс 34 сағатқа есептелген және теориялық-практикалық сабақтарды қамтиды.

Оқытудан күтілетін нәтиже ретінде оқушылардың жеке қасиеттерін қалыптастыруға қол жеткізуді айтуға болады:

- * Өз мүмкіндіктеріне деген сенімділік, өзін-өзі бағалау.
- * Төзімділік, эмоционалды тұрақтылық, эмпатия, өмірдің алуан түрлілігіне оң көзқарас.
- * Мәселелерді шешудің әртүрлі конструктивті тәсілдерін таңдау және қолдану арқылы шеше білу.

Курс соңы берілген тақырыптар бойынша реферат қорғаумен аяқталады. Бағалау критерийлері: жұмыс қойылған талаптарға сәйкес орындалуы керек, орындалған жұмыстың талдауы және курс бойынша алынған теориялық білімге сүйене отырып, тиісті тұжырымдар болуы керек.

Ақпаратты алмасудың осы әдісін қолдану нақты принциптерге негізделген:

* *Белсенділік принципі.* Қатысушылардың белсенділігі жоғары, дәріс тыңдайтын немесе кітап оқитын адамның белсенділігінен ерекшеленіп тұрады. Бұл жағдайда қатысушылар өздерін көрсетеді, талқылау процесіне қатысады. Белсенділік принципі психологияның әйгілі идеясына негізделген: адам естігендерінің он пайызын, көргендерінің елу пайызын, жоғалтқандарының жетпіс пайызын және өзі жасайтын тоқсан пайызын игереді.

* *Зерттеушілік (шығармашылық) ұстаным қағидасы.* Мұғалім талқылауға қатысушыларға баланы тәрбиелеу процесінде жаңа мінез-құлық тәсілдерін түсінуге және сынауға мүмкіндік беретін жағдайларды жасайды және ұйымдастырады.

* *Серіктестік (субъект-субъект) қарым-қатынас принципі.* Серіктестік немесе субъективті қарым-қатынас – бұл өзара әрекеттесудің басқа қатысушыларының мүдделері, сондай-ақ олардың сезімдері, эмоциялары, тәжірибелері ескерілетін, басқа адамның жеке басының құндылығына жоғары мән беретін қарым-қатынас түрі.

«Қарым-қатынас мәдениеті» курсы бойынша тақырыптық-күнтізбелік жоспар

Барлығы – 34 сағат, аптасына – 1 сағат



№	Сабақтың мазмұны	Сағ. саны	Сабақтың өтілу формасы	Пайдалы ресурстар
1	Кіріспе сабақ. Таныстыру курсы. «Мен кімін? Мен қандаймын?».	1	Әңгіме, рөлдік ойындар, сұхбат, сауалнама.	Қысқаша мазмұны: топтағы жұмыс ережелері туралы ескертпе. Курстардан күтілетін нәтиже.
2	Қарым-қатынас түсінігі. Қарым-қатынастың	1	«Ораторлар турнирі»	Пікірталасқа қатысу

	адамның өмірі мен дамуындағы рөлі.		тренингі, «Мен сырт көзге қалай көрінемін?» тақырыбында тест алу.	
3	Жеке тұлға туралы түсінік. «Мен» тұжырымдамасы.	1	Дәріс, талқылау, ойындар: «мен - бұл..», «Менің ішкі әлемімдегі мен»	Конспект, оқушыларды жеке-жеке таныстыру. «Мен және менің ішкі әлемім» тақырыбында эссе жазу
4	Адамның темпераменті және оның қарым-қатынастағы көрінісі.	1	Дәріс, практикалық сабақ	Үй тапсырмасы: айналасындағы 3 адамның темпераментін анықтау. темперамент түріне нақты сипаттама бере білу.
5	Тұлғаның сипаты. Мінезі мен қабілеті.	2	Дәріс, «Менің мінезім» тақырыбында тест, «Менің өз-өзімді бағалауым» жаттығуы.	Үй тапсырмасы: «Менің жеке басымның ерекшеліктері: мінез, ерік, темперамент, басқаларға

				деген қарым-қатынасым, өзін-өзі басқару қабілетім» тақырыбында шағын эссе жазу.
6	Қарым-қатынас түрлері. Бивербалды қарым-қатынастың ерекшелігі.	4	Дәріс, жаттығу «Айна», «Қимылды сөйлету» тренингі, тест, бейнефильмнен үзінді қарау.	Пікірталасқа қатысу. Бейвербалды қарым-қатынас бойынша өз-өзіне баға беру.
7	Қарым-қатынас жасауда эмоцияның атқаратын рөлі. «Біздің эмоцияларымыздың жиынтығы». Эмоцияны басқару.	1	Дәріс. Ойын-зерттеу.	Өз эмоцияларыңызды және басқа адамдардың эмоцияларын басқару ережелері. Қысқаша мазмұны: деструктивті және жанашыр эмоциялар. Олардың пайда болу себептері.
8	Қарым-қатынас жасаудың мәні	1	Тренинг-сабақ	Практикалық қарым-

				қатынас дағдылары
9	Эмпатия: жақын қарым-қатынас орнатуға себеп болатын әдістер.	1	Психологиялық жаттығу	Конспект, пікірталасқа қатысу. Белсенді тыңдау.
10	Үндеу. Назарын аудару. Шешімдер қабылдау.	2	Ойындар: «Орын алмасамыз», «Қауымдас-тықтар», «Мақсатқа бағытталған қадам»	Практикалық мінез-құлық дағдылары
11	Сөйлеу мәдениеті. Тыңдау және ести білу қабілеті.	2	Дәріс, рөлдік ойын. Тест «Сіз тыңдай білесіз бе?»	Тезистер; қарым-қатынас өнерін игерудің 9 ережесі.
13	Әйелдер мен ерлердің қарым-қатынасының ерекшеліктері. Қыздармен қарым-қатынастағы жас жігіттердің мінез-құлқы.	2	Дәріс. Тренинг. Жұптық жаттығулар	Үй тапсырмасы: шағын эссе. Пікірталасқа қатысу.
14	Ішкі және сыртқы гармония	1	Дәріс, тренинг сабақ	Психологиялық жаттығулар: медитация. Фильмнен үзінді, сұрақ-жауап. Люшердің түстер бойынша

				тесті ұсынылады.
15	Қарым-қатынастағы қақтығыстар.	1	Жұмысты жандандыруға арналған ойындар. Дәріс, ситуациялық ойындар ойнату.	Тезистер. Жанжалды адамдар үшін мінез-құлық ережелерімен танысу
16	Жанжалдарды шешу жолдары.	2	Дәріс, ситуациялық ойын. К. Томастың «Жанжалдарды шешу тәсілдері» тесті	Қақтығыстар картографиясы. Қақтығыс картасын жасау және оқу. Қақтығыстарды шешу жолдары.
17	Жанжалды қайшылықсыз шешу жолдары немесе Абыройға нұқсан келтірмеу жолдары	1	М.Снайдердің «Қарым-қатынастағы өзін-өзі бақылауды бағалау» тесті.	Байланыс саласындағы өзін-өзі талдау және өзін-өзі түзету әдістері. Тезистер, эксперимент
18	Өз-өзін этикалық қорғау. «Жоқ» деп айту білу.	2	Лекция, рөлдік ойындар	Конспект. Этикалық қорғау тәсілдері
19	Сындарлы қарым-қатынас дағдылары бойынша өзін-өзі тексеру.	1	Психологиялық семинар. Сауалнама:	Ертегілердің эпизодтары бойынша жанжалды

			«Сыныпта қалтығыс орын алғандағы менің әрекетім...»	жағдайларды талдау: түрі, себебі, мәселені шешу жолдары.
20	Мен сені түсінемін...	1	Тренинг сабақ	Пікірталасқа қатысу. Тұлғааралық қарым-қатынас. Сындарлы қарым-қатынас дағдыларын тексеру
21	«Қиын» ата-аналарды тәрбиелеу.	1	Ата-ана махаббаты (образдармен жұмыс). Тест-тексеру сынағы. «Күтпеген жағдаят» бойынша жаттығу.	Ата-ана тәрбиесі туралы өсиеттер.
22	Маған өмір сүру үшін не қажет?	1	Тренинг сабақ	Болашақтың бейнесін қалыптастыру.
23	Өз-өзіне есеп беру	1	Тренинг сабақ	Жеке тұлғалық даму жоспарын әзірлеу.
24	Жыл ішіндегі жұмыстың қорытындысын шығару.	1	Сабақтың тиімділігін	«Қарым-қатынас

	Табыс мерекесі		тексеру. (курс тақырыбы бойынша сұрақтарға жауап беру).	мәдениеті» курсы маған не берді?» тақырыбында шығарма-эссе жазу.
25	Барлығы	34		

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар бойынша сабақ үлгілері

1-тақырып. Кіріспе немесе бұл курс не үшін қажет?



