## «Тұлғаның өзін-өзі бағалауы»

## Психологиялық диагностика, жаттығулар және коррекциялық ойындар

## (әдістемелік нұсқау)



 



Қызылқоғам ауылы

2017

## С.Сатыбалдин атындағы орта мектеп

## «Тұлғаның өзін-өзі бағалауы»

## Психологиялық диагностика, жаттығулар және коррекциялық ойындар

## (әдістемелік нұсқау)

## Авторы: педагог-психолог

## Мазанова София Рахановна

Пайдаланған әдебиеттер:

1. О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто «Справочник психолога средней школы», Ростов- на- Дону, 2004
2. Фридман Л.М., Пушкина Т.А. «Изучение личности учащегося», Москва, «Просвещение», 1988
3. Битянова М.Р. «Работа психолога в начальной школе», изд. «Совершенство», 1998
4. Козлов Н.И. «Лучшие психологические игры и упражнения», Екатеринбург, 1997

Аннотация:

Бұл әдістемелік нұсқау мектеп психологтарына, сынып жетекшілерге және ата-аналар мен оқушыларға ұсынылады.

Әдістемелік құралда өзін-өзі дамыту мен өзін тану және табысқа ынталандыру әдістері көрсетілген, өзін-өзі дұрыс бағалауын үйрету, тұлғаның өз күшіне сенімін, бұл сенімді арттыруға бағытталған әдістемелер берілген.

Өз әріптестерімнің (психологтардың, мұғалімдердің) беретін бағаларына және айтатын сындарына алғыс айтамын.

Электорнды адрес: mazanovas@list.ru

Кіріспе

Бүгінгі таңда Мемлекеттік білім беру саясаты Қазақстан Республикасының «Білім туралы» жаңа заңына сәйкес жүзеге асуда. Оқушының жеке тұлғалық ерекшеліктерін (қабілеттері мен қызығушылығын) ескере отырып білім мазмұның өзгертулеріне және ұйымдастыруына ерекше мән беріліп отыр.

Қазіргі таңда ең маңыздысы ол адам тұлғасының өзін-өзі дұрыс бағалай білуі. Даму үрдісі өмір бойы тоқталмайды, сондықтан сол үрдіске сәйкес өзін-өзі бағалау дағдылары бүкіл өмір бойы қалыптасады және дамиды. Басқа адамдармен қарым-қатынас тәжірибесі көп болса, сонда ғана адам тұлға ретінде өзі де дамып, көп ақпарат алады.

Өзін-өзі бағалауда тұлға үшін маңыздысы: шындық пен «Мен және Ол» арасындағы байлансы. Тұлғаның өз «Мен»-іне жақындауы, өзін-өзі дұрыс бағалау қабілеттілігінің дамуы кезінде ғана жүзеге асады.

Тұлғаның өзін-өзі дұрыс бағалауына коррекциялық тренингтер өткізу қажет. Топтық тренинг сабақтары мен жаттығулары түрлі келеңсіз жағдайларды жеңе білуге, ұстамдылық пен ақылдылық танытуға, өзінің әрекетіне есеп беруге, бойын кернеген жағымсыз сезімдерді тежеуге, жалпы жеке тұлға ретінде қалыптасуына көмегі мол.

**Өзін-өзі бағалау** – тұлғаның өткен тәжірибесін жалпылауы және өзінің «Мен»-іне жаңа ақпарат ұйымдастыруының когнитивті сызбасы болып есептеледі. Сонымен қатар, өзін-өзі бағалау, әсіресе тұлғаның қабілеті мен мүмкіндігі туралы айтылса, тұлғаның белгілі бір үміттену деңгейін көрсетеді. Тұлғаның үміттену деңгейі әр түрлі жағдайларға, себептерге байланысты. Мысалы: достарының арасында мақтаншақ бала, мұғалім мен өзін басқалай бағалайды. Сол себептен өзін-өзі бағалау өзін жетілдіру құралы болып, айналасындағы адамдарға өзі туралы жағымды әсер беру үшін жағдай жасау.

Тұлға өзін екі жолмен бағалайды: 1) өзінің үміттену деңгейі мен іс-әрекетінің шынайы нәтижесін салыстыру арқылы; 2) өзін басқа адамдармен салыстыру арқылы. Тұлғаның үміттену деңгейі жоғары болған сайын, оны қанағаттандыру қиынға түседі. Іс-әрекеттің жетістіктері мен сәтсіздіктері индивидтің өзінің қабілетіне баға беруіне әсер етеді. Жалпы өзін-өзі бағалауда тұлғаның жеке-дара ерекшеліктерін де ескеру қажет. Тұлғаның өзіне берген бағасы тұрақты емес, ол әр-түрлі жағдайларға байланысты өзгереді.

