

РЕФЛЕКСИЯ • РЕФЛЕКСИЯ • РЕФЛЕКСИЯ

Таштанбек Сияев

# ИЙГИЛИК БУЛАҒЫ



*чыныгы баа жеткис китептер жыйнагы*

Таштанбек Сияев

# ИЙГИЛИК БУЛАГЫ



*чыныгы баа жеткис китептер жыйнагы*

Бишкек-2018

УДК 159.9  
ББК 88  
С 41

Рецензенттер:

Э. Мамбетакунов – педагогика илимдеринин доктору, УИАнын мүчө корреспонденти, КББАнын академиги, профессор;  
А. Алимбеков - педагогика илимдеринин доктору, профессор;  
А. Муратов - педагогика илимдеринин доктору, профессор;  
Б. Коңурбаев – психология илимдеринин кандидаты, доцент.

Бул илимий, илимий-популярдуу эмгек С.Нааматов атындагы НМУнун Окумуштуулар кеңешинин чечими менен чыгарылды.

Сияев Т.М.

С14 Ийгилик булагы... Рефлексия- Б.: 2016. - 88 б.

ISBN 978-9967-31-444-3

Эмгекте рефлексия категориясы ар тараптан изилденген, рефлексия ишмердүүлүгүн калыптандыруу үчүн тренинг даярдалган, инсандын рефлексиялык ишмердүүлүгүн өркүндөтүү үчүн көнүгүүлөр жана рефлексияны аныктоо үчүн тесттер берилген. Эмгек окуучуларга, студенттерге, магистрлерге, бала бакчанын адистерине, мугалимдерге жана жалпы бардык ийгиликке умтулган инсандарга арналат.

С 0303020000-16

ISBN 978-9967-31-444-3

УДК 159.9

ББК 88

© Сияев Т.М., 2016

**ИЙГИЛИК БУЛАГЫ**  
**Сатыбалды Нааматов атындагы**  
**Нарын мамлекеттик университетинин**  
**20- жылдыгына арналат.**

Кадырлуу окурман!!! Эгерде, Сиз бул сөздөрдү окуп жатсаңыз, анда Сизде аныкталган өзгөрүүлөр орун алат деген ишенимдемин....

Сиз, дайыма айлана-чөйрөңүздөгү айрым бир инсандардын ук-луштуудай жетишкендиктерин көрүп жана угуп, бирок таң калуу менен чектелип келгенсиз, туурабы? Эми таң калуунун убактысы өттү, убакыт өзгөрүүлөрдү жүргүзүү, ийгиликтерди жаратуу жана эң негизгиси – өзүңүздүн ички нукура мүмкүнчүлүктөрдү өзүңүз үчүн аныктоо. Чындыгында, ар бир инсандын байкалбай, билинбей калып жаткан өзгөчөлүктөрү абдан көп. Бирок, ички мүмкүнчүлүктү ачуу, ийгиликтүү инсан болуу бул бир күндүк ишмердүүлүк эмес. Кыргыз эли айткандай «жакшы болуу аста, аста...».

Сиздин колунузга тийген китеп бул – абдан чакан жана жадатпай турган эмгек. Мен акыркы жылдарда инсандын өздүк өнүгүүсү боюнча тренинг өткөрүп жүрөм. Тренингдеги айрым катышуучулардын «өздөрү жайнап» калгандарынан улам, тренингди китеп аркалуу Сиздерге жеткирейин деп чечтим. Бирок, тренинг учурундагы жылуу жана изденүүчүлүк абалды кагаз бетине түшүрүү негизинен мүмкүн эмес экен. Натыйжада, китеп кандайдыр бир деңгээлде илимий стилге түшүп кетти. Ошентсе дагы, урматтуу окурман эмгекти шашпай, кандайдыр бир эргүү менен окуп чыксаңыз, эң жок дегенде аныкталган ой-толгоолоруңуз пайда болот. Андан кийинки кадамдарды шилтөө, Сиздин өзүңүздүн аракетиниз. Жараткан колдоп, Кадамдарга кадамдар кошулсун, узак жана «жемиштүү» жолду басыңыз!

Бул эмгек ийгиликти жаратуу боюнча китептердин алгачкысы. Сиз бул эмгек боюнча пикирлериңизди, толуктоолоруңузду жазып жиберсеңиз болот: [siyaev@mail.ru](mailto:siyaev@mail.ru)

**Урматы менен профессор Сияев Таштанбек Моңолдор уулу.**

ийгилик булагы

## **Жаңычылдыктын алгачкы жемиштери.....**

Кийинки учурларда агартуу чөйрөсүндө компетенттүүлүк жөнүндө көп сөз болуп жүрөт. Ал термин окуучунун, студенттин, мугалимдин, кесип ээлеринин, ата-энелердин таалим тарбия жөнүндөгү билимдеринин, билгичтиктеринин жана көндүмдөрүнүн интеграцияланган жыйындысын мүнөздөйт. Ошону менен катар алардын калыптануу жолу менен алынган жыйынтыктардын натыйжалуулугун көрсөтөт. Стандарттуу түрдө компетенттүүлүктүн үч түрү белгиленип келет: маалыматтык компетенттүүлүк, социалдык-коммуникативдик компетенттүүлүк жана өзүн-өзү уюштуруу жана проблемаларды чечүү компетенттүүлүгү. Алардын ичинен мугалимдердин кесиптик компетенттүүлүгүн талдоо, аларда кетирилип жаткан жетишпестиктерди типтештирүү, алардын пайда болуу себептерин аныктоо жана эң негизгиси аларды жогорку деңгээлде калыптандыруунун ыкмаларын, жолдорун табуу боюнча педагогика илимдеринин доктору, профессор Т.М. Сияевдин аткарып жаткан илимий-практикалык иш аракети талдоого алынуучу жана колдоого татып турган аракет.

Профессор Т.М. Сияев 2011-жылдын август, ноябрь айларында Кыргыз Республикасынын 1 каналы аркалуу мугалимдердин педагогикалык кесиптик компетенттүүлүгүн калыптандыруу жана өнүктүрүү боюнча бир нече теле-тренингди өткөргөн эле. Ал теле-тренинг төмөнкү түзүлүштөрдү камтыйт

1. Рефлексия (багыттары: рефлексия, «Мен» концепциясы, рефлексиянын түрлөрү жана деңгээлдери; жүрүшү: өздүк анализ, психологиялык тест, өздүк презентация, топтук ишмердүүлүк; жыйынтыгы: үзгүлтүксүз рефлексия жүргүзүүгө үйрөнүү, өзүнүн аракетин өзү анализдөө, рефлексиясынын деңгээлин аныктоо).

2. Стимул жана мотив (багыттары: стимул, максатты так аныктоо, мотив, кесиптик мотив; жүрүшү: топтук изилдөө, экспертик ишмердүүлүк, психологиялык тест; жыйынтыгы: стимулга ээ болуу, мотивди жогорулатуу механизмге ээ болуу, кысыгуунун орун алышы).

3. Эмоция жана эмпатия (багыттары: эмоциянын маңызы, эмоциянын түрлөрү, эмпатия, эмпатиянын түрлөрү, эмоционалдык компетенттүүлүк; жүрүшү: өздүк анализ, ролдорду аткаруу, эксперттик ишмердүүлүк, психологиялык тест; жыйынтыгы: эмоцияны таануу, эмоцияны башкаруу механизмдерине ээ болуу, эмпатияны аныктоо, харизматикага ээ болуунун колдору, эмоционалдык компетенттүүлүктү жогорулатуунун механизмдерине ээ болуу).

4. Коммуникативдик компетенттүүлүк (багыттары: вербалдык жана вербалдык эмес каражаттар, «тулку дене бой» тили, мимика жана жаңсоо; жүрүшү: чиймелердин анализи, бийлөө, ролдорду аткаруу, топтук анализ, психологиялык тест; жыйынтыгы: коммуникативдик компетенттүүлүккө ээ болуу, мимиканы жана жаңсоону «окуу» жана аларды колдонуу, интонацияны коюунун жолдоруна ээ болуу).

5. Креативдүүлүк (багыттары: дивергендик ой жүгүртүү, акыл-эстин ийкемдүүлүгү жана ыкчамдыгы, фантазия, оригиналдуулук, чечимдерди кабыл алуу; жүрүшү: психологиялык тест, сүрөттөр менен иштөө, абалдардан чыгуу, чечимдерди жаратуу; жыйынтыгы: дивергендик ойлонуунун негиздерине ээ болуу, мейкиндиктеги ойлонуу, чечимдерди тез жана оригиналдуу чыгаруу, фантазияны кеңейтүүнүн механизмдери).

Теле-тренинг кийин дагы уланып борбор шаарыбыздын жана областтардын алдыңкы мугалимдери менен бир нече жолу өткөрүлдү. Албетте, аны уюштурууда жана өткөрүүдө автордун теориялык, психологиялык, педагогикалык жана коммуникативдик даярдыгынын жогору экендиги даана көрүндү. Ко-

## **ИЙГИЛИК БУЛАГЫ**

юлган максат, максатка жетүү багытындагы аракеттер, ишти жыйынтыгын алдын-ала моделдөө жана баалоонун критерилерин, ошондой эле сандык көрсөткүчтөрүн аныктоо абдан татаал иш.

Ошентип, профессор Таштанбек Моңолдорович Сияев Кыргыз Республикасы боюнча эң алгачкылардан болуп тренингди иштеп чыкты жана аны натыйжалуу иш жүзүнө ашырды. Тилекке каршы, ошол мезгилде теле-тренингдин жүрүшү жана анын жыйынтыктары боюнча илимий педагогикалык чөйрөнүн реакциясынын болбогону, мени өзгөчө өкүндүргөн. Бирок, теле-тренингдин автору Т. Сияев дагы бир ирээт инновациялык демилгени көтөрүп, илимий, илимий – популярдуу эмгекти жаратты. Эмгек ырааттуу жана логикалык жаккан бири-бири байланышкан төрт бөлүктөн турат. Китептин мазмуну илимий стилде берилиши менен бирге, кеңири аудитория кабыл алууга тургандай ачык жана түшүнүктүү терминдер аркылуу жеткиликтүү жазылган. Ийгиликке жетүүнү эңсеген окурман сөзсүз түрдө өзүнө зарыл болгон маалыматтарга ээ болушат.

**Кымбаттуу окурман!!! Китептеги идеяларды өзүңүзгө кызыгып алып, турмушта албан ийгиликтерди жаратууңузга таянып лектешмин.**

**Педагогика илимдеринин доктору, Кыргыз Республикасынын Улуттук Илимдер Академиясын мүчө-корреспонденти, Кыргыз Билим берүү Академиясынын академиги профессор Э. Мамбетакунов**

# РЕФЛЕКСИЯНЫН ТЕОРИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ

**БИРИНЧИ БӨЛҮК**

## Рефлексия категориясынын негизделиши жана өнүгүшү

*“Ой жүгүртүү бул өзү менен өзү сүйлөшүү..  
өзүн өзү угуу” - Иммануил Кант.*

Адам баласын кызыктырган түбү түгөнгүс маселелердин негизгилеринин бири – “Мен киммин?”, “Эмне үчүн мен ушундаймын” деген суроолор болуп саналат. Анткени, дүйнөдөгү бардык жаныбарлардан айырмаланып, адам баласы өзүнө-өзү кайрылууну, өзүн-өзү изилдөөнү жана баа берүүнү өздөштүргөн. Убакыттын өтүшү менен рефлексия адам баласынын инсандык касиеттерге ээ болушу үчүн өздүк өнүгүүсүнүн баштапкы механизми болуп калды. Азыркы илимий системада “рефлексия” категориясы эң орчундуу, маанилүү жана маңыздуу категориялардын бири болуп саналат.

Рефлексия (байыркы латынча reflexio – «артка кайрылуу» түшүндүрөт) философия илиминде адамдын өзүнүн аң-сезиминде эмне болуп жатканын өз алдынча ойлоо, аңдоо жана анализдөө процесси катары кабыл алынган. Байыркы грек ойчулдары алгачкылардан болуп рефлексия категориясын колдонушкан. Алар рефлексияны адамдын өзүн-өзү таануусу деп түшүндүрүшкөн. Мисалы, Гераклиттин пикири боюнча дүйнө (космос) – бул “түбөлүктүү тирүү от”, ал эми руханий дүйнө (“психея”) – оттун учкуну болуп саналат. Гераклит эң биринчилерден болуп “Өзүңдү өзүң тааны” деген чакырыкты койгон. Демокрит дагы руханий дүйнө оттун атомдорунан турат деп эсептеген. Демокриттин ою боюнча бардык кубулуштар материалдык атомдордун кайтарымсыз кагылыштары, ал эми ой, сезим – бул руханий дүйнөнүн атомдорунун калтырган издери, “чагылыштары”. Ошондуктан, сезүүчү, эстөөчү жана ойлонуучу адамдын руханий дүйнөсү курчап турган дүйнөнү чагылта алат

«ана аны тааный алат. Ал эми, Сократ адамдын негизги милдеттеринин бири бул - өзүнүн таанып-билүү функциясын ишке иштырыу үчүн руханий активдүүлүгүн таануу деп эсептеген. Платон адам баласынын ак көңүлдүктү калыптоосунда өзүн таанып-билүүгө абдан чоң маани берген жана акыл-эстүүлүктү түзүү жөнүндө билимдин жыйындысы деп аныктаган. Аристотель рефлексияны сырдуу, аяңдуу аң-сезимдин мүнөздөмөсү деп тааныган жана ал предмет менен предмет жөнүндөгү билимдин айкалышын аныктаганга мүмкүнчүлүк түзөт деп ойлогон. Башкача айтканда, Аристотелдин пикири боюнча рефлексия адамдын ою менен ал ойлонуп жаткан нерсенин дал келиши болуп саналат.