№1 сабақ.

Пәні: психология

Сынып: 9

Күні:

Сабақтың мақсаты:

- өз іс-әрекеттерін жоспарлау қабілетін игерту;
- топта жұмыс істеу тәсілдерін меңгерту;
- бір-біріне алғашқы әсерін қалыптастыру;
- әр қатысушының қарым-қатынас ерекшеліктерін анықтау;
- психологиялық қауіпсіздік климатын құру;
- өзара түсіншілікке көзқарасы қалыптастыру.

Сабақта қолданылатын әдіс-тәсілдер: сұрақ-жауап,

«Сұхбат» ойыны.

Кіріспе бөлім:

Курс бағдарламасымен, топтағы жұмыс ережелерімен танысу.

Курстан күтілетін нәтижені анықтау.

Негізгі бөлім:

Ойын: жеке тұлғаны таныстыру презентациясы.

Қатысушылар өз есімдерін, сондай-ақ жеке қасиеттерін кезекпен атайды. Сонымен қатар, бұл қасиеттер өз есімінің әріптерінің бірінен басталуы керек. Нұсқа: екі қасиетті атаңыз, олардың біреуі көмектеседі, екіншісі өмірде кедергі келтіреді.

Психолог әр түрлі адамдарда бірдей сапаны әр түрлі дәрежеде білдіруге болатындығын баса айтады; кейбір жағдайларда бұл қасиет басқаларға бұл адамды түсінуге көмектеседі, ал басқаларында түсінуді қиындатады. Оқушылардың адам даралығының әртүрлілігі туралы білімдерін кеңейтуді мақсат етеді.

«Сұхбат» ойыны.

Әр топ мүшесі ерікті түрде сұхбат бергісі келетін оқушыларға сұрақ қояды:

1. «Сіз өлеңдерді ұнатасыз ба?»
2. «Сіздің сүйікті түсіңіз?»
3. «Сенің сүйікті афоризмің?»
4. «Түс көргенді ұнатасың ба?»
5. «Егер сізге фильмге ойнауға рөл ұсынылса («Гадфли», «Үш мушкетер» және т. б.), сіз кімді ойнаған болар едіңіз? (әртістік шеберліктің маңызы жоқ)»
6. «Хоббиіңіз бар ма?»
7. «Сүйікті есіміңіз қандай?»
8. «Сен үшін бәрінен қорқыныштысы не?»
9. «Адамдардың қандай қасиетін бәрінен жоғары бағалайсыз?».

Әрқайсысы 5-7 сұрақтан аспауы керек. Сұхбаттың күрделі нұсқасын жүргізуге болады. Ойынға қатысушылар «Рөлдік ойындар» өткізу арқылы сұрақтар қояды: мектеп директорының, сұхбат алушының ата-анасының, сынып жетекшісінің, Қызыл телпектің және т. б. атынан сұрақ қояды.

Тооптағы жұмыс ережелері туралы ескертпе.

ТОПТА ЖҰМЫС ІСТЕУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Топта жұмыс істеу ережелерін еркін талқылау үшін ұсыну:

1. Топтың жұмысы үшін әрбір оқушының белсенділігі, жауапкершілігі маңызды. Бұл ереже топтық жұмыс тиімділігінің оның әр мүшесінің үлесіне тәуелділігін және тек өздері үшін ғана емес, өз проблемаларын шешу үшін де, басқалар үшін де жұмыс істеу қажеттілігін білдіреді.

2. Топ жұмысына белсенді қатысу керек. Ереже топтың әр мүшесінің үзіліссіз бүкіл уақыт ішінде жұмысқа қатысу міндеттілігін анықтайды.

3. Топтың жақындығы. Бұл топта болып жатқанның бәрі оның шегінен шықпауы керек дегенді білдіреді. Топ мүшелерінің шеңберден тыс айтқандарының бәрі шеңберге енгізілуі керек.

4. Ашықтық және адалдық. Топ мүшелері барлық рөлдерді тастап, барынша шынайы болуға тырысуы керек, не ойлайтынын айтуға және не сезінетінін көрсетуге тырысуы керек.

5. «Тоқта!» ережесі. Қандай да бір сұраққа жауап бергісі келмейтін, қандай да бір ойынға, рәсімге қатысқысы келмейтін немесе шыншыл болғысы келмейтін топ мүшесі «Тоқта!» деп айту арқылы дәріс ойындарына қатысудан бас тарта алады. Бұл ережені сирек қолданған жөн, өйткені ол адамның өзін-өзі тануын шектейді.

Жетекшіге ескерту: топтық жұмыс ережелерін талқылау кезінде топтың даму динамикасын жеделдету, тренингтің

әр қатысушысын өз бетінше жұмыс істеуге тезірек және терең енгізу үшін достық атмосфера құру керек.

Қорытындылай келе, әр қатысушы осы ережелерді енгізу қажеттілігін түсініп, тренинг барысында оларды ұстануға дайын екенін білдіреді.

Қағидалар дауыс беру нәтижелері бойынша қабылданады, содан кейін журналға жазылады.

Қорытынды бөлім: сауалнама. Сауалнамаға қатысушыларға сұрақтарға жазбаша жауап беру ұсынылады:

1. Мен өзім туралы не білемін?
2. Мен өзім туралы не білгім келеді?
3. Осы курстан менің үмітім?

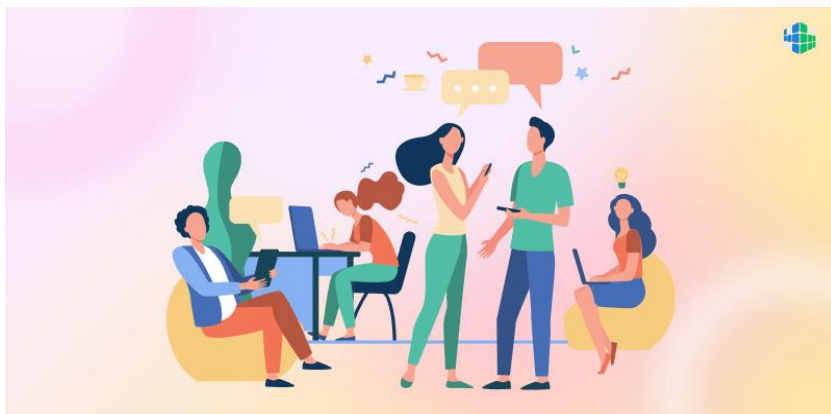
Бұл сауалнамаларды психолог сабақтың мазмұнына қол жеткізу үшін пайдаланады.

Рефлексия.

Бүгін мен үшін ең бастысы болды

Бүгін мен осы сабақтан түсіндім

2-тақырып. Қарым-қатынас түсінігі. Қарым-қатынастың адам өмірі мен дамуындағы рөлі



№2 сабақ.

Пәні: психология

Сынып: 9

Күні:

Сабақтың мақсаты:

- оқушылардың басқаларды түсінуге деген ұмтылысын қалыптастыру;
- қажет болған жағдайда әртүрлі адамдармен сындарлы қарым-қатынас жасай алатындығыңызға сенімді болуға үйрету;
- әр түрлі жағдайларда адамдармен ынтымақтастық жолдарын іздеуді әдетке айналдыру.