Тұлғаның өзін-өзі бағалауын қалыптастыру үшін:

1. шынайы «Мен»-мен идеалды «Мен»-ін салыстыру қажет. Тұлға өзін қандаймын деп есептейді және ол қандай болғысы келеді;
2. басқалардың берген бағасына қарап, адам өзін-өзі бағалайды;
3. өз ісін бағалау арқылы.

**Оқушының өзін-өзі бағалау ерекшеліктері**. Бала өзінің интеллектуалдық деңгейіне өте үлкен мән береді және де басқалар оның бұл мүмкіндігіне қандай беретіні жиі мазалайды, ол танымдық іс-әрекетінде өзін-өзі бағалау рөлін зерттегенде анықталған. Өткізілген зерттеу бойынша бірде-бір оқушы (сонымен қатар үлгерімі төмен оқушылар да), өздерінің үлгерімі төмендігі және тұрақсыздығының себебін интеллектуадлық қабілетін төмен деп санамайды. Олар өздерін жалқау, тәртіпсіз, жауапкершіліксіз деп санайды.

Бала өзін бақытты сезіну үшін, қиындықтарды жеңу үшін, жақсы және жаңа жағдайға тез бейімделу үшін ол өзі туралы жақсы ойлау қажет. Өзін-өзі бағалауы төмен бала әрбір істе кедергілерге тап болады. Олардың қобалжу құрбы-құрдастары мен сыныптастарымен қарым-қатынас құруда қиналады, оқуда қатты қобалжиды.

Мұғалімдер оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастырған кезде, көбінесе баланың жетістіктерін тек қана оның интеллектуалдық қабілеті арқылы жеткен жетістіктер деп санайды. Бірақ, сонымен қатар баланың өзін-өзі бағалауына, оның оқуда болатын әртүрлі ситуацияларға байланысты өз мүмкіндігін пайдалана білуін ескеру қажет.

**Баланың өзіне берген бағасын өзгерту мүмкіндіктері**. Неғұрлым ақпарат көзі сенім туғызса, сондағана ол біздің өзімізге деген көзқарасымызға әсер етуі мүмкін, бұл ішкі бағдарды өзгерту зерттеулерінде дәлелденген. Сондықтан мұғалімдер мен ата-аналардың баланың «Мен-тұжырымдамасы»-ның қалыптасуына үлкен рөл атқарады. Егер ата-ана әрдайым баласына «сен тәртіпсіз, сенің қолыңнан түк келмейді»- деп айта берсе, онда ол бала өзін солай қабылдайды. Ата-анасынан басқа оның мінезін кім жақсы біледі? Сондай-ақ, егер мұғалімдерден өзі туралы жалған пікір естісе, бала өз мүмкіндіктерін жоғары бағалай бастайды.

Өзін-өзі бағалауы жоғары адамдар өзінің тәжірбиесін дұрыс қабылдайды және бағалайды, ол өз кезегінде өзін-өзі позитивті қабылдауда көмек береді. Керісінше, өзін-өзі бағалауы төмен адамдар әр сәтсіздіктерін қабылдауы, оның «Мен-тұжырымдамасын» жақсартуын қиындатады. Оларды өздері жасаған іс-әрекетінің нәтижесіне басқалар қандай баға береді екендігі жиі мазалайды, сонымен қатар олар өз ісінің нәтижесіне төмен баға береді.

Баланың өзін-өзі дұрыс бағалауын, өзін дұрыс қабылдауын бала шағынан қалыптасытру қажет.

**Өзін-өзі бағалау диагностикалары.**

**І. Г.Н.Казанцеваның «Өзін-өзі бағалау» тесті.**

**Нұсқау:** «Сізге бірнеше тұжырымдамалар оқылады. Сіз сол тұжырымдаманың реттік санын жазып, жанына берілген үш жауаптың біреуін жазасыз. Жауаптар «иә» немесе «+», «жоқ»- «-», «білмеймін»-«?». Тез, ойланбай жауап беріңіз».

**Сауалнама тексті:**

1. Өз ісімде мен әрқашан табысқа сенемін.
2. Мен ұзақ уақыт көңілсіз күйдемін.
3. Балалардың көбі меннен ақыл-кеңес сұрайды.
4. Өзіме деген сенім менде мүлде жоқ.
5. Басқа балалар сияқты менде тапқыр, қабілеттімін.
6. Кейде мен өзімді ешкімге керек емеспін деп сезінемін.
7. Мен әр істі жақсы істеймін.
8. Болашақта (мектеп бітіргеннен кейін) мен ештеңеге қол жеткізе алмайтын сияқтымын.
9. Әр істе мен өзімді алдамын деп есептеймін.
10. Келешекте өкінейтіндей істерді мен көп жасаймын.
11. Мен жақсы танитын біреулердің табысы, менің жеңілуім деп ойлаймын.
12. Меніңше, айналамдағы адамдар маған айыптаумен қарайды.
13. Мені мүмкін болатын сәтсіздік мазаламайды.
14. Меніңше, маған тапсырылған істі сәтті орындау үшін әртүрлі кедергілер бөгет жасайды.
15. Болған іске мен өкінбеймін.
16. Менің айналамдағылар менен гөрі сүйкімді.
17. Менің ойымша, менің көмегім басқаларға жиі қажет сияқты.
18. Меніңше, мен басқалардан гөрі нашар оқимын.
19. Сәтсіздіктен гөрі менде табыстар көп.
20. Өмірде мен әлденеден әрқашанда қорқамын.