Демек, антикалык философияда рефлексия адамдын рухий мүнөсүнүн төмөнкү багыттардагы мүмкүнчүлүгү катары аныкталган:

- 1. Буюмдардын жана кубулуштардын дүйнөсүн таануу (Параклит, Демокрит, Аристотель);**
- 2. Түбөлүктүү идеяларды таануу (Сократ, Платон);**
- 3. Ички дүйнөнү таануу (Сократ, Платон, Аристотель).**

Коомдун өнүгүшү менен рефлексия категориясы такталып кеткен гана толукталган. Орто кылымдардагы белгилүү философ Декарт индивиддин бардык нерседен, өзүнүн сырткы формасынан башкагы обочолонуп, өзүнүн ой-толгоосунун мазмунуна көңүлдү бурдуруу жөндөмү менен рефлексия бири-бирине дал келет деп эсептеген. Өзүнүн өзү жөнүндөгү билиминин жыйынтыгы жалгыз ишенимдүү билим деп эсептелет, ал Кудай жөнүндө, жаратылыштын физикалык касиеттери жөнүндө ой жүгүртүүнүн негизи катары кабыл алынган. Декарттын «Cogito ergo sum» «Мен ойлоном, демек, мен бармын» деген учкул сөзү рефлексиянын маанисин абдан так түшүндүрөт.

Локктун пикири боюнча адамдын аң-сезими тажрыйбадан

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

келип чыгат. Анткени, бардык билимдин эки булагы болот: биринчиси – тышкы дүйнөнүн объектилери, экинчиси – акыл-эсти ишмердүүлүгү. Натыйжада, тышкы дүйнөгө сырттан байко менен буюмдар боюнча тышкы сезимге ээ болсок, акыл-эсти ишмердүүлүгү менен ички сезимге – рефлексияга ээ болобуз. Ошентип, рефлексия Локктун ою боюнча “акыл-эстин өз ишмердүүлүгү менен бакусу” болуп саналат. Ал рефлексияны билимдин негизги булагы болуп эсептелген ички тажрыйба катары караган жана аны сезүү органдары менен курчап турган чөйрөнү таануудан келип чыккан тышкы тажрыйбадан кески айырмалаган. Локктун рефлексияга карата берген аныктамасы убакыттын өтүшү менен интроспективдик психологиянын негизги аксиомасы болуп калды. Анын жогорудагы аныктамасына кийин рефлексияны ар тараптан жана кенен илимий изилдөөнүн орун алган. Локк рефлексияны биринчилерден болуп өзгөчө психологиялык чындык деп тааныган. Ал рефлексияга адамдын акыл-эсинин өзү жөнүндөгү маалыматты өзүнүн аракетинен улам аныктоо процесси деген аныктама берген. Рефлексия – акылдын өзүнүн ишмердүүлүгүнө жана анын ишке ашышына аңдоосу (көз салуусу) жана анын негизинде ишмердүүлүктү ишке ашыруу жөнүндө жаңы идеялардын пайда болушу.

Немец классикалык философиясында гносеологиялык маселелерди кароодо рефлексия жөнүндөгү философиялык аныктамалар абдан көп берилет. Рефлексия таануунун өзү каражаттарынын илимий анализи катары, же болбосо теориялык ретроспекциянын өзгөчө бир көрүнүшү катары кабылынат. Кант адамдын таануу жөндөмүнүн негиздерин изилдөөдө рефлексияны пайдаланган жана ага илимий түшүнүктөрдү түзүүдө өзгөчө ролду бөлгөн. Ал рефлексияны эки түргө бөлгөн. Анын биринчи түрү логикалык рефлексия – курча турган дүйнө жөнүндөгү элестетүүлөр жөн гана бири-бирин салыштырылат. Ал эми анын экинчи түрү трансценденталдык рефлексия – салыштырылып жаткан элестетүүлөр тигил ж

дул таануунун жөндөмдүүлүгү (сезимдик, же болбосо акыл-эстетик) менен байланыштырылат.

Гегель рефлексияны таануу процессинин зарыл шарты деп кабыл алган, бирок ошол эле учурда аны колдонуунун негизгилерин дагы баса белгилеген. Ал рефлексияны адамдын руханий өнүгүшүнүн кыймылдаткыч күчү катары көргөн. Ал эми мезгилдеги философияда рефлексияны жалпы билимдин түзүүнүн акыркы деңгээли катары кароо жана абсолюттук билимди изилдөөнүн процедурасы катары кароо мүнөздүү болуучу.

Жаңы доордогу илимий изилдөөлөрдүн негизги жыйынтыгы атары төмөнкүлөрдү белгилөөгө болот:

**1. Адамдын таануу процесси анын аң-сезимине көз карандысыз болгон тышкы дүйнөгө – объективдүү дүйнөгө, ошондой эле ички дүйнөгө – ой жүгүртүү дүйнөсүнө, ойлоонууга, каалоолорго жана ички мүдөөлөргө багытталат.**

**2. Аң-сезимдин предмети тышкы буюмдар дүйнөсү гана эмес, ага адамдын өзү дагы, анын аракети, ички ийгилик-толгоосу жана ойлонуусу кирет (башкача айтканда, өзүн-өзү таануу аң-сезими);**

**3. Тышкы дүйнө түздөн-түз сезим менен кабыл алынбайт, ички дүйнө рефлексия менен кабыл алынат.**

Философия илиминин XIX жана XX кылымдардагы өнүгүшүндө рефлексия категориясы терең изилденген. Философия илиминин предметинде рефлексия предметтик, сезимдик шмердүүлүктүн өзгөчө формасы катары каралат жана билимдин калыптанышында ага негизги басым жасалат.

Азыркы герменевтикада (текстти түшүндүрүүнүн теориясы) рефлексия түшүнүктөрдүн, аныктамалардын негизги маңызын белгилөөдө колдонулат жана ал маңыз менен “Мендин” калыбы катары берилет.

Ал эми экзистенциалисттик философияда рефлексиянын изилдөөсү жаңы багытта толукталган, тактап айтканда рефлексия

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸

сия этикалык мүнөзгө ээ болот, башкача айтканда адамды ар-намысынын үнү катары каралат да, ал аң-сезимдин тешерүүчү функциясына ээ болот. Рефлексия “маңызга ээ болгон аң-сезим” (Хайдеггер, 1993-жыл) катары белгиленип, адамдын күнөөнү сезүүсүн пайда кылат жана өзүнүн адеп-ахлактык позициясын баалоого өтөт, ошентип ал өздүк бытиёунун арналышын аныктайт. Негизинен алганда, акыркы убакытта рефлексия менен ар-намыстын катышы өзгөчө мааниге ээ болгон. Мисалы, белгилүү философ И.Кант мындай пикирин айткан: “Биздин ичибизде мыйзам жашайт жана ал мыйзам “ар-намыс” деп аталат. Чындыгында “ар-намыс” биздин аракетин биз менен ички мыйзамдын катышы болуп саналат”.

Демек, рефлексия илимдер системасындагы көп аспектилерди камтыган негизги категория болуп саналат. Рефлексия инсандын өзүнүн аракети, өзүнүн ички сезими жана өзүнү тышкы дүйнөгө болгон мамилеси жөнүндө ой толгоосу, анализи жана өздүк жыйынтыкты чыгаруу касиети болуп саналат.

## Рефлексия категориясынын орду жана ролу

*“Рефлексия предметти ар тараптан жана ар түрдүү чагылыштарда белгилеп турат. Ошондуктан предметтин билинбеген жагы дээрлик калбайт. Мисалы, ташты аңтаруу менен анын түбүн кароого жана ал эмнени жаап турарын аныктоого болот” – Джон Дьюи.*

Психология илиминде рефлексия феномени акыркы убакыттарда гана көңүрү карала баштаган. Анын үстүнө, рефлексия психология илиминде өзүн-өзү таануунун механизми катары, башкача айтканда психологиялык интроспекционизм катары белгиленген. Интроспекция (түздөн-түз маанисинде - ичин кароо) адамдын өздүк психикалык тажрыйбасын изилдөө процесси жана өзүнүн аң-сезиминин мазмунуна карата ички көз карашынын отчету катары аныкталат.

XIX кылымдын аягында жана XX кылымдын башында психологиялык илимий изилдөөлөр негизинен рефлексия методуна негизделген. Рефлексия категориясынын психология илиминдеги маанисин америкалык изилдөөчү Джон Дьюи негиздеген. Ал 1910- жылы “Биз кантип ойлонобуз” аттуу эмгегинде рефлексиялык аң-сезимге төмөндөгүдөй аныктама берген: “... рефлексия кандай гана ой-пикир болбосун, билим каалагандай формада берилип, ар тараптан негизделсин, аны активдүү, улам-улам кайрадан жана көңүл коюу менен карап чыгуу менен бирге келип чыккан жыйынтыктарды анализдөө болуп эсептелет”. Джон Дьюинин рефлексиялык аң-сезим жөнүндөгү илимий жыйынтыктары азыркы мезгилде дагы актуалдуу болуп саналат.

Рефлексия категориясынын психологиялык процесстеги ролу жана орду төмөнкү багыттар менен берилген:

- рефлексиянын пайда кылуу факторлору: “Күмөн санаган

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☞

нерсени чечүү зарылчылыгы рефлексиялоо процессинде дайыма туруктуу жана эң башкы фактор болуп саналат”;

- рефлексиялык аң-сезимдин механизми боюнча: “... рефлексиялоонун башталышы кандайдыр-бир кыйынчылыктын ой-толгоолордун жана күмөн саноонун пайда болушу менен аныкталат. Аң-сезим эч убакытта өзүнөн өзү эле жаралбайт”;

- рефлексиялык аң-сезимдин маңызы жана башка ой жүгүртүүдөн айырмасы: “рефлексия бул биздин кандайдыр-бир нерсеге ишенүүбүз (же болбосо ишенбегенибиз), ал нерседе гана көз каранды эмес, андан тышкары башка бир күбөгө, белгилүү бир нерсеге, далилге, гарантка дагы байланыштуу болот, башкача айтканда ишеничтин себебине дагы көз каранды. Эгерде пайда болгон эле ой дароо эле кабыл алынса, анда сын көз караш жок, анда minimum рефлексия орун алган болот. Зат жөнүндө ойлоо, ой жүгүртүү, демек жаңы кошумча көрсөткүчтөрдү издөө, жаңы фактыларды табуу, алар өз учурунда кандай гана болгон учурда дагы аны далилдейт, негиздейт, жетекерисинче аны таптакыр жокко чыгарат”;

- рефлексиялык ой-толгоонун эмоционалдык аспектинин төмөндөгүдөй: дайыма эле же толугу менен, же толугу менен эмес канааттандыруу орун алат, анткени ал тең салмактуулукту жоготууну пайда кылат, тигил же бул ой тышкы гана таасирлерден пайда болот; демек тынч абалдан кооптонуу, таасирленүү абалына өтүүнү пайда кылат. Ошентип, рефлексиялык аң сезимдик ойлонуу кыска убакытта талдоону токтотот; талдоонун токтошу азап чегүүгө алып келиши толук мүмкүн;

- рефлексиялык ой-жүгүртүүнүн өнүгүшү: “жыйынтыкты дароо эле чыгарбай туруп, ар түрдүү методдордун негизинде улам жаңы материалдарды топтоо менен биринчи эле келген ойду же кабыл алуу, же болбосо четке кагуу болуп саналат. Дайыма күмөн саноо жана кылдат системалуу изилдөөнү жүргүзүү...”.

Азыркы психология илиминде инсандын интеллектуалдык

Бүтүүсү кабыл алынган маалыматтарды иштетүүнүн когнитивдик механизмдерин өркүндөтүүдөн гана эмес, ага кошумча үрдө интеллектуалдык өзүн-өзү башкаруудан да көз каранды деп эсептелет. Бул багыттагы процесстерде өздүк ой жүгүртүү өнүгүндөгү өзүнүн ой жүгүртүүсү, башкача айтканда, интеллектуалдык рефлексия орчундуу орунду ээлейт.

Француз илимпозу Ж.Пиаже аң-сезимдин калыптануу этаптарын изилдөөдө инсандын рефлексиялык касиеттерин анализдеген. Ал баланын рефлексиялык абстракциялоо касиетинин интеллектуалдык калыптануу мезгилдери менен тыгыз байланышта болорун көрсөткөн.

Россиялык изилдөөчүлөр да рефлексия феноменинин психологиялык аспектилерин изилдешкен. Бул багытта Б.Г.Ананьев, П.П.Блонский, Л.С.Выготский, С.Л.Рубенштейн жана башкалардын эмгектери жарык көргөн. Негизинен алганда, рефлексия адамдын психикасынын, анын эң жогорку формасы болгон аң-сезимдин уюштурулушу жана өнүгүшүнүн принциптери катары каралат.

Ал эми эксперименталдык изилдөөлөрдө рефлексия белгилүү бир психологиялык феномендин ажырагыс бөлүгү катары каралат, мисалы чыгармачылык психологиялык изилдөөнүн алдында предмет катары каралган учурда, рефлексиянын бир бөлүгү катары белгиленет. Бул учурда рефлексия өрт аспектиде каралат: кооперативдик, коммуникативдик, инсандык жана интеллектуалдык.

Рефлексия кооперативдик аспектиде субъектинин биргелишкен аракеттерден өзүнчө бөлүнүп чыгып, жалпы аракетин процессуалдык жүрүшүнө жана жыйынтыкка анализ жүргүзүүсү катары каралат. Рефлексиянын кооперативдик багыты оюнча психологиялык билимдер субъектилердин биргелишип иштөө ишмердүүлүгүн натыйжалуу жүргүзүү үчүн негиз болуп аналат.

Рефлексиянын коммуникативдик аспектиинде башка бир

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸

адамдын ички дүйнөсүн чагылдыруу процесси кабыл алын. Рефлексия бул учурда адамдын аны пикирлешүүдөгү өңтөштөрү кандай кабыл алса, ошондой адекваттуу аракеттешин түшүндүрөт. Бул багытта рефлексия натыйжалуу пикирлешүүнүн башкы фактору жана инсандардын мамилелер жөнгө салуучу жагдай катары каралат.