Сабақта қолданылатын әдіс-тәсілдер: «Мендегі қанша?» жаттығуы. «Мен Сырт көзге қалай көрінемін» тесті, сұрақ-жауап.

Кіріспе бөлім:

Әр адамға қасында отырған оқушыны ұсыну міндеті беріледі: серіктесінің даралығын, оның ерекшеліктерін (әдеттер, қасиеттер, дағдылар) атап өтуі керек.

Негізгі бөлім:

«Мендегі қанша?» жаттығуы. Әр оқушы қағаз парағын бірнеше рет бүктейді. Талқылау.

«Мен сырт көзге қалай көрінемін» тесті

Кейде бізге өз-өзімізге сырттан қарау қиын болуы мүмкін. Дұрыс жеке бағалаудың болмауы көбінесе жұмыста және жеке өмірде біздің проблемаларымыздың басты себебі болып жатады. Біз өзімізді ақылды, күшті, жауапты шешімдер қабылдауға қабілетті және басқалардың көз алдында мүлдем басқа етіп елестетеміз. Бірақ барлық нәрсе біз ойлағандай немесе елестеткендей бола бермейді. Сонымен, басқалар бізді қалай көреді екен?

Тест сұрақтары:

1. Сөйлесу кезінде сіз қандай позаны жиі қолданасыз?
 - * тұрыңыз немесе отырыңыз, қолдар кеудеге өтеді (1 ұпай)
 - * мүмкіндігінше босаңсыңыз, қозғалмаңыз (2 ұпай)
 - * қимылдаңыз, қаламмен басыңыз, шашыңызға, бетіңізге, құлағыңызға тигізіңіз (3 ұпай).
2. Сіз демалуға болады:
 - * лотос қалыбында отыру (2 ұпай)
 - * алдыңызда аяғыңызды созу (3 ұпай)
 - * аяқты айқастырып отыру (1 ұпай).
3. Сіздің күлкіңіз:
 - * жоғары дауысты, эмоционалды (2 ұпай)
 - * шынайы, жұқпалы (3 ұпай)
 - * сіз күлгенді ұнатпайсыз, бірақ сіз өзіңіздің сүйкімді күлімсіреуіңізді жиі көрсетесіз (1 ұпай).
4. Сіз қалай қозғаласыз?
 - * жылдам қадамдармен, аяғыңыздың астына қарап жүресіз (1 ұпай)
 - * баяу, серуендеген жүріс, басын мақтанышпен көтеру (3

ұпай)

* өте жылдам емес қарқынмен, шартарапқа қарап (2 балл).

5. Қонаққа келгенде, сіз:

* келгеніңізді қатты байқатқыңыз келеді: дауыстап амандасасыз, қалжыңдайсыз, күлесіз (3 ұпай)

* дәлізде тұрып, компанияға қосылуға шақыруды күтіңіз (1 ұпай)

* алдымен сізді шақырған адаммен, содан кейін басқа қонақтармен сөйлесуді бастайсыз (2 ұпай).

6. Сіз қайсы жағдайды көбірек мақұл көресіз?

* сіз қандай да бір жағдайдың сыртқы бақылаушысы болғанды ұнатасыз (1 балл)

* оқиғалардың тікелей қатысушысы ретінде әрекет еткіңіз келеді (3 балл)

* сіз мүлде ештеңе байқамайсыз (2 ұпай).

7. Ұйқы кезінде сіз үшін ең ыңғайлы поза:

* бүйірінде, аяқтары бүгілген және кеудеге тартылған (1 балл)

* қолыңызды ішіңізге қойып, жоғары қарап жатасыз (2 балл)

* қолдар мен аяқтарды арт жаққа еркін босаңсытып ұйықтайсыз (3 балл).

8. Егер сіз маңызды іспен айналысып жатқан болсаңыз және сол уақытта сізді әлдекім мазаласа?

* қатты ашуланасыз, ұзақ уақыт бойына қалыпқа келе алмай, бастаған ісіңізді жалғастыра алмайсыз (1 ұпай)

* жеңіл қабылдайсыз, үзілістен кейін жұмысыңызды жалғастыруға бар күшіңізді жұмылдыра аласыз (3 балл)

* біреудің мазалағаны сізге әсер етпейді (2 ұпай).

Тест нәтижелерін алынған ұпайлар бойынша есептеу керек

10 баллдан төмен

Айналасындағы адамдар үшін сіз көзінше сіз өздігінен ешнәрсе істей алмайтын, шешім қабылдауға қиналатын әлсіз адамсыз. Сіз жиі ашуланасыз, болып

жатқан оқиғалардың бәрін жаныңызға жақын қабылдайсыз. Өзіңізді бақылауды қажет етесіз.

Кеңес: Сіз бөтен адамдардың пікіріне тәуелсіз, мықты адам болуыңыз керек. Эмоцияларыңызды бақылаңыз. Басқалардың сіз үшін шешім қабылдауына жол бермеңіз. Өзгелерді өз істеріңізге мүмкіндігінше аз араластыруға тырысыңыз, көмек сұрамаңыз, сонда адамдар сіздің ешкімнің қолдауынсыз-ақ жұмыс істей алатыныңызға көз жеткізеді.

10-15 ұпай

Сіз әрбір оқиғаны ұзақ ойлап, баға бересіз. Бұл айналаңызға Сіздің қабылдауыңызды баяу етіп көрсетуі мүмкін. Алайда, сізді жақсы білетін адамдар сіздің сараптауға уақыт бөліп қана қоймай, мүмкін болатын оқиғаларды алдын ала болжап есептейтіндігіңізді түсінеді. Сізді жұмыстың адам деп атауға болады.

Кеңес: Сізбен болып жатқан белгілі бір оқиғалардың маңыздылығын ажырата білуді үйреніңіз. Көптеген өмірлік жағдайларда тез шешім қабылдау қажет, ал кейбіреулері байыпты көзқарасты қажет етеді. Мысалы, дүкенге баруды мұқият жоспарламаңыз, ал үйлену тойына мұқият дайындалу керек.

16-20 ұпай

Сіз жақындарыңыз бен туыстарыңызды қызықты идеяларыңызбенмен таң қалдыруды ұнатасыз. Сізде тамаша қалжың мен әрқашан да тұрақты жақсы көңіл-күй бар. Сізге барлығы сенеді. Сізге көпшіліктің назар аударғаны ұнайды және Сіз бұл рөліңізді жеткілікті дәрежеде орындап келесіз.

Кеңес: Сіз өзіңізді шынайы ұстағаныңызда ғана адамдардың барлығына ұнай аласыз. Алайда, есіңізде болсын: егер адам бірдеңеге ренжіген болса, ол сіздің оң көзқарасыңызды қолдай алмайды. Адамдардың жағдайларына байланысты сізге бере алмайтын нәрсені

талап етпеңіз.

20 баллдан жоғары

Кез-келген командада сіз көбінесе таңқаларлық мінез-құлқыңызға байланысты жетекші орынға ие боласыз. Сізге айналаңыздағыларды қайран қалдырған ұнайды. Кез келген қиындықтар сіздің мойныңызда тұрып, шешімін тез таба алады. Сізді басқару қабілеті жоғары, бастамашы ретінде қабылдайды, іскерлік қабілетіңізге және тез шешім қабылдауыңызға қызыға қарайды. Бірақ сіздің досыңыз болғысы келетіндер аз.

Кеңес: Сіз көп нәрсеге қызғанышпен қарайсыз. Егер сіз сүрінсеңіз, сізге ешкім көмек қолын созбайды. Басқаларға қысым жасамаңыз, сіз онсыз өте жарқын адамсыз. Көмек қолын созуды үйреніңіз. Бұл сіздің әлсіздігіңіз емес, өзгелерге жол бергеніңізді білдіреді.