**Нәтижені өндеу**.

1. Тақ сандардағы сұрақтардың «иә» жауаптар саны;
2. Жұп сандардағы сұрақтардың «иә» жауаптар саны;
3. Бірінші нәтижеден екінші нәтижені алыңыз. Ең соңғы нәтиже – 10-нан +10-ға дейін болуы мүмкін.

**Нәтижесінде:**

**– 10-нан -4-ке дейін**- өзін-өзі бағалауы төмен.

**–3-нан +3-ға дейін**- өзін-өзі бағалауы орта.

**+4-нан +10-ға дейін**- өзін-өзі бағалауы жоғары.

**ІІ. Жоғары сынып оқушыларының өзін-өзі бағалауы.**

Тест 32 тұжырымдамадан тұрады. Бұл тұжырымдамалар бойынша бес нұсқа жауап болуы мүмкін, әрқайсысы төменгі сызба бойынша кодталған:

**Өте жиі – 4 балл**

**Жиі – 3 балл**

**Кейбір кезде – 2 балл**

**Анда-санда – 1 балл**

**Ешқашан – 0 балл**

Тесті жеке және топта қолдануға болады.

**Нұсқау:** Сізге бірнеше тұжырымдама беріледі. Сол тұжырымдама бойынша бес нұсқа жауап беріледі. Әр тұжырымдамаға өзіңізге келетін бес жауаптың біреуін таңдап белгілеңіз.

**Тест сұрақтары және бланкісі.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тұжырымдамалар  | Өте жиі (4) | Жиі (3) | Кейде (2) | Анда –санда (1) | Ешқашан (0) |
| 1 | Мені достарым қолдап, қайрат бергенін қалаймын. |  |  |  |  |  |
| 2 | Әрдайым атқарылатын іске жауапкершілікті сезінемін. |  |  |  |  |  |
| 3 | Мен өзімнің болашағыма алаңдаймын. |  |  |  |  |  |
| 4 | Көбі мені жек көреді. |  |  |  |  |  |
| 5 | Басқалардан гөрі менің бастамашылдығым төмен. |  |  |  |  |  |
| 6 | Мен өзімнің психикалық саулығыма мазасызданамын. |  |  |  |  |  |
| 7 | Мен ақымақ болып көрінемін деп алаңдаймын. |  |  |  |  |  |
| 8 | Басқалардың сырт көрінісі менікінен жақсы. |  |  |  |  |  |
| 9 | Таныс емес адамдардың алдында сөз сөйлеуге қорқамын. |  |  |  |  |  |
| 10 | Мен жиі қателіктер жасаймын. |  |  |  |  |  |
| 11 | Өкінішке орай, мен адамдармен дұрыс сөйлесе алмаймын. |  |  |  |  |  |
| 12 | Өкінішке орай, маған өзіме деген сенімім жеткіліксіз. |  |  |  |  |  |
| 13 | Мен өзімнің жасаған іс-әрекетімді басқалар жиі мақұлдағаның қалаймын. |  |  |  |  |  |
| 14 | Мен тым қарапайыммын. |  |  |  |  |  |
| 15 | Менің өмірім қажетсіз. |  |  |  |  |  |
| 16 | Адамдардың көбі мен туралы қате пікірде. |  |  |  |  |  |
| 17 | Маған менің ойымды тыңдап, түсінетін, бөлісетін адам жетіспейді. |  |  |  |  |  |
| 18 | Адамдар меннен көп нәрсені күтеді. |  |  |  |  |  |
| 19 | Басқалар менің жетістіктеріммен аса қызықпайды. |  |  |  |  |  |
| 20 | Мен ұялшақпын. |  |  |  |  |  |
| 21 | Мені адамдардың көбі түсінбейтінің сеземін. |  |  |  |  |  |
| 22 | Мен өзімді қауіпсіз жердемін деп сезінбеймін. |  |  |  |  |  |
| 23 | Мен жиі босқаалаңдаймын. |  |  |  |  |  |
| 24 | Көп адамдар отырған бөлмеге кіргенде, мен өзімді жайсыз сезінемін. |  |  |  |  |  |
| 25 | Мен өзімді шырмаулы сезінемін. |  |  |  |  |  |
| 26 | Адамдар менің артымда мен сөз қылып жатқанын сеземін. |  |  |  |  |  |
| 27 | Мен сенімдімін, басқалар меннен гөрі бәрін жеңіл қабылдайды. |  |  |  |  |  |
| 28 | Менің ойымша, менімен бір жағымсыз жағдай болатын сияқты. |  |  |  |  |  |
| 29 | Басқалар мен туралы не ойлайтындығы мені алаңдатады. |  |  |  |  |  |
| 30 | Мен басқалармен онша араласа қоймайтындығым өкінішті-ақ. |  |  |  |  |  |
| 31 | Мен өзімнің ойым дұрыс екендігіне сенімді болғанда ғана, дауласуларда өз пікірімді айтамын. |  |  |  |  |  |
| 32 | Мен қоғам меннен не күтіп тұр екен деп ойлаймын. |  |  |  |  |  |
| ∑ | Барлығы  |  |