Рефлексиянын инсандык аспектинин изилдөө инсанды өздүк таануусун түшүнүүгө жана инсандын өнүгүү механизмдерин аныктоого мүмкүнчүлүк түзөт. Инсандык рефлексия өзү өзү аныктоо, өзүнө маани берүү процесси катары каралат. Инсандык рефлексияда адамдын “Мен” концепциясы ар түрдүү жагдайларда: “Мен” – физиологиялык дене катары, “Мен” – социалдык бирдик катары, “Мен” - чыгармачыл субъект жана башка аспектилерде өз алдынча жана бирдиктүү каралат.

Рефлексиянын интеллектуалдык аспектинин психология илиминде абдан кеңири изилденген. Бул багытта рефлексия өзүнүн интеллектуалдык ишмердүүлүгүнө интроспективдик жагдайда кароо жана ишмердүүлүккө тынымсыз, үзгүлтүксүз назар салуу: коюлган милдеттерди чечүү үчүн өздүк аракетти натыйжасында пайда болгон абал менен жыйынтыктарды аныктоо, анализдөө жана салыштыруу жөндөмдүүлүктөрү болуусу саналат. Рефлексиянын бул контекстте изилдениши интеллектуалдык өнүгүү механизмдерин жана жаш-курактык психологияны педагогикалык психологиянын мүмкүнчүлүктөрүн жогорулатат.

## Рефлексиянын түрлөрү жана деңгээлдери

*Рефлексия – ойлонуу жөнүндөгү ойлонуулар...*

Азыркы мезгилде рефлексияны ар түрдүү аспектиде кароо менен бирге түрлөргө жана багыттарга ажыратышат. Мисалы, рефлексиянын функциясына жана анын негизинде пайда болуп жаткан рефлексиялык билгичтиктерге жараша төрт түргө ажыратышат.

Таблица 1.

### Рефлексиянын түрлөрү

рефлексиянын түрү	рефлексиянын функциясы	рефлексиялык билгичтиктер
инсандык	адамдын өзүнүн ички дүйнөсүн, өзүнүн абалын жана ишмердүүлүгүн түшүнүүсү	<ul style="list-style-type: none"> <li>• өзүн талдоо билгичтиги, адекваттуу өзүн кабыл алуу,</li> <li>• өз жүрүм-турумунун себептерин, ошондой эле анын натыйжалык параметрлери менен кетирилген каталарын аныктоо жана талдоо билгичтиги,</li> <li>• өз сапаттарын учур чакта өткөн чакка салыштыруу менен түшүнүү жана өнүгүү келечектерин божомолдоо</li> </ul>

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

интеллектуалдык	өзүмдүк иш-аракеттерин ажыратуу, талдоо, предметтик кырдаал менен катыштыруу, кырдаалдын өнүгүүсүн божомолдоо	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ишмердүүлүктүн негизин аныктоо,</li> <li>• өзүмдүк турумду баалоо,</li> <li>• иш-аракеттердин кийинки жүрүшүн болжолдоо билгичтиги,</li> <li>• артка кайтуу жана тандалып алынган пландын тууралыгын баалоо билгичтиги</li> </ul>
коммуникациялык	инсан аралык кабыл алууну аныктоо жана аракеттенүүчү индивиддин ал баарлашуу боюнча өнөк тарабынан кандайча кабыл алынарын аңдоосу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• башканын ордуна туруу билгичтиги,</li> <li>• бирге аракеттешүү процессиндеги башка субъекттин иш-аракеттеринин себептерин түшүнүү,</li> <li>• баштан кечирилген кырдаалдарды талдоо жана өзүнүн жүрүм-турумдук стратегияларында башкалардын иш-аракеттерин эске алуу</li> </ul>
кооперациялык	субъекттин ишмердүүлүккө карата тышкы топко карата «чыгуусу», жамааттык ишмердүүлүктө субъекттердин ишмердүүлүктүк турумдарын жана биргелешкен иш-аракеттерин макулдашуу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жумушчу кырдаалда өзүн аныктоо,</li> <li>• жамааттык милдетти кармануу билгичтиги,</li> <li>• тайпада болуп жаткандар үчүн жоопкерчиликти алуу билгичтиги,</li> <li>• ишмердүүлүктү кадам артынан кадам уюштуруу билгичтиги,</li> <li>• натыйжаларды ишмердүүлүктүн максатына катнаштыруу билгичтиги</li> </ul>

Рефлексиялоо ишмердүүлүгүн рефлексиянын убакыт боюнча этүшүнө жараша үч «убакыттык» рефлексиялоону түшүндүрүшөт: абалдык (актуалдуу) рефлексия, ретроспекттик (өткөн чакта) рефлексия жана келечек (боло турган) рефлексия.

Абалдык рефлексия инсандын өз башынан өткөрүп жаткан бапды ар тараптан анализдөө, кыймылдын элементтерине олгон анализи жана өзгөрүп жаткан абалга жараша өзүнүн кыймыл-аракеттерин ыңгайлаштыруу ишмердүүлүгүн түшүндүрөт. Рефлексиянын орун алышы инсандын аракеттеринин мүнөзүн жана багытын аныктайт, субъект аракеттенүүнүн алдында ой жүгүртөт, ал анын канчалык деңгээлде өтүп жаткан нерсеге анализ берип жатканынын көрсөткүчү болот, анын кабыл алып жаткан чечимдеринин негизделишинин тереңдигин эрсөтөт жана субъекттин турмуштук татаал кырдаалдарга олгон туура мамилесин пайда кылат.

Ретроспекттик рефлексия бул болуп өткөн окуя, процесс боюнча инсандын анализ берүүсүн, аны ар тараптан болгон аңоосун аныктайт. Бул учурда рефлексиянын предмети – болуп өткөн окуянын келип чыгышы, өткөн процесстин ошол учурдагы мотиви, өткөн аракеттин мазмуну жана багыты менен бирге андайдыр-бир кетирилген кемчиликтердин, жетишпегендиктердин орун алышынын себептери. Рефлексиянын бул түрү инсандын өткөн окуялар жана процесстер боюнча субъекттин ий-толгоосунун орун алышын, анын тереңдигин жана жыштыгын мүнөздөйт. Ретроспекттик рефлексияны жүргүзүү менен анык кийинки кыймыл-аракеттердин маңызын өзгөртүүгө болот.

Келечек рефлексиясы төмөнкүлөр менен аныкталат: боло турган окуяга, процеске карата ой-пикирди пайда кылуу, ал аракеттерди жүргүзүүнүн стратегиясын иштеп чыгуу, күтүлгөн ийынтыкты элестетүү жана орун алып кала турган белгисиздиктерди алдын-ала табуу жана башка ушул сыяктуулар. Келечек рефлексиясын үзгүлтүксүз жүргүзүү менен гана инсан өзүнүн аракеттерин бир нукка, күтүлгөн жыйынтыкка максаттуу

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

багыттоого мүмкүнчүлүк түзө алат. Келечек рефлексиясы инсандын келечекке умтулуусун, өздүк ишенимдерин түзүп берет.

Рефлексия инсандын ар тараптуу ишмердүүлүгү менен дайыма тыгыз жана үзгүлтүксүз коштолуп турат. Эгерде инсандын ишмердүүлүгү бир гана рефлексиялоо ишмердүүлүк болгон учурда, анын маңызы боюнча үч багытка ажыратышат:

1. Когнитивдик рефлексия;
2. Баалуулуктук жана эмоционалдык рефлексия;
3. Ишмердүүлүктүк рефлексия.

Когнитивдик рефлексиялоо – бул инсандын өздүк касиеттерин, сапаттарын жана көрсөткүчтөрүн толуктоо жана тактоо үчүн жүргүзөт. Бийик тоолуу региондо жашаган адамдар өздүк кан басымыны өзгөрүшүн тынымсыз, үзгүлтүксүз өлчөп турууга мажбур. Ал эми көрүү органында кандайдыр-бир маселе бар адамдар болсо, көздүн бардык көрсөткүчтөрүн аныктоого аракет кылышат. Негизинен алганда, инсан эч кандай зарылчылыгы жок кезде деле өзү жөнүндөгү маалыматтарды толуктап, тактап туруу абзел. Андан тышкары, когнитивдик рефлексиялоодо өздүк касиеттерин, мүнөздөрүн жана өзгөрүүнүн багыттарын аныктоо, баалоо орун алат.

Баалуулуктук жана эмоционалдык рефлексиялоо – бул инсандын өздүк баалуулуктарын жана эмоциясын талдоо, толуктоо багытында жүргүзгөн өздүк ишмердүүлүгү болуп саналат. Убакыттын өтүшү, коомдук аң-сезимдин өзгөрүшү жана өздүк тажрыйбанын топтолушу баалуулуктар системасын өзгөрүшүнө алып келет. Натыйжада, ар бир инсан токтолу менен өздүк баалуулуктары жөнүндө ой жүгүртүп, анализде турушу абзел. Мындан тышкары, инсандын калыптаныш турмуштук чөйрөсү жана өздүк өнүгүүсү жеке өздүк эмоциянын өзгөрүүсүн калыптайт. Ушундан улам, атайын багытталган ой жүгүртүү, тесттерди тапшыруу, көнүгүүлөрдү аткаруу менен өздүк эмоционалдык абалды тактоо зарылчылыгы орун алат.

Эгерде, эмоциялык рефлексия орун албаса, инсан өзү жөнүндө бир топ мурунку учурда топтолгон кандайдыр бир стереотиптик көз карашта кала бериши толук мүмкүн. Ошондуктан, инсан сөзсүз түрдө баалуулук жана эмоциялык рефлексиялоо жүргүзүп туруусу туура болот.

Ишмердүүлүктүк рефлексия учурунда ар бир инсан кандайдыр бир жаңы, тааныш эмес ишмердүүлүктү баштоо үчүн сөзсүз түрдө, ал ишмердүүлүктү аткарууга мүмкүнчүлүгүм жетеси деген, жыйынтыгы кандай болот деген суроолорго жооп издейт. Демек, бул учурда инсан ишмердүүлүктүк рефлексияны башынан өткөрүп жаткан учур болот. Эгерде, инсан өзүнүн ишмердүүлүгүнүн мүнөзүн, анын жыйынтыктарынын деңгээлин тынымсыз, үзгүлтүксүз анализ жүргөн болсо, анда ал тигил же бул ишмердүүлүктү натыйжалуу жүргүзө алаарын, же аны жүргүзө албастыгын ачык-даана баамдай алат. Демек, инсан ишмердүүлүктүк рефлексиялоону системалуу түрдө жүргүзгөн шартта, өздүк мүмкүнчүлүктөрүн, потенциалын анык жана даана билгенге жетише алат.

Рефлексия бул бир эле учурда адамга гана тиешелүү болгон уникалдуу касиет, ошол эле учурда ал кандайдыр-бир нерсени баамдоо абалы жана андан тышкары өзүнүн психологиялык сезимин аңдоо менен аны өздүк түшүнүү процесси болуп саналат. Инсандын өзүнүн психологиялык абалын аныктоо, ал боюнча ой жүгүртүүнүн жыйынтыгында ар бир инсан «Мен» концепциясын калыптоого жана аны тынымсыз толуктап турууга мүмкүнчүлүк түзөт. Бир гана рефлексиялоо менен инсан өзүнүн «Мен» концепциясын түзөт, калыптайт жана өнүктүрөт.

Белгилүү болгондой, «Мен» концепция ар бир инсанда аныкталган деңгээлде калыптанган болот жана ал дайыма тынымсыз, үзгүлтүксүз өзгөрүүчү система болуп саналат. Адатта, инсандын «Мен» концепциясын ар тараптан изилдөө менен ар бир аспектиде терең түшүндүрмө беришет. «Мен» концепциянын түздөн-түз калыптанышына рефлексия негизги ролду

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

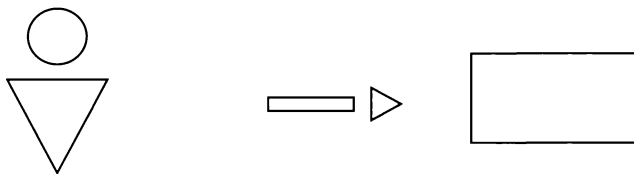
ойнойт. Азыркы мезгилде «Мен» концепциясын үч багытта кр  
рашат:

1. Реалдуу «Мен» - адамдын каралып жаткан убакытта  
гы өзүнүн өздүк реалдуу мүмкүнчүлүктөрүнүн, касиеттерини  
жана социалдык статусунун жана башка көптөгөн башка сапат  
тарынын жыйындысы болуп саналат.

2. Келечектеги «Мен» - адамдын өзүнүн ой-пикири боюнча  
болочоктогу пайда боло турган мүмкүнчүлүктөрү, касиеттери  
жана өзгөрүүгө учурай социалдык статусу жөнүндөгү маалым  
маттардын жыйындысы катары каралат.

3. Социалдык «Мен» - адамдын өзүн башка адамдар тара  
бынан кабыл алынып жаткан ой-толгоолорунун жыйындысы  
болуп саналат.

Рефлексия ишмердүүлүгү инсандан атайын даярдыкты та  
лап кылат, анткени рефлексияны ийгиликтүү жүргүзүү үчүн ан  
тынымсыз, үзгүлтүксүз жана атайын ыкмалар менен өткөрү  
керек. Азыркы мезгилде инсандын рефлексиялоо ишмердүүлү  
гүн ийгиликтүү жүргүзүү мүмкүнчүлүгүнө жараша рефлексиян  
үч деңгээлге ажыратышат.

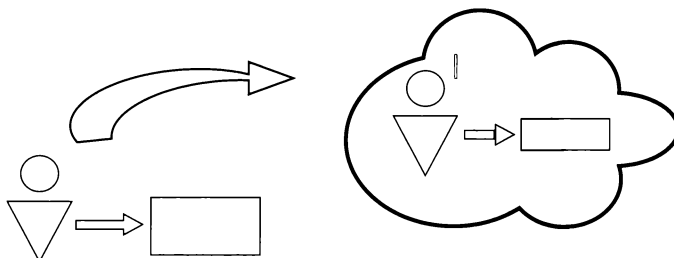


Сүрөт 1. Рефлексиянын баштапкы деңгээли.