Қорытынды: сабақты талдау, қорытындылау.

3-тақырып. Жеке тұлға туралы түсінік. «Мен» тұжырымдамасы.



№3 сабақ.

Пәні: психология

Сынып: 9

Күні:

Сабақтың мақсаты:

- жасөспірімдермен байланыс орнату және алдағы сабақтарға мотивация жасау;
- қатысушылардың өзін-өзі талдауына ықпал ету;
- өзіндік тұжырымдаманы түсіндіру.

Сабақтың міндеттері:

- өзін-өзі тану дағдыларын дамыту;
- топтық жұмыс.

Кіріспе:

Жаттығу: «Амандасу».

Бүгін біз танысуды жалғастырамыз және оны келесідей жасаймыз.

Шеңбердің ортасында тұрған адам қандай да бір дағдыға ие барлық адамдарға орын ауыстыруды ұсынады,

ол бұл шеберлікті атайды (жүзуді білетіндердің барлығын өзгертіңіз), ал шеңбердің ортасында тұрған адам бос орындардың бірін алуға тырысады, ал қалған адам ойынды жалғастырады.

Біз бұл жаттығуды бір-бірімізді жақсырақ білу үшін қолданамыз.

Негізгі бөлім:

Психологтың дәрістік материалы

Тұлға – адамның қоғамдық санасы мен мінез-құлықты, адамзаттың қоғамдық-тарихи тәжірибесін меңгеруде қалыптасқан адамның әлеуметтік-психологиялық мәні. Тұлға қоғамдық қатынасты объектісі мен жемісі ғана емес, сонымен бірге іс-әрекет, қатынас, сана, өзіндік сананың белсенді субъектісі. Тұлға болып туылмайды, ол әлеуметтік, мәдени даму нәтижесінде туындайды. Тұлға мақсатқа талпынушы ғана емес, сонымен бірге өзін-өзі ұйымдастыратын жүйе. Оның зейіні мен іс-әрекетінің объектісі: сыртқы орта мен өзінің «Мендік» сезім болады. Осыған байланысты өзін-өзі реттеу, өзін-өзі ұстай білу, қабілеті мен қасиет көрсетеді. **Тұлға болу дегеніміз**- белсенді түрде өмірлік позициясы бар және ішкі қажеттілікке байланысты таңдау жасай білу, келген шешімінің зардабын бағалау және өзі қоғамның алдында жауап беру, үнемі өзін-өзі және өзгелерді құруға түрлі әдіс, тәсілдерді меңгеріп өз мінез құлқын реттеуші.

Тұлғалық қасиеттер үш дәрежеде болады:

1. Әрбір адам ең алдымен адамзат қауымының мүшесі ретінде шыққан нәсілінен, ұлтынан, туысынан, туған жерінен тәуелсіз есті адамның барлық өкілдеріне ортақ жалпы қасиеттерді иелену. Олардың қатарына: қуану, қайыру, болжамдық, елді сүю, арамдық –зұлымдарға, әділетсіздіктерге, әділеттікке және т.б. көптеген рухани-психологиялық қасиеттер жатды.

2. Әр адамның физикалық ерекшеліктерінен жоғары жүйке жүйесінің қызметінен туындайтын және тек өз басына тән психологиялық өзгешеліктер. Бұлар, оның мінез-құлқында, сезім көрінісінде, темпераментінде, қимыл мен жүріс тұрысында, сөйлеу ерекшелігінде, сыртқы әсерлерге қайтаратын жауаптарында, басқа адамдармен қарым-қатынысында т.б. тіршілік әрекеттерінде байқалады. Осы қайталанбайтын ерекшеліктерінің арқасында әр адамның басқаларға ұқсамайтын өзіндік қырлары туады. Бұл қырларының негізгі физиологиялық ерекшеліктерінде жатқанмен оған әрине өмір сүру ортасының да қатысы бар.

3. Адам белгілі бір елде, рухани дәстүрде белгілі дәрежеде жеткен материалдық және рухани мәдениет жемістерін сусындап өседі. Сол дәуірдің тарихи ортаның жемісі осының бәрі адамның жан-дүниесінде өзінің ізін қалдырады.

Тұлғаны анықтайтындар қатарына: нені және қалай білетіндігі, нені және оны қалай бағатыны, нені және оны қалай жандандырады, кіммен және қалай қатынас жасайтыны, оның көркемдік қажеттілігі жән оны қалай қанағаттандыратындығына байланысты.

Ең негізгісі өзінің әрекетіне, шешіміне, тағдырына деген жауапкершілігіне сай өлшемі тұлғаны толық көрсетеді.

Даралық - түрлі тәжірибе, білім, пікір, сенім, мінез-құлқы, темпераменттермен көрініс береді. Даралық негізгі параметрлері: себеп, темперамент, қабілет, мінез.

Эмоциялық, белсенділік темпераменттің екінші функциясы. Белсенділік пен өзін-өзі реттеу қабілетінің сипаттамасы. Даралықта-тұлға мен организм бірлікте қарастырылады.

Адам мүмкіндіктері. Адамның 5 түрлі мүмкіндіктері бар. Олар: гнесологиялық, аксиологиялық, шығармашылық, коммуникативті, көркемдік мүмкіндіктер.

1.Гнесеологиялық (танымдық) мүмкіндік алынған мәліметің көлемі, сапасымен өлшенеді. Бұл мәліметтер сыртқы ортаға қатысты оның табиғи және әлеуметтік жағдайына және өзіндік танымына байланысты жинақталады.

2.Аксиологиялық (құндылық) мүмкіндіктер- тұлғаның әлеуметтану процесінде болатын адамгершілік, саяси, діни, эстетикалық бағыттарға қатысты құндылықтар жүйесіндегі мақсатқа талпыну мен көзқарастарына байланысты туындайды. Бұлар психологиялық және идеологиялық жағдайлар бірлігінде болып, тұлғаның санасы мен өзіндік санасының эмоциональдық-еріктік, интеллектуальдық механизмдерінің анықталуымен және өмірлік дүние танымының, көзқарасының, талпынушылығының ашылуымен болады.

3.Шағармашылық мүмкіндіктер-өз бетінше анықталған білігі мен дағдысы, продуктивті және репродуктивті, құру жасау немесе бұзудағы әрекеттік қабілетімен, оларды орындаудағы еңбек жемісімен көрінеді.

4.Коммуникативті мүмкіндіктер-басқа адамдармен байланысқа түсу формасы, өлшемімен белгіленеді. Тұлғааралық қарым-қатынас әлеуметтік рольдер жүйесінде көрініс береді.

5.Көркемдік мүмкіндіктер-көркемдік қажеттіліктің деңгейі, мазмұны, үдемелі және оны қанағаттандыруымен белгіленеді. Тұлғаның көркемдік белсенділігі шығармашылықта, кәсіпте, өзіндік іс-әрекеті мен өнер туындыларын пайдалануда ашыла түседі.

Жеке адамды зерттеудің мақсат-міндеттері және оның қоғамдығы мәні.

Адам сана иесі ретінде, еңбектену нәтижесінде материалдық игіліктерді өндіреді, өзіне берген тамаша қасиет-ойлау мен сөйлеу арқасында қатынас жасап, өзінің қоршаған ортасына белсенді түрде ықпал етеді. Яғни

дүниенің сырын танып білуде субъектіге айналады. Адам бойындағы даралық өзгелермен қарым- қатынасынан байқалады. Жаңа туған бала *индивид* (жеке адам) деп саналады. Қалыпты дамыған өмір тәжірибесі мен өзіндік қасиеті әлеуметтік ортада өз орын бар адамды жеке адам деп аталады.