**Нәтижені өндеу және интерпретациялау:** барлық тұжырымдама бойынша жалпы неше балл жиналғаны есептеледі.

**0-25** балл - өзін-өзі бағалау деңгейі жоғары.

**26-45** балл – өзін-өзі бағалау деңгейі орта.

**46-128** балл - өзін-өзі бағалау деңгейі төмен.

**Өзін-өзі бағалау деңгейі жоғары болғанда** тұлға басқалардың ескертпелерін дұрыс қабылдайды, өзінің іс-әрекетіне күмәнсіз қарайды және «кемістік кешенімен» мазасызданбайды.

**Өзін-өзі бағалау деңгейі орта** болғанда анда-санда өзінің «кемістік кешеніне» уайымдайды, кейбір жағдайларда басқалардың пікіріне еліктейді.

**Өзін-өзі бағалау деңгейі төмен** болғанда тұлға басқалардың берген сынына көп уақыт күйзеледі, олардың пікірімен әрқашан келіседі, жиі өзінің «кемістік кешеніне» мазасызданады.

**ІІІ. Өзін-өзі бағалау тесті (орта және жоғары сыныптарға)**

**Нұсқау:** сен үшін ең маңызды 5 қасиетті таңдап, оларды 1-ден 5-ке белгіле. Сен үшін маңызды емес қасиеттерді 6-дан 20-ға дейін белгіле. Әр бағандағы сандарды тігінен және көлденінен қайталанбайтындай етіп орналастыр.

«Мен-идеал» -мен өзімді болашақта қалай елестетемін.

«Мен-нақтылық»- нақты қазір мен өзімді қалай елестетемін.

**Жауап бланкісі:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жеке адамның қасиеттері | «Мен-идеал» | «Мен-нақты» | D  | D2 | ∑ |
| Агрессивті  |  |  |  |  |  |
| Шапшаң  |  |  |  |  |  |
| Аңғарғыш  |  |  |  |  |  |
| Оңтайлы |  |  |  |  |  |
| Тәуелсіз  |  |  |  |  |  |
| Тұйық |  |  |  |  |  |
| Ақыл-ой толық адам |  |  |  |  |  |
| Шығармашылық |  |  |  |  |  |
| Алаңдағыш  |  |  |  |  |  |
| Ақылды |  |  |  |  |  |
| Мақсатты |  |  |  |  |  |
| Өзімшіл |  |  |  |  |  |
| Сезімтал |  |  |  |  |  |
| Әділ |  |  |  |  |  |
| Шынайы |  |  |  |  |  |
| Жаралы |  |  |  |  |  |
| Мейірімді |  |  |  |  |  |
| Жауапкершіліксіз  |  |  |  |  |  |
| Билігі бар адам |  |  |  |  |  |
| Батыл  |  |  |  |  |  |

**Нәтижені өндеу:**

1. 1 және 2- бағандағы үлкен саннан кіші санды алып, оның нәтижесін «D» бағанына жаз.
2. «D2» бағанға «D» бағандағы санның квадратын жаз.
3. «∑» бағанына «D2» бағандағы сандардың қосындысын жаз.
4. ∑= 1-(D2/1320)