I. Рефлексиянын баштапкы (нөлдүк) деңгээли. Бул деңгээ  
лде инсандын рефлексиялоо боюнча атайын даярдыгы дээр  
лик жок болот. Натыйжада, инсан тигил же бул ишмердүүлүктү  
жүргүзүп жаткан учурда, ал ишмердүүлүктөн «чыга албайт», ал  
дайыма өзүн ишмердүүлүк менен мүнөздөйт. Мисалы, «Мен -

ашпозчумун». Бирок, кандай ашпозчу, кандай мүмкүнчүлүктөрү жана өзгөчөлүктөрү бар жана башка ушул сыяктуу ойлонууларды ишмердүүлүк учурда жүргүзбөйт (1-сүрөт).

II. Рефлексиянын ортоңку деңгээли. Эгерде, инсан ишмердүүлүк жүргүзүп жатып, өзү, өзүнүн ишмердүүлүгү жөнүндө атайын, багыттуу ой жүгүртө алса, анда ал рефлексиянын ортоңку деңгээлине жетише алат. Бул учурда, ал ишмердүүлүктөн кандайдыр бир деңгээлде “чыгып”, өзүнүн аракеттерине баа бере алат. Демек, аракет жасап жатып, өзүн кайсы бир деңгээлде “телевизордон”, “монитордон” көргөндөй абалга жетише алат. Мисалы, “Мен – ашпозчумун”. “Мен жакшы ашпозчумун. Өзгөчө улуттук тамактарды абдан жакшы жасай алам. Мындан тышкары, ишмердүүлүк жасап жатканда, өзүмдүн эмне жасап жатканымды жана андан кийин кандай аракеттери жасаарымды түшүнүп турам” деген сыяктуу рефлексиялык ой-толгоолорду жүргүзөт (2-сүрөт).

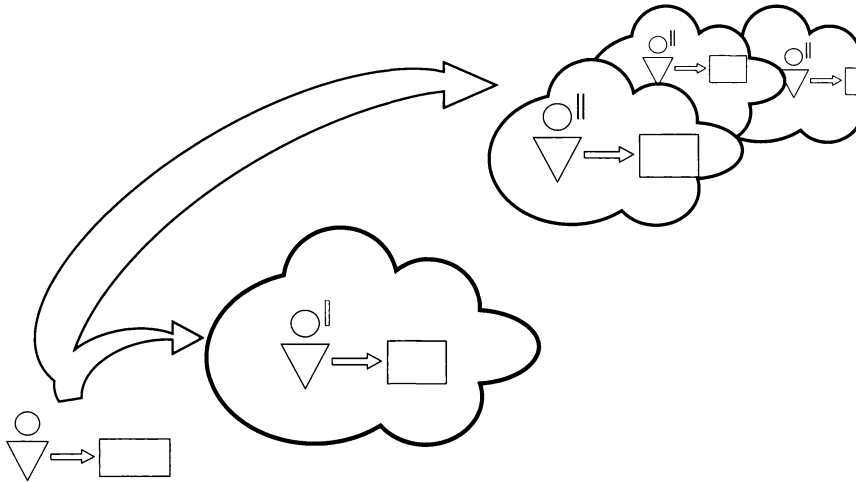


Сүрөт 2. Рефлексиянын ортоңку деңгээли

III. Рефлексиянын жогорку деңгээли. Эгерде инсан тынымсыз, үзгүлтүксүз өзүнүн аракеттери, мүмкүнчүлүктөрү жөнүндө системалуу изилдөө жүргүзүп, андан соң өзүнүн кийинки ишмердүүлүктөрүнө тиешелүү өзгөртүү киргизүү касиетине ээ болсо, анда ал инсан рефлексиянын жогорку деңгээлине жетишкен болот. Бул учурда инсан өткөрүп жаткан ишмердүүлүгүн түзүлгөн абалга жараша өзгөртө алат, башкача айтканда аралук ийкемдүү жана көп варианттуу мүмкүнчүлүктөрдүн ээси

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☼

болот. Мисалы, «Мен-ашпозчумун». «Мен абдан жакшы ашпозчу болуу менен бирге, өзүм жасап жаткан тамакты даярдоо



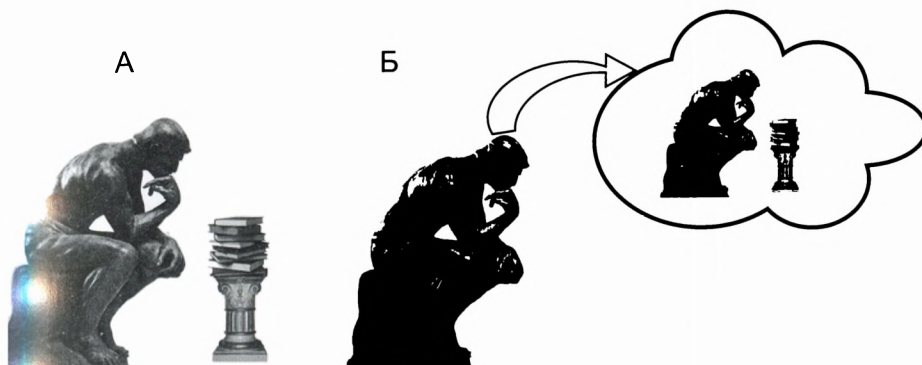
Сүрөт 3. Рефлексиянын жогорку деңгээли

нун бир гана эмес, бир канчалаган варианттарын билем. Мага берилген талап боюнча даярдоонун технологиясын өзгөртө алам. Демек, мен бардык күтүлгөн жана күтүлбөгөн абалда да толук даярмын” – деген сыяктуу ой-толгоолорду жүргүзө (3-сүрөт).

Рефлексия феномени боюнча илимий изилдөөнүн анализинин негизинде корутундуну төмөнкү чиймелер менен берүү болот:

I. Инсан өзүнүн аракетинин багытына жана мүнөзүнө ылайык кандайдыр бир предметке, нерсеге, процеске таасир этип жаткан учурда “субъект-объект” мамилесинде болот, бул учурда А - чиймеси менен берилди.

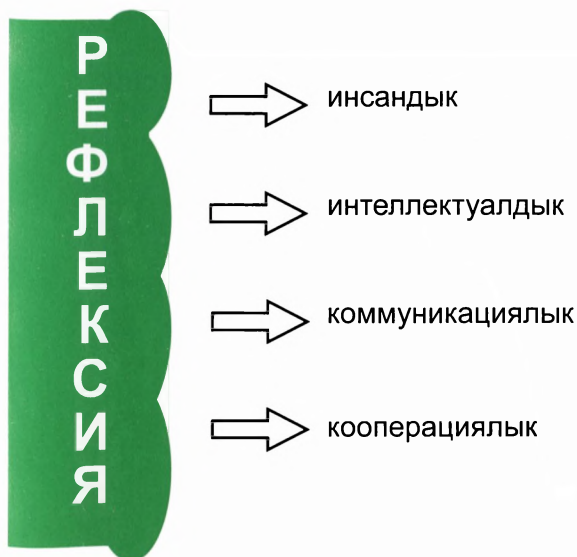
Инсандын акыл-эсинин ишмердүүлүгүн багыты тышка эмес, ичке, тактап айтканда өзүнө багытталган учурда, башкача айтканда “субъект-субъект” мамилесинде болгондо рефлексияны



Сүрөт 4. А. Субъект-объект. Б. Субъект-субъект (рефлексия)

Эт эрүп жаткан болот, бул учур Б - чиймеси менен берилди (4-сүрөт).

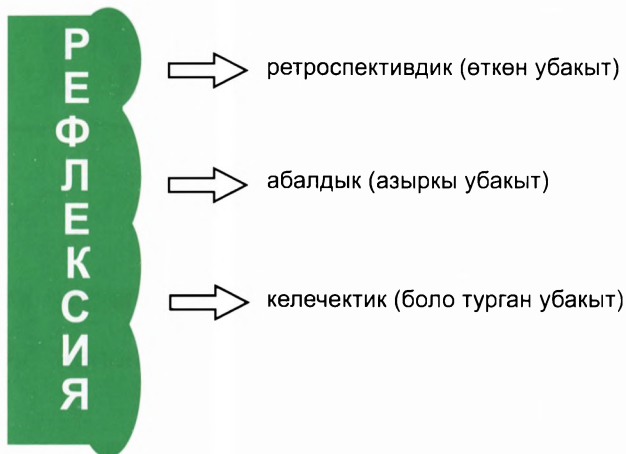
ii. Рефлексияны анын функциясына жана анын негизинде кайда болуп жаткан рефлексиялык билгичтиктерге жараша үч түр түргө ажыратышат (5-сүрөт).



Сүрөт 5. Рефлексиялык билгичтиктердин түрлөрү

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

III. Рефлексиянын убакыт боюнча өтүшүнө жараша «убакыттык» түргө бөлүшөт: абалдык, ретроспекттик жана лечек реклексиясы (6-сүрөт).



Сүрөт 6. Рефлексиянын убакыт боюнча бөлүнүшү.

IV. Рефлексияны маңызы боюнча үч багытка ажыратыша

1. Когнитивдик рефлексия;
2. Баалуулуктук жана эмоционалдык рефлексия;
3. Ишмердүүлүктүк рефлексия (7-сүрөт).



Сүрөт 7. Рефлексиянын маңызы боюнча бөлүнүшү.

V. Рефлексияны жүргүзүү «Мен» концепциясын калыптайт, ан: толуктап турат. «Мен» концепциясын үч компонент менен мүнөздөшөт (8-сүрөт).



Сүрөт 8. «МЕН» концепциясы.

# ТРЕНИНГ — «РЕФЛЕКСИЯЛОО»

**ЭКИНЧИ БӨЛҮК**

## Тренингдин негиздери жана өзгөчөлүктөрү

### *Тренинг аныкталган касиетке, билимге ээ болуу эң кыска жана натыйжалуу жол*

Азыркы мезгилде тренингдин аныктамасын ар түрдүү аспектилерде беришет. Бүгүнкү күндө “тренинг” түшүнүгүнүн жана даана аныктамасы бериле элек, ушундан улам тренинг метод катары дагы, каражат катары дагы, өзгөчө форма катары жана баарлашуудагы натыйжалуу технология катары да карашат. Тренингди бир жактуу караганда болбойт, себеби анын жүрүшү менен жөн гана билим, билгичтик жана кылымдардын дүмдөр калыптанбастан, тренинг учурунда мотив, байланыштар, өздүк өзгөрүүлөр орун алат. Айрым учурда тренингди “тажрыйба” түшүнүгү менен тыгыз байланыштырат, анткени топтук психологиялык тренингде адамдын касиеттерин атайын өзгөртүү үчүн “турмуштук тажрыйбалар” анализделинет. Ошентип педагогикалык, психологиялык тренингде инсан өзүнүн же турмуштук тажрыйбасын башка адамдардын тажрыйбасы менен салыштырып, аларды анализдеп өздүк жана кесипкөйлүк өнүгүүнү камсыз кылат.

Педагогикалык, психологиялык тренингдерди тигил же башка критерийлердин жардамы менен ар түрдүү топторго бөлүшү мүмкүн. Мисалы, тренингде чечүүчү милдеттердин негизинде тренингдерди төмөнкү топторго ажыратышат:

1. Инсандын, топтун, коомдун психологиялык билимдер өздөштүрүү;
2. Пикирлешүүнүн билимин, билгичтигин жана жеке дөмдүүлүктөрүн өздөштүрүү;
3. Пикирлешүүгө зарыл болгон коррекцияны жүргүзүү, к

ыгалоо жана жөндөмдүүлүктү өркүндөтүү;

4. Өзүн жана башкаларды адекваттуу жана толук кабыл алууну жана баалоону өркүндөтүү;

5. Инсандардын өздүк касиеттерин, мүмкүнчүлүктөрүн коргоо жана өркүндөтүү.

Көрсөтүлгөн милдеттерди аткаруу үчүн педагогикалык, психологиялык тренингдерди багыты жана жүрүүсүнүн мүнөздөрү боюнча төмөнкү түрлөргө ажыратышат :

- Иштиктүү пикирлешүү тренинги (1-3 милдеттер);
- Перцептивдүү тренингдер (4 милдет);
- Инсандын өнүгүү тренинги (5 милдет).

Инсандын өнүгүү тренинги – тренингдин эң көп тараган түрүнө кирет жана ал инсандык өздүк касиеттерин өркүндөтүүгө жана өздүк аң-сезимин жогоруулатууга багытталган. Инсандын өнүгүү тренинги жыйынтыгында инсандын касиеттерин өркүндөтүү менен анын толук ачылышына шарт түзөт. Инсандын кесиптик өркүндөөсү анын кесипкөйлүк ишмердүүлүгүн баалуулук, маңыздык компоненттинин өзгөрүүсү менен кошо болот. Ошентип, тренингдин жүрүшүндө жана анын жыйынтыгында ар бир катышуучу төмөнкү өздүк зарылчылыктарын киргизет: өзү-өзүн сыйлоо зарылчылыгы, “Мен” концепциясынын өркүндөтүлүшү зарылчылыгы, башка адамдар тарабынан кабыл алынуу зарылчылыгы жана башкалар. Көрсөтүлгөн зарылчылыктардын чечилиши өз учурунда инсандык кесипкөйлүк жана адамдык өнүгүүсүн шарттайт. Өздүк өнүгүү инсандын активдүү, ирээттелген, позитивдүү сапаттык өзгөрүүнү алып келет. Бирок, ал өзгөрүү орун алышы үчүн абдан чоң аракет кылышы зарыл. Мындан тышкары, өздүк өнүгүү инсандын ишмердүүлүгү катары кабыл алынат жана калыптанган инсандык психологиялык касиеттерин, мисалы ой-жүгүртүү өзгөчөлүгү, ирээттелген, эмоционалдык чөйрө, көңүл буруу, жалпы жана кесипкөйлүк жөндөмдүүлүктөрдү өзгөртүүгө багыт алынат.