Жеке адамның **азаматтық, кісілік, тұлғалық қасиеттері** болады. Адамның түрлі қатынасы арқасында іс-әрекеттеріне сәйкес жеке адамның тұлғалық сипаттары сомдалады, қадір –қасиеті қалыптасады. Жеке адамның кісілік қасиеттері мен даралық ерекшеліктері оның іс - әрекеттегі белсенділігінің өрістеуіне ықпал етеді. Адамның белсенді қимыл әрекеті оны мінез-құлқынан, ниет-тілегімен бағыт-бағдарына айқын байқалады. Ниет-тілектердің мәні адамның тіршілігінен, іс-әрекет түрлеріне, әлеуметтік ортада атқаратын қызметі мен ісінен айқын көрінеді. Сөйтіп, жеке адамның ішкі дүниесінің сыры, жан сарайы психикасының даралық ерекшеліктері сыртқа білініп тұрады. Әлеуметтік жағдай жанама түрде әсер етеді де оның психикасын дамытады. Адамның тіршілік ортасы үнемі өзгеріп тұрады. Жеке адам бойындағы сапалық ерекшеліктер мен оның психологиялық дара өзгешеліктерін-темперамент, мінез, іс-қимыл, сезім жүйелері, қабілеті мен еркі білдіреді.

Міне, бұл даралық сапалар тарихи қалыптасып, жеке адамның кісілік қасиеттерін құрайды. Әрбір адамның мінез-құлық ерекшеліктері әлеуметтік ортада өсіп жетіледі. Жеке адамның *тұлғалық сипатын екі түрлі ерекшелігін* байқауға болады. Ол: әрбір адамның құрылымы мен жеке басындағы даралық сипаттар; типтерден туандайтын және жеке басқа бағынышты азаматтық ерекшеліктер.

«Мен» деген не? сұрағын талдау

Психолог шағын топтарда талқылауды ұсынады,

содан кейін барлығы бірге «Мен» деген не? Деген сұраққа қысқаша жауап беруге тырысады. Мысалы: мен – сезім, ой, дене, іс-әрекет, тілек, арман, жан, мінезбін...

«Мен ...», «Мен кіммін?» жаттығуы.

Жасөспірімдерге жұмыс дәптерлеріне оларды сипаттайтын зат есімдермен толықтыра отырып, «Мен...» деген 10 сөйлем жазу тапсырмасы беріледі. Содан кейін 10 сөйлем «Мен кіммін?» сын есім түрінде жауап беру.

Шынайы «мен», мінсіз «мен», айнадағы «мен»

Психологтың дәрістік материалы.

Шынайы мен – адамның сыртқы келбеті, іс-әрекеті, қабілеті, қасиеттері, ойлары, сезімдері, құндылықтары, армандары және т.б.

Мінсіз мен – сыртқы келбеті, қабілеттері, қасиеттері туралы идеялар.

Айнадағы мен – сіз туралы басқа адамдардың бейнесі, сіздің қасиеттеріңіз, қабілеттеріңіз, әрекеттеріңіз, ойларыңыз.

Жасөспірімдермен жұмыс кестесі

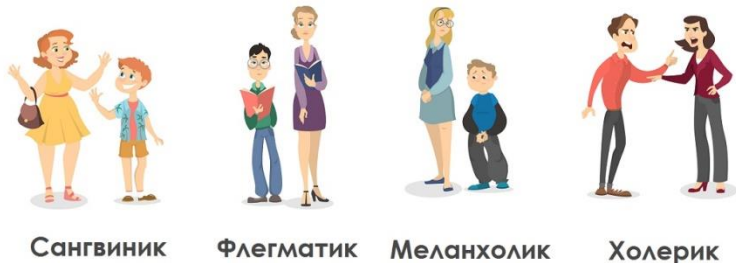
1	Шынайы «мен»	Мінсіз «мен»	Айнадағы «мен»
	Шын мәнінде өзінің кім екені жайлы ойлану.	Менің қандай болғым келетіні жайлы ойлау	Айналадағылардың мені қалай қабылдайтыны жайлы ойлану
2	Шынайы «мен»	Мінсіз «мен»	Айнадағы «мен»
	Өзіңдегі қандай қасиеттерді жоғары бағалайсың? Нені мақтаныш тұтасың?	Сенің ұқсағың келетін адамың бар ма? Өзіңдегі нені өзгерткің	Қатарластарың сен жайлы не ойлайды? Ересектердің саған деген көзқарасы

		келеді?	қандай?
--	--	---------	---------

Қорытынды:

Үй тапсырмасы: «Мен және менің ішкі әлемім»
тақырыбында эссе жазу.

4-тақырып. Адамның темпераменті және оның қарым-қатынастағы көрінісі.



№4 сабақ.

Пәні: психология

Сынып: 9

Күні:

Сабақтың мақсаты:

- темперамент ұғымы жайлы түсініктерін қалыптастыру;
- темпераменттің қарым-қатынастағы рөлін көрсету;
- оқушылардың өз темпераментін анықтауын және бағалауын ұйымдастыру.

Негізгі бөлім:

Дәріс материалдарынан үзінді

Темперамент жайлы дәріс оқу арқылы түсіндіріп өту. Темперамент – бұл қызметтің мағыналы жақтарымен емес, динамикамен байланысты адамның жеке психофизиологиялық сипаттамаларының тұрақты үйлесімі. Темпераменттің қоғамдық дамуға және адамның тәрбиелену ерекшеліктеріне ешқандай қатысы жоқ, бірақ ол көбінесе жеке тұлғаның қалыптасуына әсер етеді.

Қарапайым тілмен айтқанда, бұл жүйке жүйесінде пайда болатын психикалық процестердің жылдамдығы.

Темпераментке әсер ету мүмкін емес, бірақ жағымсыз қасиеттерді жою үшін оны түзетуге болады.

Темпераменттің негізгі төрт түрі бар. Өмірде таза психотипті ажырату қиын, өйткені көбінесе аралас нұсқалар басым.

Темперамент түрлері:

- **Флегматик** – барлық уақытта байсалды, ұстамды, бір қалыпты, табанды, төзімді. Флегматик-салмақты адам, ол күшін босқа жібермей, бастаған ісін аяғына дейін жеткізеді. Ол бөспелікті сүймейді. Адамдармен қарым-қатынаста бір сарынды. Баяулық пен селқостық оның осал жағы. Ұзақ уақыт жұмыс істеуге төзімді. Олар жұмыста ұсақ-түйекке көңіл аудармайды.
- **Холерик** – аса тынымсыз, ұшқалақ. Қарым-қатынаста күйгелек, бір беткей, іс әрекетке пысық. Олар айналысқан ісін жан-тәнімен істеуі мүмкін. Алдына қойған мақсатына жетуге тырысып бағады, бірақ алдынан өте қатты кедергі кездесе оны ары қарай жалғастыруға сенімі болмай да қалады. Өзінің мүмкіндігіне сенімі кетсе, еңсесі түсіп, ешнәрсеге көңіл бөлмей қояды. Дене қимылдары тез және жігерлі, қызба келеді. Бір сөзбен айтқанда, ұстамсыз, құйындай адам.
- **Сангвиник** қызу қанды, іскер адам. Қимыл-қозғалысқа белсенді. Адамдармен тез тіл табыса алады. Сангвиник-ойға жүйрік, өткір тілді, әр түрлі, көпқырлы жұмысты тез атқарады. Сангвиник жаңаны тез қабылдағыш, зейінді келеді. Өмір жағдайының өзгеруіне тез бейімделеді.
- **Меланхолик** – сезімтал, тез жараланғыш. Ол тұйық, адамдардан оқшау жүргенді жақсы көреді. Ұсақ-түйектің өзіне қатты қуанады, қатты ренжиді. Үйреншікті, жақсы, тату-тәтті ұжымда меланхолик

өзін жақсы сезінеді, жақсы ұстайды. Бұл ұжымда жұртпен жақсы қарым-қатынасқа түсіп, алған ісін нәтижелі орындап, табандылық көрсетеді.

Презентация арқылы әрбір темперамент иесінің қандай салаға бейім болатынын көрсету.