**1-0,6** - өзін-өзі бағалау деңгейі жоғары.

**0,5-0,4** – өзін-өзі бағалау деңгейі орташа.

**0,3-0,1** - өзін-өзі бағалау деңгейі төмен.

**ІҮ. «Өзіңізді бақылай білесіз бе?» тест**

**Нұсқау:** сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп жауап беріңіз.

1. Менің ойымша, басқа адамдарға ұқсау қиын болады.
2. Айналадағылардың назарын аудару үшін жағдай болса, мен қалжындай аламын.
3. Меннен жақсы актер шығады деп ойлаймын.
4. Кейде басқа адамдар ақиқатында болмаса да, мен бір нәрсені терең уайымдайды деп ойлайды.
5. Достар арасында мен сирек топтың ұйытқысы боламын.
6. Әр түрлі жағдайларда және әр түрлі адамдармен қарым-қатынаста болғанда, мен өзімді басқаша түрде көрсетемін.
7. Мен өзім шынайы сенгенде ғана өзімнің көзқарасымнан таймаймын.
8. Адамдармен қарым-қатынасым және істеген істерім сәтті болу үшін, олар менен күткенді көрсеткім келеді.
9. Мен ұнатпайтын адамдармен достық қарым-қатынаста бола аламын.
10. Мен әрқашан өзімнің қандай екендігімді көрсетіп отырамын.

**Нәтижені өндеу:** №1,5,7 сұрақтарға «жоқ» деп жауап берсеңіз, ал басқаларға «иә» десеңіз – 1 ұпайдан қойыңыз. Егер сұрақтарға шынайы түрде жауап берсеңіз, ұпайларды санаған соң келесі ұсынысты қараңыз:

**0-3 ұпай:** сіздің коммуникативті бақылауыңыз төмен деңгейде орналасқан және сіз жағдайға байланысты оны өзгерткіңіз келмейді. Қарым-қатынаста сіз шынайы ашылып, өзіңізді көрсетуге қабілетіңіз бар. Кейбір адамдар тік мінезіңіздің салдарынан сізді «ыңғайсыз адам» деп санайды.

**4-6:** сіздің коммуникативті бақылауыңыз орта деңгейде. Сіз шыншылсыз, бірақ эмоционалды көріністерде ұстамдысыз. Айналадағылардың іс-әрекетімен сіздің санасып отырғаныңыз жөн болады.

**7-10:** сіздіңкоммуникативті бақылауыңызжоғары деңгейде. Сіз әрбір кейіпке оңай кіресіз. Жағдайлардың өзгеруіне және оның басқаларға әсерін болжай аласыз. Қарым-қатынаста икемдісіз.

**Ү. «Қасиеттер тізімі»**

**Мақсаты:** тұлғаның өзінің күшіне сеніп, өзің терең білуіне және өнімді әрекеттенуіне кедергі жасайтын қылықтарды түзету.

**Нұсқау:** төмендегі қасиеттер тізіміне қарап «+» және «-» белгілерін қолдана отырып, өзіңіздің пікіріңіз бойынша сәйкес келетінін «+» қойыңыз, ал сізде жоқ қылықтарға «-», егер күмәнділік туса «?» қоясыз.

**Жауап бланкісі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мінез қылықтары | +,-,? | Қандай қылықттарды өзгерткіңіз келеді. |
| 1 | Өзіме ұнаймын |  |  |
| 2 | Басқалардан қорғанамын немесе реніштімін |  |  |
| 3 | Маған сенуге болады |  |  |
| 4 | Әрқашан бет жүзімде мейірімділік сақтаймын  |  |  |
| 5 | Әдетте дұрыс пікір айтамын |  |  |
| 6 | Жиі теріс істеймін |  |  |
| 7 | Адамдар маған жақын тұрады |  |  |
| 8 | Ұстанымдымын |  |  |
| 9 | Өмір маған ұнамайды |  |  |
| 10 | Өз-өзімді ұстай алмаймын |  |  |
| 11 | Өзіме ұнамаймын |  |  |
| 12 | Өзім үшін өзім ойлаймын |  |  |
| 13 | Уақытты босқа кетіремін |  |  |
| 14 | Өз мамандығымда жетікпін |  |  |
| 15 | Өз күшімді дұрыс пайдаланбаймын |  |  |
| 16 | Әдетте қате пікірлер айтамын |  |  |
| 17 | Маған адамдар ұнайды |  |  |
| 18 | Өзімнің қабілетімді дамытпаймын |  |  |
| 19 | Адамдар арасында болғанды ұнатпаймын |  |  |
| 20 | Өзіме разы емеспін |  |  |
| 21 | Басқаның пікіріне тәуелдімін |  |  |
| 22 | Өзімнің қабілетімді қолдана білемін |  |  |
| 23 | Өз сезімдерімді білемін |  |  |
| 24 | Өзімді түсінбеймін |  |  |
| 25 | Өзімнің қамыққанымды сезінемін |  |  |
| 26 | Адамдар меннен алшақтайды |  |  |
| 27 | Уақытымды жақсы пайдаланамын |  |  |

**Талдау:** өзіңіздің мінезіңізде қандай қылықтарды өзгерткіңіз келеді?

**ҮІ. «Менің хал-ахуалым» тест**

**Мақсаты:** өзінің жеке ерекшеліктері, қылықтары туралы ойлануға мүмкіндік беру.

**Нұсқау:** төменде келтірілген бекітулерге «иә» немесе «жоқ» деп жауап беріңіз. Шындықты айтуға тырысыңыз. Өйткені тестілеу қорытындысындағы ақпарат сіз үшін өте қажет. Тесттегі бекітулерді талқылағанда әдетте өзіңіз қолданатын қағидаларға сүйеніңіз, яғни осы бекіту сіздің қылығыңызды мінездегенде «иә» деп жауап беріңіз.