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

Тренингдин жүрүшү төмөнкү методдордун негизинде оро алат:

- педагогикалык ар түрдүү жагдайларда башка кесиптештин катыштардын, байланыштардын, аракеттердин анализ жана алардын ордуна “өзүн” коюп көрүү;

- баалуулук мамиленин негизинде кесипкөйлүк, педагогикалык абалдарда өзүн коюудагы динамикалык моделин түзү жана прогнозун аныктоо;

- өзү-өзүн изилдөө, башкача айтканда рефлексивдик касиеттер өнүктүрүү, кесипкөйлүк, педагогикалык ишмердүүлүккө кирешелүү жөндөмдүүлүктөрүн белгилөө;

- өзүнүн чыгармачылык мүмкүнчүлүгүн толук ачуу үчүн конкреттүү турмуштук жана кесипкөйлүк жагдайлардын чыгармачылык моделин түзүү жана андай жагдайлардын чечимдерин жалпылоо менен кесипкөйлүк өркүндөөнүн бирдиктүү стратегиясын иштеп чыгуу жана башкалар.

Педагогикалык, психологиялык тренингдерди тышкы сыктары боюнча, ишмердүүлүктүн мүнөзүнө карата тренинг, төмөнкү формаларга бөлүшүп, ар түрдүү аныктамаларды берет:

1. Тренинг - тигил же бул сапатка, мүнөзгө ээ болуу үчүн жүрүзүлгөн дрессура болуп эсептелет. Демек, тренингдин максатты тышуучулары аракеттин мүнөзүнө, ишмердүүлүктүн ыктарына ээ болот.

2. Тренинг кайсы бир деңгээлде машыгуу (тренингов) катары кабыл алынат. Анткени, аракеттин тигил же бул түрү сөзсүз түрдө кайталоо менен аны өзүнүн мүмкүнчүлүгүнө ээ жандыруу орун алат.

3. Тренинг активдүү окутуунун формасы катары дагы санын патталат. Себеби, тренингдин жүрүшү менен билимдин, билим гичтиктин кабыл алынышы психологиялык аспектилер менен коштолот.

4. Тренинг бул катышуучулардын өздүк маселелеринин чечипиш жолдорун аныктоонун натыйжалуу методу болуп саналат. Анткени, тренингде ар бир катышуучу тигил же бул жагдайды сөзсүз түрдө “өзүнөн” өткөрөт. Натыйжада ар бир катышуучунун инсандык тажрыйбасы топтолот.

Тренингдин жүрүшүндө ар түрдүү методдор орун алат. Алсак, ролдорду аткаруу методу (психодраманы аткаруу, ролдук абалдарды түзүү жана аны аткаруу); психологиялык гимнастикалык оюндарды аткаруу, дискуссиялык оюндарды жүргүзүү, эмоционалдык символдук методдор (ар бирин сүрөт тартуусу) жана релаксациялоо жүргүзүү методдору колдонулат.

Тренинг учурунда ар бир катышуучу төмөнкү ишмердүүлүктү жүргүзүүсү зарыл болуп саналат:

- өзүн-өзү изилдөө, бул учурда тренингдин катышуучулары рефлексияны жүргүзүү жөндөмдөрүн өркүндөтөт;

- баалуулук маңыздык анализдөө, ар бир катышты, байланышты жана ошондой эле башкаларга өзүн салыштыруу менен өзүнө-өзү баа берүү орун алат;

аныкталган педагогикалык абалдарда баалуулук мамилесинин негизинде өзүнүн аракеттеринин динамикасынын моделин түзүү жана келечектеги аракеттеринин прогнозун түзүү аткарылат;

- конкреттүү турмуштук жана кесиптик жагдайларды чыгармачылык менен моделин түзүү, өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн толугу менен ачууга аракет жасоо, кесиптик өздүк өнүгүүнүн стратегиясын иштеп чыгуу орун алат.

Ар бир тренинг милдеттерине, максаттарына жана формаларына карабастан аныкталган төмөнкү этаптарды басып өтөт:

1. Уюштуруу этабы (саламдашуу эрежеси, чыгармачыл чөйрөнү түзүү көнүгүүлөр жана башкалар);

2. Негизги этабы (топту жана жеке катышуучуну ишмердүүлүккө тартуу, таратылган тестти толтуруу, көнүгүүлөрдү,

## **ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸**

оюндарды аткаруу жана башкалар);

3. Жыйынтыктарды чыгаруу (эмоционалдык таасирлерди белгилөө, берилген жоопторду талдоо, аныкталган критерийлерди табуу);

4. Үй тапшырмасын берүү (өзүн түшүнүү боюнча рефлексивдик тапшырмалар);

5. Коштошуу аземи.

Тренинг натыйжалуу жүрүшү үчүн тренингдин катышуулары менен тренингди жүргүзүүнүн, талкуунун жана жалпы оюнун эрежелерин жана принциптерин бекитишет. Тренинг мүнөзүнө, катышуучулардын өзгөчөлүгүнө жана багытына ыраша ар түрдүү эрежелерди жана принциптерди колдонуш Алардын негизгилери төмөнкүлөр:

- өз каалоосу менен катышуу;
- активдүү катышуу;
- азыркы мезгилге негиз кылуу (“азыр”, “ушул жерде”);
- ой пикирдин жекече болушу жана конкреттүү болушу;
- ой пикирлердин өзүнө гана чагылышы;
- маалыматтардын сакталышы жана башкалар.

Ал эми айрым бир тренинг өткөзүү боюнча сунуштар төмөнкү эрежелер жана принциптер көрсөтүлөт:

- процедуранын өз убагында башталышы жана бүтүшү (убакыттын сакталышы);
- маалыматтардын сакталышы;
- активдүүлүк жана жүгөрдүүлүк;
- “жок”, “билбейм” деп айтууга мүмкүнчүлүк түзүү;
- калп айтпоо жана жалган сүйлөбөө;
- жардамга келүү;
- барына атынан кайрылуу;
- башынан аягына чейин иштөө;
- өздүк өз пикирге ээ болуу;
- өзүнүн атынан ошол мезгилдеги талкуу боюнча пикир билдирүү.

Тренинг жүргүзүүдө катышуучулардын санына жана өткөрүлүп жаткан бөлмөгө жараша катышуучуларды ар түрдүү формада олтургузушат. Тренинг жүргүзүүдө көбүнесе айлана формасында жайгаштырат. Эгерде, тренингдин катышуучулары айлана формасында жайгашса, анда ар бир катышуучу башка катышуучуларды алдынан көрүп турат. Мындан сырткары, бардык катышуучулар борбордон бирдей аралыкка алыстатылган болуп саналат. Бирок, зарыл болгон учурда тренингди өткөрүү формасын тез убакыттын ичинде башка формаларга өткөзүүгө толук мүмкүнчүлүк бар.

Тренинг алдыга коюлган максатка жетиши үчүн уюштуруунун эки аспектиси эске алынат:

1. Тренинг максатын жана милдеттерин иш жүзүнө ашыруу үчүн тренердин даярдык деңгээли жогору болушу абзел жана анын тажрыйбасы мол болууга тийиш;

2. Тренинг өтүп жаткан бөлмө бардык нормаларга жана шарттарга туура келиши керек (санитардык, техникалык, эстетикалык жана башка);

3. Атайын критерийлердин негизинде тандалып алынган катышуучулар;

4. Тренингдин программасы абдан кылдат даярдалышы керек.

Тренингди натыйжалуу жыйынтыкка жеткирүүдө төмөндө көрсөтүлгөн тренингдин жүрүү процедурасы сакталышы керек:

• ар бир модулдун узактыгы үч сааттан ашпашы керек;

• модулдун түзүлүшүнө жараша танапистер жана зарыл учурда кофе, чай уюштурулушу абзел;

• модулдардын кайталанышы эки айдын аралыгында орун алышы жана башкалар.

### *Адамдын негизги вазипайларын бири өзүн -өзү таану*

Бардык эле тренинг сыяктуу эле, рефлексияны өркүндөтүү тренинги ар түрдүү көнүгүүлөрдү аткаруудан, атайын даярданган тесттерди тапшыруудан, кыймыл аракеттерди аткаруу, жана жыйынтык чыгаруудан турат. Тренингге катышуучулар жаш курактыгы боюнча чек деле жок, бирок алардын саны сегиз, жыйырмадан ашпасы керек. Катышуучуларды эки топ бөлүүдө мүмкүн болушунда эки топтун көрсөткүчтөрү бир болушуна аракет кылуу абзел.

**Тренингдин максаты:** ар бир катышуучунун өздүк рефлексиялоо ишмердүүлүгүн жогорулатууга болгон ишенимин па кылуу жана ар бир катышуучунун өздүк рефлексиялоо деңгээлин аныктоо.

**Тренингдин жабдылышы:** көнүгүүлөр системасы, тест, кета, чиймелер, аналитикалык жыйынтыктар.

**Тренингдин жүрүшү:** Тренингдин өтүшүндө өз алдынча аткарыла турган көнүгүүлөр, тапшырмалар болот, жалпы катышуучулар тапшыра турган тест берилет ошону менен бир топтук ишмердүүлүктөр орун алат.

#### **I. Этап. Көнүгүүлөрдү аткаруу.**

**Көнүгүү 1. Менин атым.** Адам баласынын эң жакшы келген, улам-улам уккусу келген нерсе – бул өзүнүн аты болот саналат. Ошондуктан ар бир катышуучуга өзүнүн аты жөнүндө ойлонуу сунушталат. Тактап айтканда, төмөнкү багыттарда топтоосу абзел:

- Менин атым \_\_\_\_\_  
Атымдын мааниси \_\_\_\_\_
- Атымды койгон адам \_\_\_\_\_,  
себеби \_\_\_\_\_
- Менин өздүк мүнөзүм менен Менин атымдын байланышы \_\_\_\_\_
- Менин атым өзүмө жагат (же жакпайт),  
нткени \_\_\_\_\_
- Менин төрөлгөн убакыт (күндүз, кечинде, түн, таң атканда  
ж. ) \_\_\_\_\_  
ошондой улам, мага жаккан жыл мезгили, ырахаттанып ук-  
та турган мезгилим \_\_\_\_\_

Көнүгүүнүн аягында каалоочуларга сөз берилет. Алар мүмкүн болучунда чын ниеттен, ачык айтып берүүгө умтулуусу зарыл. Тренер залды ойготуу үчүн, тамашалуу жана «өзгөчө» суроолорду бере алат.

**Көнүгүү 2. Менин баалуулуктарым.** Ар бир инсан өзүнүн никура каалоосу менен, же болбосо интуициялык деңгээлде деле өзүнүн курчап турган дүйнөгө, социумга карата аныктапган байланышта турат. Ушундан улам, ар бир катышуучуга төмөндөгү багыттарда ой пикирлерин топтоого сунушталат:

1. Менин эң негизги девизим, чакырыгым \_\_\_\_\_
2. Менин эн туу туткан адамым (идеалым) \_\_\_\_\_  
себеби \_\_\_\_\_
3. Мен жете турган «бийиктиктер», аша турган «ашуулар» \_\_\_\_\_

Ар бир катышуучу өзүнүн ой толгоосун далилдүү деңгээлде айтып берүүгө аракет жасашат. Тренер кандайдыр бир ишечтүү эмес ой толгоолор болуп калса, тактоо жана толуктоо

ирээтинде суроолорду берет.

**3-көнүгүү. Менин мүнөзүм, сапаттарым.** Ар бир катышуучуга өзүнүн жеке сапаттарын, касиеттерин эки топко бөлү менен анализдөө сунушталат:

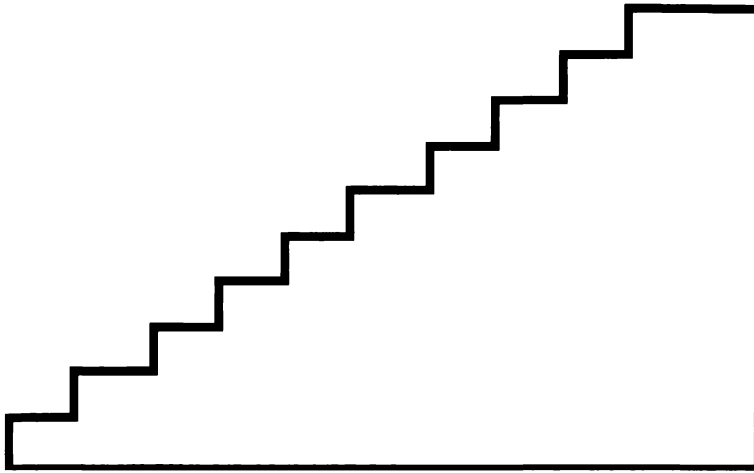
Таблица 2.

Инсандык сапаттар.

Өркүндөтүүчү сапаттарым, касиеттерим	Басаңдатуучу, «күрөшүүчү» сапаттарым, касиеттерим
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Көнүгүүнүн аягында, тренер жалпы жыйынтык берет. Тактап айтканда, эгерде инсан өзүнүн өркүндөтүүчү сапаттарын, касиеттерин кыйналбастан бат жана көп келтирсе, анда ал өз жөнүндө «көтөрүңкү» ойдо, ал эми тескерисинче болсо, анда ал өзүн-өзү кайсы бир деңгээлде «төмөн көрүп», басынып жүргөн болот.

**4-көнүгүү. Менин турмуштук «шатым».** Ар бир инсан дайыма өзүнүн жекече мүмкүнчүлүктөрүн баамдап, аныктап турмушу абзел. Ар бир катышуучуга турмуштук «шаты» боюнча ойлонуу сунушталат. Тактап айтканда, турмуштун бардык багытын, байкача айтканда үй-бүлөлүк абал, кесиптик жетишүү каражаттык мүмкүнчүлүктөр, чыгармачылык изденүүлөр жана башкаларды бириктирүү менен турмуштук шатыда эки абалд



Сүрөт 9. Турмуштук шаты

табуу сунушталат: а) азыркы абалы жана б) он-он беш жылдан кийинки абалы. Бардык катышуучулар бирдей абал менен баштоо үчүн шатынын эң биринчи деңгээли катары жогорку окуу жайды аяктаган убакытты алуу сунушталат. Көнүгүүнүн аягында каалоочулардын ой-толгоосун ортого салуу сунушталат. Тренер берилген жоопторго жараша ар түрдүү суроолорду бере алат.