Темпераментті анықтау бойынша психологиялық тест

Екі темпераментті де «жақсы» немесе «жаман» деп айтуға болмайды. Сондықтан сіздің міндетіңіз - темпераментті өзгертуге тырысу емес (бұл мүмкін емес), бірақ оның жағымды жақтарын дұрыс пайдаланып, жағымсыз көріністерді бейтараптандыруға тырысу.

Сонымен қатар, бірде-бір адамда таза темпераменттің кез-келген түрі жоқ. Сізде темпераменттің қай түрі басым болатындығын анықтауға тырысыңыз.

Біз сізге шағын тест тапсыруды ұсынамыз.

Әр сөйлемнің қасына белгілеңіз: + (сізге сәйкес келеді) немесе - (сәйкес келмейді).

САУАЛНАМА МӘТІНІ

1. Сіз мазасызсыз.
2. Сіз ашуланшақсыз.
3. Сіз әдетте шыдамсыз боласыз.
4. Сіз бастамашылсыз және шешім қабылдауға бейімсіз.
5. Сіз қыңыр мінездісіз.
6. Сіз тапқырсыз.
7. Сіздің әрекет ырғағыңыз біркелкі емес.
8. Сіз тәуекелге барғанды ұнатасыз.
9. Сіз құқық бұзушылықты оңай кешіресіз.
10. Сіздің сөйлеуіңіз тез және эмоционалды.
11. Сіз өзіңіздің теңгерімсіздігіңізден жиі зардап шегесіз.
12. Сіз біреудің қателігіне жол бермейсіз.

13. Сізді барлық жаңа нәрселер қызықтырады.
14. Көңіл-күйіңіз жиі өзгеріп отырады.
15. Сіз көңілді адамсыз.
16. Сіз әрдайым жинақысыз.
17. Сіз бастаған істі соңына дейін апармайсыз.
18. Сіз әрқашан өз күшіңізді дұрыс бағалай бермейсіз.
19. Сіздің қызығушылықтарыңыз бен хоббилеріңіз жиі өзгереді.
20. Сіз жаңа жағдайларға оңай үйренесіз.
21. Сізге өз істеріңізден алшақтау қиын емес және сіз басқа біреудің мәселесімен тез айналысасыз.
22. Төзімділікті қажет ететін қажырлы жұмыс сізге арналмаған.
23. Сіз көпшіл және сезімталсыз.
24. Сіз нақты және қатты сөйлейсіз.
25. Сізде керемет сабырлылық бар, тіпті қиын жағдайларда да үрейленбейсіз.
26. Сіз тез ұйықтап, тез оянасыз.
27. Сізге нақты шешім қабылдау қиын.
28. Сіз көп нәрсеге аса көңіл бөлмейсіз.
29. Сіз ұстамды және салқынқандысыз.
30. Сіз сөзбен келісім жасауға бейімсіз..
31. Сіз қырағысыз және парасаттысыз.
32. Төзімділік сізге тән, сіз күте білесіз.
33. Сіз тым көп сөйлемейсіз және бос әңгімені ұнатпайсыз.
34. Сізде байсалды сөйлесесіз.
35. Сіз өзіңіздің күшіңізді дұрыс бағалайсыз.
36. Сіз өз бизнесіңізді нақты күн тәртібін сақтай отырып жоспарлайсыз.
37. Сіз сынды салмақты әрі сабырлы қабылдайсыз.
38. Сізге шұғыл түрде басқа жұмысқа ауысу қиын.
39. Сіз адамдармен жақсы қарым-қатынастасыз.

40. Сіз кішкентай нәрселерде де дәлдікпен, өткірлікпен көзге түсесіз.

41. Сізге жаңа ортаға бейімделу қиын.

42. Сіз өте баяу қозғаласыз.

43. Сіз ұялшақсыз.

44. Жаңа ортада жиі шатасып, қателікке жол бересіз.

45. Сіз өзіңізге, өз қабілеттеріңізге сенімді емессіз.

46. Жалғыздық сізді мазаламайды.

47. Сәтсіздіктер мен қиындықтар сізді ұзақ уақыт мазалайды.

48. Өмірдің қиын кезеңдерінде сіз өзіңізге бас иесіз.

49. Сіз күшті емессіз, тез шаршайсыз.

50. Сізде кейде анық әрі нақты сөйлемейсіз.

51. Сіз әңгімелесушінің мінез-құлық ерекшеліктерін және оның сөйлеу мәнерін автоматты түрде қабылдайсыз.

52. Сіз өте әсерлі және сезімталсыз.

53. Сіз өзіңізге және қоршаған әлемге жоғары талаптар қоясыз.

54. Жиі күдіктену сезімі сізге тән.

55. Сізді ренжіту оңай.

56. Басқалар сізге аянышпен қарағаны жағымды әсер қалдырады.

Ал, сіз сұрақтарға жауап бердіңіз бе? Сол кезде тест нәтижелерімен айналысайық.

Тестте 4 сұрақ тобы бар, әр топта 14 өтініш бар. Бірінші топта (1-ден 14-ке дейін), холерикке сипаттама беріледі. Екінші топта (15-тен 28-ге дейін) - сангвиник адамға тән. Үшінші топта (29-дан 42 өтінішке дейін) - флегматиктің портреті. Төртінші топта (43-тен 56-ға дейін) - меланхоликтің сипаттамасы.

Егер сіз топтардың бірінде 10 плюс алған болсаңыз, онда сізде темпераменттің бұл түрі басым болады. Егер плюс саны 5-9 болса, онда бұл қасиеттер сізде айтарлықтай дәрежеде көрінеді. Ал егер оң жауаптар саны 4-тен аз

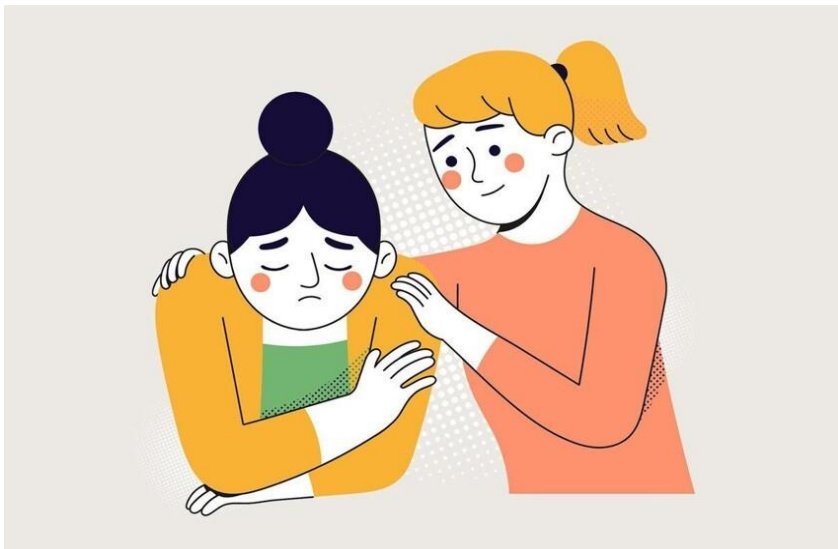
болса, онда темпераменттің осы түрінің ерекшеліктері нашар көрсетілген.

Жаттығу: Әркім темперамент түрлеріне қарай сыныптастарын ауызша топтастырады.

Қорытынды

Үйге тапсырма: Айналасындағы 3 адамның темпераментін анықтау, темпераменттің түрлеріне нақты сипаттама бере білу.

9-тақырып. Эмпатия: адамдардың жақын қарым-қатынаста болуына әкелетін әдістер



№9 сабақ.

Пәні: психология

Сынып: 9

Күні:

Сабақтың мақсаты: студенттерді эмпатия ұғымымен таныстыру, эмпатикалық сезімталдықты анықтау және жаттығуларды белсенді орындау арқылы осы қабілетті дамыту.

Кіріспе.