**Тест сұрақтары:**

1. Менің көңіл-күйім жиі жаман болып, мен жылаймын.
2. Адаммен кездескенде, оның көзіне тура қараудан қашқақтаймын.
3. Мен өте жиі ашуланып және басылып жүремін.
4. Мен білген және білетін көп адамдар менің көңілімді қалдырды.
5. Басқалар үшін өмірдегі өте маңызды мені қызықтырмайды (спорт, жұмыс, айналадағылар қатынасы).
6. Соңғы кезде мен көңілді болмай, мүлдем күлмеймін.
7. Мен жиі әлсіздік сезініп, жақындар мен таныстарға өмірімнің мұңын айтамын.
8. Қазіргі уақытта көп сұрақтар бойынша өзіндік позициям жоқ.
9. Мен әдетте ақырын сөйлеймін, сондықтан әңгіме барысында мені түсіну қиынырақ болады.
10. Мен өте жиі сөйлескен адамның сұрақтарына жауап бере алмағандықтан жай ғана иығыммен қағамын.

**Тест кілті:** әр «иә» деген жауапқа 1ұпайдан беріп, барлығын санаңыз.

**1-2 ұпай** - Өмірдің кейбір қиын жағдайларына қарамастан сіз өмірді жеңіл қабылдайсыз. Бұл жаман емес, бірақ та белгілі бір шектеуге дейін.

**3-6 ұпай** - Сіздің өмірге деген көзқарасыңыз нормаға сай, бірақ та біраз беллгілі күмәнділік байқалып, шаршағандық сезінеді. Бұл ерте емес пе?

7-10 ұпай - Өзіңізбен болып жатқан барлық жағдайларды теріс қабылдайсыз. Сіздің өміріңізде қуанышты сәттер болмаған ба?

Айтылған интерпретациялармен келіспеуіңізге болады, бірақ та алынған ақпараттар жөнінде ойланатын жағдайлар бар.

Егер ол қажет болса, алдыңызда тренингтер этюды бар, олар сізге өзіңізді өзгертуге, жақсы түсінуге көмектеседі.

**Психологиялық жаттығулар мен коррекциялық ойындар.**

**1-Жаттығу «Мені ата».**

**Мақсаты:** өзінің топқа қажеттілік сенімін арттыру, бір-біріне жақындастыру.

**Нұсқама:** «Қазір мына дап сендердің қолдарыңнан өтеді. Кімнің қолында доп қалады сол адам өзінің атын айту керек. Доп шеңберді бір рет айналып болғасын, оны кері жіберіп айналдырады, сол кезде тренинг барысында қатысушылар айтатын есіміңізді айтуыңызға тиістісіз. Есімдерді қайталауға болмайды. Ал енді өз аттарыңызды жазып, визитканы дайындаңыз».

**Талдау:** осы жаттығуды орындаған кезде сізде қандай сезім туындады? Сіздің ойыңызша, осы жаттығу не үшін жүргізілді?

**2-жаттығу «Мен өзімді сол үшін мақтаймын...»**

**Мақсаты:** өзіңізді бағалау мен эмпатияны дамыту.

Нұсқама: «Мен сіздерге өздеріңізді бір нәрсе үшін мақтауларыңызды ұсынамын. Қазір сізді көбірек мақтайтын уақыт келді, бірақ бұл өте сирек болады. Қазір сізде өзіңізді мақтайтын мүмкіншілік бар. Сөйлемді жалғастырыңыз «Мен өзімді .... мақтаймын».

Талдау: өз-өзіңізді мақтау қиын болды ма? Осы кезде қандай сезімде болдыңыз?

**3-жаттығу «Сиқырлы ғажайып орман»**

**Мақсаты:** сену мен эмпатия сенімін дамыту.

Нұсқама: «Қазір біз ғажайып орманға айналамыз, онда әрқашан жақсы және көңілді жағымды әр түрлі ғажайып оқиғалар болып жатыр. Екі топқа бөлініп: орман және тоғай болып екі қатарға тұрамыз. Біздің қолдарымыз – ағаштың бұтақтары болып саналады. «Орман» ішінен өткен адамдарды «нәзік бұтақтар» аялайды. Ал енді әрқайсымыз кезекпен осы «сиқырлы орманнан» өтеміз, сол кезде «бұтақтар» (қолдар) біздің басымызды, арқамызды қолдарымыздысипайды».