**5-көнүгүү. «Менин ассоциациям».** Ар бир катышуучунун өзүн кандай элестетээрин, өзүнүн негизги касиеттерин кандайдыр-бир жаныбар, өсүмдүк, же болбосо кандайдыр-бир предмет же кубулуш аркылуу сүрөттөө сунушталат. Башкача айтканда, тренингдин катышуучусу өзүнүн жан дүйнөсүн кандайдыр-бир жаныбардын, өсүмдүктүн, предметтин жана кубулуштун элеси менен көрсөтүүгө тийиш. Тренер эң кызыктуу, абдан оригиналдуу жумушту ортого салып, анын авторунун шүндүрмөсүн чечмелеп берет.

• **6-көнүгүү. Менин эң бактылуу көз ирмемим.** Ар бир ка-

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸

тышуучуга турмушунда ырахаттуу абалын эске салууга жана абалдагы өзүнүн эмоционалдык эргүүсүн мүмкүн болушунча кайталап берүү өтүнүчү коюлат. Тренингдин катышуучусу өзүнүн мүмкүнчүлүгүнө жараша аныкталган окуяны «жандуу» аткарып берет. Тренер жооп берип жаткан катышуучуга жагымдуу абалды түзүү менен ал жагымдуу абалды жалпы катышуучулар сезе турган деңгээлге жеткирет.

**7-көнүгүү. Менин эң кайгылуу абалым.** Тренер инсандын касиеттеринин бири – кайгыдан, жагымсыз абалдан анын аракеттерди жасоо менен чыгып кетүү деген пикирди орто салат. Андан кийин ар бир катышуучуга өзүнүн турмушундагы эң татаал учурду, кайгылуу окуяны элестетүүнү сунуштайт. Жооп алуу учурунда, кайгылуу абалдан (депрессиядан) чыгып жолуна басым жасоо ылайыктуу болот.

**8-көнүгүү. Менин турмушумдагы бурулуш окуя.** Ар бир катышуучуга турмушундагы бурулуш жылды эстөө менен биге, эмне окуя болгонун ортого салуу сунушталат. Тренер мүмкүн болушунча катышуучунун болгон окуяны толугу менен кылыбына келтирүүсүнө аракеттенет.

**9-көнүгүү. Менин адрестик карта.** Тренер ар бир катышуучунун Бүткүл дүйнөлүк конференцияга катышып жаткан жарыялайт. Андан тышкары, тренингдин катышуучусу сөзсүз түрдө конференциянын ардактуу коногу катары президиумд олтураарын эскертет. Ушундан улам, ар бир катышуучуга таз А4 форматындагы ак кагаз жана түстүү карандаштар таратылат. Катышуучуларга аныкталган убакыт ичинде өзүнүн адрестик картасын даярдап, алдыга коюшу сунушталат. Тренер көнүгүүнүн аягында, картадагы маалыматтардын негизинд катышуучулардын эмнеге көбүрөөк басым жасаарын түшүнөт.



**Урматтуу кесиптеш! Берилген суроолор, маселелер боюнча бир пикирди көрсөтүңүз.**

Таблица

**Рефлексияны аныктоочу тест**

	Маселе, суроо	Жооптун варианттары						
		Тапкыр туура эмес	Туура эмес	Туура эместей	Билбейм	Туура сыяктуу	Туура	Абдан туура
1	Жакшы китепти окуп чыккандан кийин мен ал жөнүндө көп ойлоном; аны кимдир-бирөө менен талкуулагым келет							
2	Менден капысынан, күтүүсүз бир нерсе жөнүндө сурашканда, мен биринчи башыма келген жоопту айтып коё алам							
3	Иш боюнча телефон чалаарда, адатта мен сүйлөшүүнү алдын-ала элестетүү менен планын түзүп алам							
4	Кандайдыр-бир катаны кетирип коюп, андан соң, мен ал жөнүндө көпкө чейин ойлоно берем							
5	Бир нерсе жөнүндө ойлонуп жатып, же башка адам менен баарлашып жатып, ойлонуунун баштапкы учурун эстөө мага кызык болот							
6	Татаал тапшырманы аткарууну баштап жатып, мен алдыда кездешүүчү кыйынчылыктар жөнүндө ойлогум келбейт							
7	Мен үчүн өзүмдүн ишмердүүлүгүмдүн акыркы максатын элестетүү негиз болуп саналат, ал эми анын майда-барат бөлүктөрү маанисиз болуп саналат							
8	Кээ бирөөлөрдүн мага нааразы болуп жатканын мен түшүнбөй калган учурлар болот							
9	Мен көпчүлүк учурда өзүмдү башка адамдын ордуна коём:							
10	Мага алдыда боло турган жумуштун ар бир бөлүгүнүн жүрүшүн элестетүү абдан маанилүү болуп саналат.							
11	Эгерде алдын-ала планын түзүп албасам, маанилүү катты жазуу мага татаал болуп саналат							

12	Мен өзүмдүн катачылыктарымдын себептерин аныктаганга караганда, аракеттенүүнү жактырам									
13	Мен кымбат баалуу нерсени сатып алуу боюнча чечимди оңой эле кабыл алам									
14	Эреже катары, бир нерсени ойлоштуруп жатып өз ойлорумду акылымда салмактайм, майда-чүйдөсүн тактайм, бардык варианттарын карап чыгам									
15	Мен келечегим боюнча кабатыр болом									
16	Көпчүлүк кырдаалдарда биринчи башыма келген ойду жетекчиликке алып, тез аракеттенүү керек деп ойлойм.									
17	Мен кээ бир учурда ойлонулбаган чечимдерди кабыл алам									
18	Сүйлөп бүтүп деле, кээде ичимде сөзүмдү улантат берем, өзүмдүн көз карашым үчүн жаңы, жаңы аргументтерди таба берем									
19	Эгерде конфликт болуп калса, ким күнөөлүү болду деп ойлонуп жатып, биринчи ирээт өзүмдөн баштайм									
20	Чечимди кабыл алуу үчүн, мен дайыма бардыгын ойлонуп, кылдат болгонго аракеттенем									
21	Мен конфликтке кабылып калам, себеби көпчүлүк учурда менден эмнени күтүп жатышканын биле албай калам									
22	Башка адам менен пикирлешүүнүн алдында, аны менен диалог куруп жаткан абалды элестетем									
23	Менин сөздөрүм башка адамдарда кандай ой толгоолорду жана сезимдерди жаратып жатканын ойлонгум келбейт									
24	Башка адамга сын-пикир айтаардын алдында, аны таарынтып албоо үчүн сөздөрдү тандайм									
25	Татаал тапшырманы аткарууда, ал жөнүндө башка иштер менен алектенип жаткан учурда деле ойлоном									
26	Эгерде башка бирөө менен талашып жатсам, көпчүлүк учурда өзүмдү күнөөлүү катары сезбейм									
27	Өзүмдүн айткан сөзүм жөнүндө абдан сейрек учурда гана кейийм									

## Рефлексиянын деңгээлдерин аныктоо интервалдары

интервал		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
балл	баштап	80 ге чейин	81	101	108	114	123	131	140	148	157	17 да өй
	чейин		99	107	113	122	130	139	147	156	171	

Рефлексияны үч деңгээлге бөлүп карашат:

1. Төмөнкү деңгээл, эгерде жыйынтык 4 интервалга, же анд төмөн интервалга туура келсе.
2. Ортоңку деңгээл, эгерде жыйынтык 5тен 7ге чейинки интервалга туура келсе.
3. Жогорку деңгээл, эгерде жыйынтык 7ден жогорку интервалга туура келсе.

III этап. Топтук ишмердүүлүк.

Тренинге катышуучулар эки топко бөлүнүшөт. Ар бир топ сап боюнча, кандайдыр-бир деңгээлде жаш курагы боюнча жана ге дердик багытта дагы мүмкүн болушунча бирдей болушуна аракет жасоо керек.

Тренингдин катышуучуларын бири-бирине маңдай-тескей жакта гаштырып, ар биринин алдында өзү жасаган өздүк картасын көрсөтүп зарыл. Андан кийин тренер катышуучулардын ар бирине төмөн анкетаны толтурууну сунуштайт.

Кымбаттуу коллегам!

Сизди чын ыкластан катышууга жана «таза» (фальш эмес) маани чыныгы жоопторду берүүгө чакырам. Сизге алдын-ала ыраазычылык!!!

Мага абдан жаккан ысым (каймана ысым) \_\_\_\_\_

1. Туулган күнүм, убактысы (эртең менен, күндүз, кечинде, түн ичинде) \_\_\_\_\_

2. Боюм \_\_\_\_\_, акыркы жолу ченөөнүн убактысы \_\_\_\_\_
3. Салмагым \_\_\_\_\_, акыркы жолу ченөөнүн убактысы \_\_\_\_\_
4. Кан басымым \_\_\_\_\_, акыркы жолу ченөөнүн убактысы \_\_\_\_\_
5. Көзүмдүн абалы \_\_\_\_\_, көз айнегим \_\_\_\_\_, акыркы жолу ченөөнүн убактысы \_\_\_\_\_
6. Мен абдан кубангандагы эмоциямдын «жарылышы»: \_\_\_\_\_
7. Мен жакшы эмоцияны көпкө чейин сактай алам, анткени: \_\_\_\_\_
8. Менин абдан чоң кайгыга учурагандагы абалым: \_\_\_\_\_
9. Мен ал кайгыдан кантип жана канча мезгилде чыга алам: \_\_\_\_\_
10. Мени адатта ..... адам дешет, ал эми чындыгында мен \_\_\_\_\_
11. Мен чыгармачылык ийгиликтерге эми даяр болдум, анткени \_\_\_\_\_
12. Менин чыгармачылык изденүүмө «түрткү» факторлор: \_\_\_\_\_
13. Менин «гүлдөп өсүшүмө» тоскоол болгон шарттар, факторлор: \_\_\_\_\_
14. Мен дайыма «күрөшүп» жүрөм, ал күрөшүү негизинен «кимге» же «эмнеге» багытталган: \_\_\_\_\_
15. Мен эгерде ыр, сүрөт жана башка эмгек жазсам, аны «кимге» же «эмнеге» арнайм \_\_\_\_\_

Анкетанын биринчи беш суроосу когнитивдик багытты -инсан-

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☼

дын өзүнүн өзү боюнча билимдерин, түшүнүктөрүн камтыйт. Бир адам өзүнүн потенциалын, мүмкүнчүлүктөрүн анык билип зарыл. Бул пункттардагы суроолордун анализи аркылуу адамдын когнитивдик рефлексиясынын деңгээлин аныктоого болот.

Анкетанын 6-суроосунан 9-суроосуна чейин коюлган маалыматтар анкетага катышуучунун өздүк эмоционалдык сапаттарын аныктоого арналган. Адам өз ишмердигин эмоционалдык эңгээли менен жүргүзүүсү зарыл.

Анкетанын 10-суроосу “Мен” концепциясындагы ар бир адамдын өзү жөнүндөгү өзүнүн ою менен ал жөнүндөгү башка адамдардын оюн салыштырууга багытталган. Эгерде, өзү жөнүндөгү өзүнүн ою менен ал жөнүндөгү башка адамдардын ою татаал келсе, анда анын тышкы белгилери менен анын өздүк сапаттарынын кайсы бир деңгээлде бири-бирине дал келээрин көрсөтөт.

Анкетанын 11-14-суроолору ишмердүүлүк багытын – адамдын чыгармачыл ишмердүүлүк жүргүзүүсүнө өбөлгө түзгөн жагдайлар ошондой эле тескерисинче тоскоол болгон факторлорду аныктоого арналган.

Анкетанын акыркы 15 суроосу адамдын баалуулук системасын аныктоого багытталган. Ар бир адам өзүнө гана тиешелүү баалуулуктарга ээ болуу менен бирге ишмердик жүргүзөт.

Демек, атайын даярдалган анкета тренингдин катышуучуларынын рефлексиялоо ишмердүүлүгүн аныктоого мүмкүндүк түзөт.

Тренер катышуучуларды тренингдин кийинки бөлүгүнө активдүү катышууга үндөйт. Ал ар бир катышуучу абдан кызыктуу конкуруска, кастингге катыша турганын жарыялайт. Бирок, конкуруска, кастингге өзү катышпастыгын, ага ар бири толтурган “Менин автосүрөтүм” аталган резюмеси катышаарын маалымдайт жана ар бир катышуучуга ал резюменин формасын берет.

Шифр \_\_\_\_\_

МЕНИН АВТОСҮРӨТҮМ

1. Менин жүрүм-турумдун эң негизги өзгөчөлүктөрү \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Менин үнүмдүн чыгышы, бийиктиги, сүйлөө ылдамдыгым \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Менин эң көп колдонгон сөзүм, мимикам жана жаңсоом \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Менин кийимдеримдин өңдөрү жана стили \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Пикир алышууда мен көбүнчө \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Менин кол жазмамдын негизги өзгөчөлүктөрү \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Мен эң жакшы көргөн тамак жана суусундук \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
(с: пат)
9. \_\_\_\_\_  
(с: пат)
10. \_\_\_\_\_  
(с: пат)

(Ассоциациялоо - символ, сүрөт, схема, аларга сөз түрүндө түшүндүрмө жазууга болбойт)

Тренер резюмени толтуруунун методу, ыкмасы менен тааныштырат. Резюменин ар бир пункту жөнүндө маалымат берет. Барактын төмөнкү бөлүгүнө ар бир катышуучунун өзүн-өзү ассоциациялаган сүрөтүн, чиймени, схеманы тартуу сунушталат. Бирок, ал жерге кандайдыр-бир түшүндүрмө сөздөрдү, форму-

## **ИЙГИЛИК БУЛАГЫ** ☸

лаларды жазууга болбойт. Тренер катышуучулар иштеп жаткан учурда ар бир жумушка шифр коюп чыгат. Бул учурда бир топ цифраларды, экинчи топко тамгаларды коюу ыңгайлуу болот.