1. «Комплимент» жаттығуы. «Кез-келген адамның күшті жақтарын, жағымды қасиеттерін көре білу және ең бастысы, оған бұл туралы айту үшін дұрыс сөздерді табу». Бұл жағымды және нәтижелі қарым-қатынас үшін қажет нәрсе. Біз қаншалықты мейірімді екенімізді, басқалардың жақсы жақтарын көре алатынымызды және бұл туралы сөйлесе алатынымызды тексеруге тырысайық».

Шеңберде әр қатысушы сол жақтағы көршісіне қарап, қандай мінез-құлық, бұл адамның әдеті қандай екенін және оған қалай айту керектігін ойлайды. Көршісіне жағымды сөздер айтуға дайын кез-келген адам жаттығуды бастай алады. Қалғандары мұқият тыңдайды. Комплимент жасаған адамға жауап ретінде алғыс айту керек, содан кейін сол жақтағы көршісіне мақтау айту керек. Сонымен, шеңберде, барлық қатысушылар көршісіне жағымды нәрсе айтады.

Қатысушыларды бір-біріне сыпайы қарым-қатынасқа, спикерді тыңдау және есту қабілетін дамытуға, оның байланыс орнату тәсіліне назар аудару керек (көршісін қалай қарсы алды немесе оны ұмытып кетті, көзге немесе жағына қарайды, қолын қалай ұстайды, қалай айтады және т. б.)

Негізгі бөлім.

Бүгінгі сабақтың мақсаты – «эмпатия» ұғымымен танысу. Эмпатия – бұл басқа адамның ішкі әлемінде не болып жатқандығы туралы түсінік.

Біз көпшіл деп атайтын адамның негізгі дағдыларының бірі – басқа адамның ойлары мен сезімдерін көзбен, бет әлпетімен, позасымен және т. б. оқу мүмкіндігі.

Эмпатияны анықтауға арналған тест

Эмпатия деңгейінің диагностикасы (И.М. Юсупов)

Сауалнамада 36 мәлімдеме бар, олардың әрқайсысы үшін жауап берушінің 6 жауап нұсқасын қолдана отырып, ол онымен қаншалықты келісетінін немесе келіспейтіндігін бағалауы керек:

- «Мен білмеймін» (0);
- «Ешқашан немесе жоқ» (1);
- «Кейде» (2);
- «Жиі» (3);
- «Әрдайым дерлік» (4);
- «Әрдайым немесе иә» (5).

Әр жауап нұсқасы сандық мәнге сәйкес келеді (жақшада көрсетілген): 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Сынақ нұсқаулары

Біз бірнеше мәлімдемелерді бағалауды ұсынамыз. Сіздің жауаптарыңыз жақсы немесе жаман деп бағаланбайды, сондықтан ашық болыңыз. Мәлімдемелерден көп күттірмеу керек. Сенімді жауаптар - алдымен ойға келген жауаптар. Сауалнамадағы мәлімдемені оқығаннан кейін, оның нөміріне сәйкес, жауап парағында алты деңгейдің біріне сәйкес пікіріңізді белгілеңіз: «Мен білмеймін», «ешқашан немесе жоқ», «кейде», «жиі», «әрдайым дерлік», «әрдайым немесе иә». Мәлімдемелердің ешқайсысын өткізіп жіберуге болмайды.

Егер жұмыс барысында субъектінің сұрақтары болса, онда эксперимент жүргізуші сол немесе басқа жауапқа бағытталмауы үшін түсініктемелер беруі керек.

Тест

1. Маған табысты адамдар өмірі сериясындағы кітаптардан гөрі саяхат кітаптары ұнайды.
2. Ересек балаларды ата-ананың алаңдаушылығы мазалайды.
3. Мен басқалардың жетістігі мен сәтсіздігінің себептері туралы ойлағанды ұнатамын.
4. Барлық музыкалық, теледидарлық бағдарламалардың ішінен мен қазіргі заманғы ырғақты жақсы көремін.
5. Пациенттің шамадан тыс тітіркенуі мен әділетсіз сөгістеріне, олар жылдар бойы жалғасса да, жол берілуі керек.
6. Науқас адамға сөзбен де көмектесе алады.
7. Бейтаныс адамдар екі адамның арасындағы жанжалға араласпауы керек.

8. Егде жастағы адамдар себепсіз ренжуге бейім.
9. Мен кішкентай кезімдегі көңілсіз оқиғаларды есіме алсам жылағым келеді.
10. Ата-анамның тітіркенуі менің көңіл-күйіме әсер етеді.
11. Маған бағытталған сынға немқұрайлы қараймын.
12. Мен портреттерді пейзаж суреттерінен гөрі көбірек көргенді ұнатамын.
13. Мен әрдайым ата-анама қателік кеткен болса да бәрін кешірдім.
14. Егер ат жақсы тартпаса, оны қамшылау керек.
15. Адамдардың өміріндегі драмалық оқиғалар туралы оқығанда мен өзімде осылай болып жатқан сияқты сезінемін.
16. Ата-аналар балаларына әділетті қарайды.
17. Жасөспірімдерді немесе ересектердің ұрысып жатқанын көріп, мен араласамын.
18. Мен ата-анамның жаман көңіл-күйіне мән бермеймін.
19. Мен жануарлардың мінез-құлқын ұзақ уақыт бойы қадағалаймын, басқа заттарды қоямын.
20. Фильмдер мен кітаптар жеңіл-желпі адамдарға тек көз жасын төгеді.
21. Маған бейтаныс адамдардың сөздері мен мінез-құлқын көрген ұнайды.
22. Мен бала кезімде үйге қаңғыбас мысықтар мен иттерді әкелдім.
23. Барлық адамдар негізсіз ашуланшақ.
24. Бейтаныс адамға қарап, мен оның өмірі қалай болатынын болжағым келеді.
25. Бала кезімде, кішілер менің ізімнен ерді.
26. Мен мүгедек жануарды көргенде, мен оған бір нәрсе көмектесуге тырысамын.
27. Егер сіз оның шағымдарын мұқият тыңдасаңыз, адамға оңай болады.

28. Көшедегі оқиғаны көрген соң, мен куәгерлердің қатарында болмауға тырысамын.
29. Мен өзімнің идеямды, бизнесімді немесе ойын-сауығымды ұсынған кезде кішілерге ұнайды.
30. Адамдар жануарлардың иесінің көңіл-күйін сезіну қабілетін асыра айтады.
31. Адам қиын жанжалды жағдайдан өздігінен шығуы керек.
32. Егер бала жыласа, оның себептері бар.
33. Жастар қарттардың кез-келген сұранысы мен эксцентрисиясын әрқашан қанағаттандыруы керек.
34. Мен кейбір сыныптастарымның кейде неге ойланатындығын түсінгім келді.
35. Қаңғыбас үй жануарларын аулау және жою керек.
36. Егер менің достарым жеке мәселелерін менімен талқылай бастаса, мен әңгімелесуді басқа тақырыпқа бұруға тырысамын.

Тест нәтижелерін өңдеу және түсіндіру

Деректердің сенімділігін анықтаудан бастау керек. Ол үшін көрсетілген анкеталық мәлімдеме нөмірлеріне белгілі бір типтегі қанша жауап берілгенін есептеу қажет:

«Мен білмеймін»: 2, 4, 16, 18, 33;

«Әрдайым немесе иә»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Сонымен қатар, сіз мыналарды анықтағаныңыз жөн:

«Әрқашан» немесе «иә» сияқты жауаптар екі жұпта екі жұп үшін алынған: 7 және 17, 10 және 18, 17 және 31, 22 және 35, 34 және 36;

Келесі жұптарда бірнеше рет «әрқашан» немесе «иә», ал екіншісіне «ешқашан» немесе «жоқ» сияқты жауап алынды: 3 және 36, 1 және 3, 17 және 28.

Содан кейін жеке санау нәтижелері қосылады. Егер жалпы сома 5 немесе одан көп болса, онда зерттеу нәтижесі сенімсіз; 4-тің қосындысымен нәтиже күмәнді болады; егер

ол 3-тен көп болмаса, зерттеу нәтижесін сенімді деп санауға болады.