Талдау: сіздер «орман» ішінде келе жатқан кезде қатысушылардың әрқайсысы қол тигізгенде не сездіңіздер? Жаттығуды орындаудан бұрын және орындағаннан кейін қандай күйде болдыңыз?

**4-жаттығу «Кіші топтарда пікір талас».**

**Мақсаты:** қатысушылар өз-өзін терең тануға, өздерінің сезімдері мен көзқарастарын түсінуге көмектесу.

Қажетті құралдар: ватман 4 дана, фломастер.

Нұсқама: «4 кіші топтарға: теңіз- көл – өзен – бұлақ белгілері бойынша бөліну. Таймерды, хатшыны, спикерді, топ өкілін тандаңыздар. Қазір сіздерге пікір алмасуға сұрақтар таратылады. Топтық ережелерін сақтай отырып, бұл тапсырмаға 2 минут беріледі.

1. топқа тапсырма: өз-өзіне, өзінің күшіне сенетін адамның бейнесін құрастырыңыздар.
2. топқа тапсырма: өзіңнің көңіл-күйіңмен, ахуалыңды қандай әдістермен көтеруге және жақсартуға болады?
3. топқа тапсырма: емтиханда пайда болған күш салуды қалай төмендетуге болады?
4. топқа тапсырма: емтиханға дайындалған кезде және емтихан барысында жауап бергенде ішінде туындаған қорқыныш сезімнен қалай арылуға болады?

Ал енді спикерлер пікір алмасу кезінде топтық ойларды ортаға жеткізе білу керек».

**5-жаттығу «Ааааа және Иииии».**

**Мақсаты:** «Мен» деген ұғамның жағымды бейнесін құру, көңілді-күйді көтеру, өз-өзіне деген сенімін күшейту, оптимисттік сезімді қондыру.

Өткізу техникасы: топтың қатысушылары шеңбер құрып тұрады.

**«Ааааа» дыбысынан шығатын энергия.**

**Нұсқама:** «Өздеріңізді жаңа күшпен толтыру үшін орындарыңнан тұрып өте терең тыныс алыңдар. Енді тыныс алған кезде өкпелеріңді ауаға толтырып, тынысты әндетіп «Ааааа» деп созып, сол дыбыспен барлық қалжырағандықты, шаршағандықты, жалыққандықты шығарыңыздар. Тыныс алған кезде сіздер таза ауамен бірге бүкіл қуанышты сезімдерді және жайдарлы көңіл-күйді өзіңіздің бойыңызға сіңіріңіз де, ал тыныс шығарған кезде «Ааааа» деп ұзақ созып, онымен бірге ішіңіздегі барлық шарша,ғандық пен қолайсыз түйсіктерді толық шығарыңыздар». 1 минут.

**«Иииии» дыбысынан шығатын энергия.**

Нұсқама: «Орыңдарыңнан тұрып, бір уақытқа «жедел жәрдем көрсету» машинасының дабыл бергішіне айналыңыздар. Ол үшін қолдарыңызды басыңызға қойып, «Иииии» деген дыбысты ұзақ созып айтыңыз да, басыңыздың дірілдеуін сезініңіз. Кеін бұл дыбысты бірде жоғары, бірде төмендетіп айтыңыз. Біраз уақыттан кейін сіз өзіңіздің күшіңізді сақтағанын байқайсыздар». 30 секунд.

Талдау: өздерңіздің қазіргі кездегі хал-жайларыңыз туралы ой бөлісіңіз.

Кейбір жағдайларда сіздер басқа дыбыстармен осындай жаттығулар орындай аласыз. Олар «Ааааа», «Ооооо», «Ууууу» болуы мүмкін, бірақ оларды жоғарыда айтқандай бірде жоғары, бірде төмен айтылуы қажет.

**6-жаттығу «Кім өзін басқалардан көбірек мақтайды?»**

**Мақсаты:** өзі туралы жағымды ішкі диалогты жүргізу дағдысын дамыту, өзін-өзі талдай білу қабілетін дамыту.

Қажетті құралдар: әр қатысушыға арналған кесте сызылған бланктер.

Нұсқама: «Шеңбер құрып отырамыз. Әр адамның өмірінде қиыншылықтар кездеседі. Сол кезде адам өзінің құндылығын ұмытып, істеген істерінің барлығы түкке тұрмайды деп ойлайды да, көңіл-күйі төмендеп, мұңайып жүреді. Сол кездерде өмірде болған барлық жетістіктер мен жеңістер, қуанышты уақыттар ұмытылып қалады. Бірақ та, өмірде мақтан ететін әркімнің істері аз емес. Қазір біз ескертулер жасаймыз, бұл ескертулерде біз өмірдегі жетістіктер мен жақсы қасиеттерді жазамыз. Кейін оларды оқып күш-қуат алып, өзімізді адекватты түрде бағалауға көмек болады.