Аныкталган убакыт өткөндөн кийин резюмелер чогултуу алынат. Тренер кийинки бөлүккө өтүүнү сунуштайт. Ал бөлүктө бир катышуучуга резюмелер берилип турат. Ар бир катышуучу резюменин мазмуну боюнча, тартылган сүрөт, чийме боюнча автору ким экендигин аныктоого аракет жасайт. Тренер өзү жардамчысы менен бирге, ар бир топтун катышуучуларына резюмелерди алмаштырып берип турушат.

Бардык резюмелер каралып бүткөндөн кийин, жалпы талкуу оорун алат. Талкуу учурунда резюменин автору ачыкталган жана аны кимдер туура тапканы белгиленет. Тренер катышуучулар кантип тапканын, же болбосо эмне үчүн адашып калганы сурап турат. Бул учурда эки багытта жыйынтык чыгарылат:

1. Катышуучулардын арасынан кимиси өзүн абдан жакшы таанымал кылып, резюмени толтурганы аныкталат.

2. Катышуучулардын арасынан кимиси абдан сезимтал экендиги белгиленет, башкача айтканда кимиси көбүрөөк туура тапканы аныкталат.

Трениндин аягында тренер анкеталардын, тесттин жалпы жыйынтыктары менен рефлексия ишмердүүлүгүнүн маңызы маанисин түшүндүрөт. Трениндин катышуучулары өзүнүн каалоосу менен өз пикирлерин, сунуштарын жана ой-толгоолорун ортого салышат.

Тренер ар бир катышуучуга ыраазычылык билдирүү менен тренинги жогорку маанайда аяктайт жана ар бир катышуучу ийгиликтерди каалоо менен сөзүн бүтүрөт.

Ошентип, ар бир инсан ийгиликти жаратышы үчүн эң жок дегенде төмөнкү эрежелерди эске алуусу зарыл:

- сиздин жашооңуздун ачкычы – сиздин өзүңүздө. Бирок, ал кереметтүү «ачкычты» табууга дайыма аракет жасаш керек;

- тынымсыз, үзгүлтүксүз түрдө өзүңүздү өзүңүз таанууну колго алыңыз. Мүмкүн болушунча, өзүңүз жөнүндө өздүк «дептерди» ачып, үлгүлтүксүз байкоо жүргүзүңүз;

- өзүңүздүн жетишкендиктериңизге, ийгиликтериңизге өзгөчө кубанганды өздөштүрүңүз;

- кандайдыр-бир кетирилген кемчиликти, катаны кабыл алыңыз жана анын себептерин өзүңүз үчүн ачык белгилеңиз;

- убакыт таптакыр жетишпей жаткан учурда да, аныкталган сабырдуулукту сактаңыз, ар нерсенин чечиле турган убактысы болот;

- ийгиликтин негизги булагы – өзүңүздүн ички дүйнөңүздөн улам келип чыккан аракет. Тынымсыз аракеттенүүнү өздүк касиетке айландырыңыз.

- өзүңүзгө өзүңүз ыраазы болгонду өздөштүрүңүз.

# РЕФЛЕКСИЯНЫН ПРАКТИКАЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ

ҮЧҮНЧҮ БӨЛҮК

**1-көнүгүү. Өзү жөнүндө айтып берүү. Бөбөккө төмөнкү суроолор берилет:**

1. Атың ким?
2. Атың өзүнө жагабы?
3. Атаңдын аты ким?
4. Апаңдын аты ким?
5. Чоң атаңдын аты ким? Таятаңдын аты ким?
6. Чоң апаңдын аты ким? Таеңдин аты ким?
7. Байкелериң, эжелериң барбы? Алардын аттары кандай?
8. Бөбөктөрүң барбы? Алардын аттары кандай?
9. Бөбөктүү болгуң келеби?
10. Досторуң кимдер? Аларды атап берчи?

**2-көнүгүү. Бөбөктүн кызыгуусун аныктоо.**

1. Үйдө кандай оюнчуктар бар?
2. Дагы кандай оюнчуктарды каалайсың?
3. Апаң кандай тамактарды даярдайт?
4. Эмне тамакты жакшы көрөсүң?
5. Кандай көйнөктөрүң бар?
6. Жомокторду жакшы көрөсүңбү жана кандай жомоктор билесиң?
7. Кимдер менен ойнойсуң?
8. Кандай оюн жагат?
9. Оюнчуктар боюнча эмнелерди айтып бересиң?
10. Өзүң кандай оюнчук жасай аласың?

**3-көнүгүү. Айлана-чөйрө жөнүндө баарлашуу.**

1. Кайсы жерде жашайсың? Көчөңдүн аты кандай?
2. Тоого бардың беле?
3. Көлгө, бассейнге түштүң беле?
4. Кайсы паркка, эс алуу жайына баргансың?
5. Паркта, эс алуу жайында эмнелерди ойногонсуң?

6. Кайсы айылга, шаарга конокко баргансың?
7. Кандай татынакай жерлерди көргөнсүң?
8. Кайсы жерде сүрөткө түшкөнсүң?
9. Эң алыс кайсы жерге баргансын?
10. Кайсы жерге баргың келет?

**4- көнүгүү. Жаныбарлар дүйнөсү жөнүндө баарлашуу.**

1. Ит жөнүндө эмнелерди билесиң?
2. Мышыкты кандай көрөсүң?
3. Ит, мышык баккың келеби?
4. Уйду көрдүң беле? Уй эмне берет?
5. Койдун баласын эмне дешет?
6. Ат жөнүндө эмнелерди билесиң?
7. Балык кайда жашайт?
8. Кумурсканын өңдөрү кандай болот?
9. Аары жөнүндө эмнелерди билесиң?
10. Дагы кайсы жаныбарларды көргөнсүң?

**5- көнүгүү. Өсүмдүктөр жөнүндө пикирлешүү.**

1. Алма кайда өсөт?
2. Сабиз кайда өсөт?
3. Алмуруттун өңү кандай болот?
4. Дарбыздын даамы кандай?
5. Жаңгак кайда өсөт?
6. Буудайдан эмне жасалат?
7. Жүзүм кайда өсөт?
8. Гүлдөрдү сугардың беле?
9. Кандай гүлдөрдү билесиң?
10. Кактус жөнүндө эмне билесиң?
11. Балатыны көрдүң беле?
12. Дагы кандай дарактарды билесиң?

## ийгилик булагы

### Бөбөктөр үчүн көнүгүүлөр.

#### 1-көнүгүү. «Күн».

Кичинекей бөбөктөргө тоодон чыгып келе жаткан күнд сүрөтү берилет. Аны ар бир бөбөк түстүү карандаш менен бо чыгат. Ар бир бөбөк өзүнүн боёгон сүрөтү боюнча ойлорун а тып берет.

#### 2-көнүгүү. «Күн желеси».

Абдан жакшы тартылган күн желеси ар бир бөбөккө тар тылып берилет. Анда кийин ар бир наристеге алдын-ала д ярдалган күн желесин түстүү карандаштар менен боёп чыг тапшырылат. Ар бир бөбөк жумушун доскага чаптап, өзүнүн с менен бөлүшөт. Боёп жаткан учурдагы өзүнүн абалын айты берүүсүнө өбөлгө түзүү зарыл.

#### 3-көнүгүү. «Тоголок топ».

Бөбөктөр тегерек турушат. Аларга чоң топ берилет. Ар би наристе өзүнүн каалаган курбусуна топту тоголотуп берүү м менен өзү каалаган каалоолорун айтат. Оюн бүткөндөн кийин э бир бөбөк канча жолу топко ээ болгонун, өзүнүн ички сезими айтып берет.

#### 4-көнүгүү. «Бычмачы».

Ар бир бөбөккө эң жөнөкөй предметтер тартылган баракта таратылат. Бөбөктөр көрсөтүлгөн сызыктар боюнча предме терди кесип алышат. Бул учурда бөбөктөрдү көзөмөлдөп туру зарыл. Оюндун аягында мүмкүн болушунча өздөрүнүн сезим дерин ортого салышы абзел.

#### 5-көнүгүү. «Архитектор».

Ар бир бөбөккө пластилин жана кандайдыр-бир эң жөнөкө нерсенин макети берилет. Тарбиячынын жардамы мене ар бир бөбөк берилген макетти окшоштуруп предмет жасашат. Убакытты кенен берүү керек. Оюндун аягында бөбөктө өздөрүнүн аракеттенүү учурундагы абалдарын айтып берише

## Башталгыч мектеп окуучулары үчүн көнүгүүлөр.

### 1-көнүгүү. «Мен татыктуу болгон гүл».

Окуу процессинен кийин окуучуларга доскада атайын санынган кутучадан өзүнө ылайыктуу гүлдү тандоо сунушталат. Алдын-ала ар бир гүлдүн шарттуу түрдө кабыл алынган арналышы түшүндүрүлөт:

- Кызыл роза – жаңы материалдын так жана даана өздөштүрдүм;
- Сары гүл – жаңы материалды негизинен түшүндүм, бирок кыруолорум калды;
- Көгүлтүр коңгуроо гүл – жаңы материалды түшүнө албадым;
- Тикенек гүл – абдан кызыксыз болду, мен кыйналдым.

Окуучулардын өз каалоосу боюнча окуу процесстеги өзүнүн абалын сүрөттөп берүүсү орун алат.

### 2-көнүгүү. “Менин пикирим”.

Окуу процессинин аягында жалпы окуучуларга даярдалган критерийлер менен тигил же бул окуучунун жообун баалап берүү сунушталат. Мисалы, окуучу бир ырды оозеки айтып бергенден кийин башка окуучулар төмөнкү критерийлер менен баалап чыгышат:

1. Үнү бийик - үнү төмөн;
2. Такалбай айтты – такалып жатып айтты;
3. Шашып окуду – шашпай окуду;
4. Түшүнүктүү окуду – түшүнүксүз окуду;
5. Жакты – жакпады жана башка ушул сыяктуу.

Окуучулардын айрымдары өз пикирлерин ортого салышат.

### 3-көнүгүү. «Менин жакшы көргөн окуу предметим».

Окуучуга кайсы предметти жакшы көрүү менен өздөштүрөөрү көнүндө кичинекей аңгеме куруу сунушталат. Бул учурда окуу материалы эмес, ал материалды өздөштүрүүдөгү өздүк абалын, кубанычын жана жетишкендиктерин аныктоо маанилүү

## **ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸**

болуп саналат. Аңгеме окуучу тарабынан алдын-ала даядалган чиймелер менен, сүрөттөр менен, макеттер менен кштолушу мүмкүн.

### **4-көнүгүү. “Менин эс алуу жайым”.**

Ар бир окуучуга кайсы жерде, кантип эс алууну жакш көрөөрү жөнүндө баяндама даярдоо сунушталат. Аныкталган мезгил ичинде, окуучу барып эс алып жүргөн жери, же болбос кыялданган эс алуу жери жөнүндө кичинекей баяндама даядайт. Баяндаманы ата-энесинин, бир туугандарынын жардам менен даярдоого толук мүмкүнчүлүк берилет. Баяндаманы э түрдүү форматтарда угууну уюштурууга болот. Мисалы, окучулардын чогулуштарында, ата-энелердин жыйыналыштарында жана башка форматтарда.

### **5-көнүгүү. “Менин чакырыгым”.**

Ар бир окуучуга жеңил жайкы спорт кийимине, футболкага өзүнө абдан жаккан символду тартуу, жабыштыруу же сайы чыгуу сунушталат. Мүмкүн болгон каражаттар менен чакырыкты, девизди же болбосо өзү даярдаган элестерди жайгаштырышат. Көнүгүүнүн жыйынтыгын көрсөтмөнү уюштуруу мене аяктоого болот.

### **6-көнүгүү. “Мен ...”**

Ар бир окуучуга өзүнө жаккан жаныбардын, өсүмдүктүн образын жаратуу сунушталат. Окуучу аныкталган мезгил ичинде бардык мүмкүн болгон каражаттарды колдонуу менен жаныбардын, өсүмдүктүн образын жаратат. Бул учурда окуучу жаныбар же өсүмдүк жөнүндө айтып бербестен, анын “өзү болуп” ал образдын аракеттерин, мүнөздөрүн чагылтып берет. Көнүгүүнү кичинекей театралдык оюн коюу менен жыйынтыктаган ылайыктуу болот.

## Мектеп окуучулары үчүн көнүгүүлөр.

### 1-көнүгүү. “Менин кыялым”.

Окуучуга өзүнүн өзгөчөлүктөрүн айтып берүү сунушталат. Көчүгүүдө ички сезимдерге, туюмдарга басым жасоо белгилелет. Мисалы, мен кубанган учурда ..., мен ырахат алам, эгерде ..., мен таң калган учурум ..., менин кыялдарым... жана башка ушул сыяктуу.

### 2-көнүгүү. “Менин пирамидам”.

Окуучуга өзүнүн турмушка болгон көз карашынан улам өчүмдүк пирамида куруу сунушталат. Негизинен алганда мүмкүн болгон каражаттардын жардамы менен пирамиданы жасоочу чыгышат. Ар түрдүү ыкмалар менен пирамиданын ар бир катмарына өзүнүн касиеттерин, сапаттарын жайгаштырышат. Көнүгүүнү ар түрдүү форматтарда өткөрүүгө болот.

### 3-көнүгүү. “Мен бактылуу болом!”

Окуучуга алдыга коюп жаткан максаттарына ылайык, өзүн аныкталган убакыттан кийин кандай абалда сезээрин аныктоо сунушталат. Бардык мүмкүн болгон каражаттарды колдонуу менен кичинекей баяндоо даярдалат. Көнүгүү аткарууда ички сүйүш-толгоолорго, дүйнөгө болгон өздүк көз караштарга басым жасоо зарыл.