Сенімсіз және күмәнді нәтижелермен, мүмкін болса, зерттелушінің зерттеуге деген көзқарасының себептерін анықтаған жөн. Есте сақтау керек, тексеруге келмеу немесе қасақана қарама-қайшы, шынайы емес жауаптар беру ниеті, мысалы, кейбір психикалық функциялардың бұзылуы, олардың дамуы, сондай-ақ әлеуметтік инфантилизм туындауы мүмкін.

Зерттеудің сенімді нәтижелерімен мәліметтерді әрі қарай өңдеу эмпатияның сандық көрсеткіштерін және оның деңгейін алуға бағытталған. Аралықтардың бір метрлік бірполярлы шкаласы декодер кілтін қолдана отырып, барлық диагностикалық шкалаларды білдіретін және эмпатияның жеке компоненттерін сипаттайтын мәліметтер негізінде эмпатия сипаттамасын алуға мүмкіндік береді.

Тест кілті

Масштабты бекіту нөмірі

Нөмірді көрсетіңіз:

I Ата-аналар 10, 13, 16

II 19, 22, 26 жануарларға арналған

III 2, 5, 8 қарт адамдар

IV балалар 25, 29, 32

V Өнер туындыларының кейіпкерлері 9, 12, 15

VI Бейтаныс адамдарға немесе бейтаныс адамдарға 21, 24, 27

Кестені пайдалана отырып, алынған ұпайларға сүйене отырып, эмпатия деңгейі компоненттердің әрқайсысына және жалпы диагноз қойылады.

Деңгей Ұпай саны

Жалпы таразыда

Өте жоғары 15 82 - 90

Жоғары 13-14 63-81

Орташа 5-12 37-62

Төмен 2-4 12-36

Өте төмен 0-1 5-11

Нәтижені эмпатикалық тенденциялардың даму масштабымен байланыстырыңыз.

Эмпатияның деңгейлік сипаттамалары

82-ден 90 баллға дейін - бұл эмпатияның өте жоғары деңгейі. Сіздің эмпатияңыз ауыр дамиды. Қарым-қатынас кезінде сіз барометр ретінде сұхбаттасушының көңіл-күйіне мұқият жауап бересіз, ол әлі бір сөз айтуға үлгермеген. Басқалардың сізді найзағай ретінде қолдануы, сізге эмоционалды күйлерін түсіру сіз үшін қиын. Сіз «ауыр» адамдардың алдында өзіңізді жақсы сезінбейсіз. Ересектер мен балалар сізге өз құпияларына шын ықыласпен сенеді және кеңес сұрайды. Көбіне сіз адамдарға қиындық тудырудан қорқып, кінәлау кешенін сезінесіз; тек сөзбен ғана емес, сонымен қатар бір қарағанмен де оларға зиян тигізуден қорқады. Отбасыңызға және достарыңызға деген қамқорлық сізді қалдырмайды. Сонымен бірге сіз өзіңіз өте осалсызсыз. Сіз мүгедек жануарды көргенде азап шегуіңіз мүмкін немесе бастықтың кездейсоқ салқын амандасуынан өзіңізге орын таба алмайсыз. Сіздің әсерлілігіңіз кейде сізді ұзақ уақыт ұйықтамайды. Сіз ренжіген кезде сізге сырттай эмоционалды қолдау қажет. Өмірге деген осындай көзқараспен сіз невротикалық бұзылуларға жақынсыз. Өзіңіздің психикалық денсаулығыңыз туралы қамқорлық жасаңыз.

63-тен 81 баллға дейін - жоғары эмпатия. Сіз басқалардың қажеттіліктері мен проблемаларына сезімталсыз, сіз жомартсыз, оларды көп кешіруге бейімсіз. Адамдарға шынайы қызығушылық танытыңыз. Сіз олардың жүздерін «оқып», олардың болашағына көз жүгірткенді ұнатасыз. Сіз эмоционалды түрде жауап бересіз, көпшіл, тез қосылып, ортақ тіл таба аласыз . Айналаңыздағы адамдар

сіздің жан дүниеніңізді бағалайды. Сіз қақтығыстардан аулақ болуға және ымыралы шешімдер табуға тырысасыз. Сынды жақсы жеткізіңіз. Оқиғаларды бағалау кезінде сіз аналитикалық тұжырымдардан гөрі өзіңіздің сезіміңізге және интуицияңызға сенесіз. Сіз жалғыз емес, адамдармен жұмыс істегенді жөн көресіз. Әрдайым сіздің іс-әрекеттеріңіз үшін әлеуметтік мақұлдау қажет. Осы қасиеттердің барлығымен сіз әрқашан дәл және мұқият жұмыста дәл бола бермейсіз. Сізді тепе-теңдіктен шығару өте қиын болмауы керек.

Ендігі тапсырма парақшаларға өз атыңызды, тегіңізді және сұрақтарға жауаптарыңызды жазыңыз:

1. Мен өзім шөлді аралға қандай 3 затты алып барар едім?

2. Егер сиқыршы мені жануарға айналдырса, онда қайсы жануарды таңдар едім?

3. Менің сүйікті мақалым немесе қанатты сөзім –

4. Мені мақтаған кезде

Біз жауаптарды жинаймыз, нөмірлейміз, оқимыз. Әр қатысушы парақтың нөмірін және кімнің жауабы туралы пікірін белгілейді. Барлық жауаптар оқылған кезде жазушылардың есімдері оқылады.

Талқылау (әрқайсысы шеңбер бойынша)

Сауалнама. Шеңберде қатысушылар сабақтан алған әсерлерін айтады, не есте қалды, не ұнады, не жаңа білді немесе өздері туралы және басқа қатысушылар туралы түсінді.

Қорытынды. «Сыйлықтар» жаттығуы. «Оң жақтағы көршіңізге қалаған нәрсеңізді беруге немесе тілеуге мүмкіндігіңіз бар, ешқандай шектеулер жоқ, бір минут ойланып, оң жақтағы көршіңізге сыйлық беріңіз немесе тілек білдіріңіз».

Пайдаланылган әдебиеттер тізімі:

- Филиппова Г.Г. Как обучать искусству общения. Гимназия «Эврика» Анапа 2000г.
- Егидес Аркадий «Лабиринты общения или как научиться ладить с людьми. М. «АСТ-Пресс книга»2002г.
- Сонин В.А. Час занимательной психологии. М.:Издательство «Институт практической психологии»,1997г.
- Чуланова О.Л. Имиджелогия: учебно-метод. пособие. Сургут.: Изд-во СурГУ, 2007г.
- Е. И. Рогов "Психология общения" М., Владос, 2004.
- Н.В. Самоукина. Игры, в которые играют..., Дубна, "ФЕНИКС+", 2000, 127 с.
- Н.В.Щуркова «Собрание пестрых дел» М. Владос.2000.
- Истратова О.Н Большая книга подросткового психолога.Изд.2-е. –Ростов н/Д:Феникс, 2008г.

Ұсынылатын әдебиеттер тізімі:

- Козлов Н. как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / 3-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ – ПРЕСС, 1998.
- Немов Р.С. Практическая психология: познание себя: Влияние на людей: Пособие для учащихся. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
- Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. М.: Народное образование. 2001. Серия «Самосовершенствование личности».
- Хелена Корнелиус, Шомана Фэйр. Выиграть может каждый. Практическое руководство по конфликтологии для предпринимателей, широкого круга читателей. М., АО Стрингер, 1992.

МАЗМҰНЫ

Түсінік хат.....	4
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар.....	8
Сабақ үлгілері.....	15
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	45

ҰСЫНЫСТАР ҮШІН

ҰСЫНЫСТАР ҮШІН

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
«ИННОВАЦИЯ» ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ**

**РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ИННОВАЦИЯ»**



Электронды почта: qazinnovation@mail.ru

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
«ИННОВАЦИЯ» БАСПА ҮЙІ**

**РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ИННОВАЦИЯ»**



Электронды почта: innovation.kz@bk.ru