Ескерту бланкісінің толтырылуы: «менің ең жақсы нышандарым» - бұл бағанға өз мінезіңіздің ең жақсы нышандары мен ерекшеліктерін жазасыз. «Менің қабілеттерім мен дарындылығым» - мұнда өзіңіздің мақтан ететін әр түрлі салаларда бар қабілеттеріңізді жазасыз. «Менің жетістіктерім» - бұл бағанға өмірдің әр саласында жеткен жетістіктері жазылады».

**Ескерту бланкісі «Менің ең жақсы қасиеттерім»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менің ең жақсы нышандарым | Менің қабілеттерім мен дарындылығым | Менің жетістіктерім |
|  |  |  |

Талдау: бұл жаттығуды орындау сіз үшін қандай мағына берді? Сіз ескертуге не алдыңыз және нені келешекте пайдаланасыз?

**7-жаттығу «Менің өзіндік құндылығымның декларациясы»**

**Мақсаты:** өзін-өзі бағалауын жоғарлату, өз күшіне деген сенімін арттыру.

Нұсқау: «Қазір мен сендерге «Менің өзіңдік құндылығымның декларациясын» оқып шығамын. Бұл әркімнің өзіндік ән ұраны. Ал қазір барлығымыз қосылып оқимыз».

«**Мен**- бұл **Мен.**

Бүкіл әлемде Мен сияқты ешкім жоқ.

Маған ұқсайтын адамдар бар, бірақ дәл **Мен** сияқты адамдар жоқ. Сондықтан менен шығатынның бәрі – ол шын менікі, өйткені **Мен** осыны таңдаймын.

**Менде** бардың бәрі маған тәуелді: соның бәрі менікі: менің денем, оның жасаған барлық әрекетімен; бүкіл менің жоспарым, ойларымды қамтитын менің санам; барлық көрген бейнелерімді қамтитын менің көзім; сезімдер, олар қандай болса да – үрей, рахат, күш салу, махаббат, түршігу, қуаныш; менің аузым және ол айта алатын сөздері – жылы, қатаң, жаман, сүйкімді, дұрыс және дұрыс емес; менің дауысым – қатты немесе ақырын; менің әрекеттерім – маған немесе басқа адамдарға аударылған.

Бүкіл менің елестерім, армандарым, үміттерім және қорқыныш сезімдерім маған тәуелді. Маған бүкіл менің жеңістерім, жетістіктерім тәуелді. Бүкіл менің қателерім мен жеңілістерім. Осының бәрі маған жатады. Сондықтан **Мен** өзіммен өте жақын таныса аламын. **Мен** өз-өзімді жақсы көре аламын және өз-өзіммен татуласа аламын. **Менің** ішімдегінің бәрі менің қызығушылықтарыма сәйкес келетіндей **Мен** істей аламын.

**Мен** білемін, менің ішімдегілер **Мені** толғандырады және **Менің** білмейтінім бар. Бірақ та, **Мен** өз-өзімен татулықта өмір сүріп, не толғандырып жатқаның **Мен** бірте-бірте абайлап, соның шешімін табамын және өзім туралы көп жаңадан ақпарат ала аламын.

Дәл қазіргі уақытта **Мен** нені түсінемін, сезінемін, айтамын, ойлаймын, - бұның бәрі **Менікі**. Бұның бәрі қазіргі уақытта **Менің** кім екендігмді және **Менің** қайда екендігімді білуге көмектеседі. **Мен** өзімнің өткен өміріме қараған кезде, өзімнің не түсінгенімді, нені көргенімді, **Мен** не істегенімді, **Мен** не айтқанымды, **Мен** нені орындағанымды, мен не ойлағанымды, **Мен** нені сезінгенімді бағалаған кезде, бұл **Мені** толығымен қанағаттандырмайтынын байқаймын. **Мен** маған қажетті емес нәрсемнен айырыла аламын, керек нәрсені сақтай аламын және өз-өзімде жаңадан бірдеңені аша алатынымды білемін.

**Мен** түсіне аламын, көре аламын, айта аламын, ойлай аламын, сезіне аламын, әрекет жасай аламын. Басқа адамдарға жақын болу үшін, мен қоршаған адамдар мен заттарға тәуелдімін. Сондықтан **Мен** өзімді құрастыра аламын.

**Мен** – бұл **Мен**, жаңа әлеміне мән мен тәртіп кіргізу үшін менің бойымда соның бәрі бар. **Мен** тек қана өзіме, **Мен** – бұл керемет!»

Талдау:

Сіз өзіңізді қалай сезінесіз?

Басқалармен өзінің көңіл-күйі мен жан-рух қалпы туралы ой бөлісіңіз.

Бұл жаттығу сіздерге не берді.