### 4-көнүгүү. “Менин алгачкы эмгегим”.

Окуучуга аныкталган убакыт ичинде оригиналдуу эмгек даярдоо сунушталат. Кайсы багытта, кандай формада болоруна эч кандай чек коюлбайт. Окуучу ата-энесинин, курбуларынын жардамын пайдаланууга толук мүмкүнчүлүгү бар. Окуучунун макулдугу менен айрым эмгектерди ата-энелердин, окуучулардын чогулуштарында тааныштырууга болот.

### 5-көнүгүү. “Менин каарманым”.

Окуучуга өзүнө абдан жаккан каарманды тандоо сунушталат. Андан кийин окуучу өзү тандаган ыкмаларды, материал-

## **ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸**

дарды колдонуу менен каарманын чагылдырып бергенге а кет жасайт. Бул учурда чыгармачылык изденүү орун алы үчүн убакыт жана адистик консультациялар, кеңештер берил Окуучунун макулдугуна жараша, көнүгүүнүн жыйынтыгын кө ри форматтарда уюштурууга болот.

### **6-көнүгүү. “Мен өзгөртүүчүмүн”.**

Окуучуга аныкталган нерсени, процессти өзгөртүү сунуш лат. Кайсы процесс экендигин жана кантип өзгөртөөрүн ө аныктайт. Көнүгүү ар түрдүү презентациялар менен аяктала

### **7-көнүгүү. “Жүрөгүм менен....”**

Окуучуга дүйнөдө болуп жаткан ар түрдүү кырсыктарды катастрофалардан, кайгылуу окуялардан жапа чеккендерд абалын ар тараптан түшүндүрүп берүү сунушталат. Окуу жапа чеккендерге кандай жана кантип жардам көрсөтөөр аныктайт.

### **8-көнүгүү. “Мен кесипкөймүн”.**

Окуучуга келечектеги тандаган кесибинде өзүн канд сезээрин, өзүн кандай элестетээрин аныктоо сунушталат. Окуучу өзүн аныкталган кесиптин ээси катары сүрөттөп берил. Негизинен алганда, ал кесиптин адамдык, инсандык касиетти менен байланышын аныктоого басым коюлат. Окуучунун ма кулдугу менен айрым эмгектер ар түрдүү форматта жыйынты талышы мүмкүн.

### **9-көнүгүү. “Менин меним”.**

Окуучуга өзүнүн “Мен” концепциясы жөнүндө баяндоону д ыярдoo сунушталат. Аныкталган мезгил ичинде, окуучу өзүнү “Мен” концепциясынын калыптануу деңгээлин аныктайт. Өзү жаккан материалдардын жардамы аркылуу, турмуштук реал дуу мисалдар менен баяндоо даярдалат. Окуучунун макулд гуна жараша жумуш же жекече кабыл алынат, же болбосо ачы коргоо менен аякталат.

### **10-көнүгүү. «Менин өздүк портретим».**

Ар бир инсан ийгиликке жетиши үчүн өзүнүн ички потенциалын аныктап, аны мүмкүн болушунча иш жүзүнө ашыруу зарыл болуп саналат. Көнүгүү төрт этаптан турат.

Өзүңүз башыңыздан өткөргөн орчундуу окуяларды элестетиңиз. Ал окуялардын жыйынтыгына түздөн-түз таасир эткен мүнөзүңүздү, кыялыңызды аныктаңыз.

Өзүңүздүн өздүк портретиңизди аныктаңыз. Мүмкүн болушунча ар тараптуу анализдин жана адилеттүү мамиленин негизинде «ички боёкторду» табыңыз.

Өздүк портретиңизди эң жок дегенде үч-төрт сизди жакшы билген адамдарга экспертиза жүргүзүү үчүн бериңиз. Жүргүзүлгөн экспертиза дарексиз жана объективдүү өтүшү керек.

Өздүк портретиңиз боюнча келген сын-пикирлерди талдап чыгып, портреттин толукталган, такталган вариантын түзүңүз.

Убакыттын өтүшү менен, өзүңүз зарыл деп эсептеген учурда, портретти кайрадан «тартсаңыз» болот.

## Чоң адамдар үчүн көнүгүүлөр.

### 1-көнүгүү. «Мен – бул менмин».

Абдан тынч абалда, өзүңүздү бош сезүү менен «Мен ким мин?» деген суроого жооп издеңиз. Андан кийин өзүңүз өзүңүз монолог түзүңүз. Ар бир сөзүңүздү: «Мен – бул менмин. Мен бүгүн эмнелерге жетишсем, аларга өзүм жетиштим. Кубаныч, кайгы, жеңиштер, жеңилүүлөр, алар дайыма мени мене бирге...». Сиздин оюңузга эмнелер келсе, ошолордун баары ачык айтыңыз. Монологду төмөндөгү ой менен аяктаңыз: «Мен – бул менмин. Мен дайыма өзүм болгум келет!».

Монологду бүтүргөндөн кийин өзүңүздүн абалыңыздын өзгөрүшүнө көңүл буруңуз.

### 2-көнүгүү. «Менин элестерим».

Көнүгүү эки этапта өтөт. Биринчи этабы. Таза кагазды бири-бирине барабар болгон үч бөлүккө бөлүңүз. Биринчи бөлүк – өткөн убакыт. Экинчи бөлүк – азыркы убакыт. Үчүнчү бөлүк – келечектеги убакыт. Карандаштын жардамы менен ар бир бөлүккө өзүңүздүн элестериңизди чийме, сүрөт, схема, кандайдыр-бир образдар менен көрсөтүңүз. Ар бир мезгилдин негизги өзгөчөлүктөрүнө өзгөчө көңүл буруңуз. Ал өзгөрүүлөрдүн себептерин аныктаганга аракет жасаңыз.

Көнүгүүнүн экинчи этабында да ак кагазды үч бөлүккө бөлүңүз. Биринчи бөлүк – өткөн убакыт. Экинчи бөлүк – азыркы убакыт. Үчүнчү бөлүк – келечектеги убакыт. Карандаштын жардамы менен тиешелүү мезгилдерде Сиздин жакын адамдарыңыз, кесиптештериңиз Сизди кандай элестетээрин аныктаңыз. Ар бир мезгилдин өзгөчөлүгүнө көңүл буруу менен бирге, биринчи этаптагы жыйынтыктар менен салыштырыңыз. Сиздин башка адамдар тарабынан калыптанган образыңиз эмнеси менен айырмаланат? Ал образдарды өзгөртүүнү ка...

лайсызбы же каалабайсызбы? Кайсы этапта элестерди чийүү оңой болду?

### **3-көнүгүү. «Чекиттер».**

а) Каалагандай төрт чекитти кагаздан калемди көтөрбөй туруп туташтыр. Абдан көп чечимдерди табууга жана оригиналдуу болууга аракет жасоо абзел.

б) Каалагандай тогуз чекитти кагаздан калемди көтөрбөй туруп төрт сызык менен туташтыр. Бул учурда жогорку жана төмөнкү сызыктар квадраттын чокусун түзүшү керек.

Көнүгүүнү аткарууда эмне өзгөрүүнү сездиниз.

### **4-көнүгүү. «Тескери аргументтер».**

Өзүңүздүн эң жакшы, эң күчтүү сапаттарыңызды жана дайыма кездешүүчү жетишпегендиктериңизди, терс сапаттарыңызды жазыңыз. Кайсы сапаттарды оңой жана көп жаздыңыз. Сиз өзүңүз менен өзүңүз көбүнесе сүйүнүчтө жүрөсүзбү, же тескерисинче өкүнүчтө жүрөсүзбү? Жазган эмгегинизди сактап коюп, убакыт өткөндөн кийин аны кайра карап чыгыңыз. Сизде кандай өзгөрүү орун алды?

### **5-көнүгүү. «Каршылаш» менен жолугушуу.**

Көнүгүү төрт этаптан турат.

1. Абдан жакшы бир ишти аткарууга план түзүңүз. Ал план тегиинен ишке ашат.

2. Сиздин план ишке ашышына эмне тоскоол болот? Ал тоскоолдукту «каршылаш» деп элестетиңиз. «Каршылаштын» образын түзүп чыгыңыз (жалкоолук, депрессия, коркоктук, лшенбестик, кайдыгерлик жана башкалар).

3. «Каршылаштын» ролуна кириңиз. Жакшы ишиңизге абдан тоскоол болгондой ролду аткарыңыз.

4. Өзүңүздүн «Мениңиз» менен «каршылаштын» жолугушканын элестетиңиз. Ал жолугушуунун өтүшүн жана жыйынты-

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☞

гын абстракттуу түрдө аныктаңыз. Көнүгүүнүн аягында канды дыр-бир жыйынтыкка жетүүгө аракет жасаңыз.

### 6-көнүгүү. «Негизги кесиптик касиеттерим».

Өзүңүздүн кесибиңиз боюнча 10 артылыкчылыктуу жа 10 жетишпеген касиеттериңизди жазып чыгыңыз. Андан кий алардын ар биринин рангасын (маанилүүлүгүн) аныктап, ирэ ти менен коюп коюңуз. Сиздин кесипкөйлүк мүмкүнчүлүгүн жана кесиптик жетишпегендиктериңиз тизмедеги алгачкы ү төрт касиет менен аныкталат.

### 7-көнүгүү. «Менин ийгиликтерим жана жаңылыштыктык рым».

Турмуш жолуңуздагы маанилүү болгон ийгиликтерди жа жетишпегендиктерди эске салыңыз. Аларды таблица катар бериңиз.

Таблица 5.

#### Турмуш жолу

№	Менин ийгиликтерим	Ийгиликке жетүүдөгү негизги касиетим	Менин жаңылыштыктарым	Жаңылыштык кетируудөгү негизги касиетим
1				
2				
3				

Көнүгүүнүн аягында абдан ишенүү менен күткөн ийгиликтерди жана күтүүсүздөн пайда болуп калган ийгиликтерди элестетиңиз. Кайсы учурда көбүрөөк ырахат алгансыз? Мындан тыш кары, күтүлгөн жана таптакыр күтүлбөгөн жаңылыштыктарды эстеңиз. Кайсы учурда оор абалга учурагансыз жана ийгиликтерди күткөнсүз? Келечектеги аракеттериңизде кемчиликтерди кетирбей коюуга мүмкүнбү? Көрсөтүлгөн таблицаны дайыма

толтуруп жүрүүгө аракет жасаңыз.

### **8-көнүгүү. «Менин максаттарым»**

Белгилүү болгондой, максат бул ишмердүүлүктөн күтүлгөн, болжолдонгон жыйынтык. Демек, ар бир аракетти жасаардын алдында жыйынтык жөнүндө ой жүгүртүү сөзсүз түрдө аракетти багынтууга жана натыйжалуу жүргүзүүгө мүмкүнчүлүк түзөт. Максат коюу менен ишмердүүлүктүн мүнөзүн, аракеттин сапатын жана зарыл болгон убакытты аныктайбыз. Көнүгүү үч этаптан турат.

Өзүңүздү дайыма коштоп жүргөн каалоолоруңузду, аткаратурган ойлоруңузду жазып чыгыңыз.

Каалоолорго кайрадан көңүл буруу менен алардын рангасын (маанилилүүгүн) аныктаңыз.

Эң жок дегенде алдыңкы беш максатыңызды иш жүзүнө ашыруу үчүн ар бирине план иштеп чыгыңыз. План реалдуу аткарыла тургандай түзүлүшү абзел.

### **9-көнүгүү. «Менин жаркын көз ирмемим».**

Сиз ийгиликке жетишиңиз үчүн негизинен бир гана нерсе – сиздин өздүк ишенимиңиз зарыл. Көнүгүү беш этаптан турат.

Өзүңүзгө абдан жакшы жаккан музыканын үнүн акырын чыгарып коюп коюңуз. Андан кийин, Сизге ыңгайлуу жерге жайгашыңыз.

Турмушуңуздагы эң кубанычуу көз ирмемди эстеңиз. Ал окуяны баштан аягына чейин калыбына келтириңиз.

Ошол мезгилдеги эргүүңүздү кылдат жазып чыгууга аракеттениңиз.

Жаркын көз ирмем учурунда аныктаган ырахатка батуудагы өзгөрүүлөрүңүздү анализдениз (өздүк ишенимдин «чокусу», чыгармачылык эргүү, жаңы укмуштуудай пландар, ийгиликтин кубанычы жана башка ушул сыяктуулар).

Көнүгүүнү аткаруудагы өздүк сезимдериңизди баамдаңыз.

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸

Бул көнүгүүнү жаңы багытты, жаңы өзгөрүүнү ойлоп жаткан мезгилдерде кайталап туруңуз.

### **10-көнүгүү. «Менин өздүк портретим».**

Ар бир инсан ийгиликке жетиши үчүн өзүнүн ички потенциалын аныктап, аны мүмкүн болушунча иш жүзүнө ашыруу зарыл болуп саналат. Көнүгүү төрт этаптан турат.

Өзүңүз башыңыздан өткөргөн орчундуу окуяларды элестетиңиз. Ал окуялардын жыйынтыгына түздөн-түз таасир эткен мүнөзүңүздү, кыялыңызды аныктаңыз.

Өзүңүздүн өздүк портретиңизди аныктаңыз. Мүмкүн болушунча ар тараптуу анализдин жана адилеттүү мамиленин негизинде «ички боёкторду» табыңыз.

Өздүк портретиңизди эң жок дегенде үч-төрт сизди жакшы билген адамдарга экспертиза жүргүзүү үчүн бериңиз. Жүргүзүлгөн экспертиза дарексиз жана объективдүү өтүшү керек.

Өздүк портретиңиз боюнча келген сын-пикирлерди талдап чыгып, портреттин толукталган, такталган вариантын түзүңүз.

Убакыттын өтүшү менен, өзүңүз зарыл деп эсептеген учурда, портрети кайрадан «тартсаңыз» болот.

# РЕФЛЕКСИЯНЫ АНЫКТОО ҮЧҮН ТЕСТТЕР

**ТӨРТҮНЧҮ БӨЛҮК**

## Өздүк жана социалдык рефлексияны аныктоо тестти

Россия изилдөөчүсү М. Грант адамдардын өздүк рефлексиясын жана социалдык рефлексиясын аныктоо үчүн тестти иштеп чыккан.

Таблица

### Өздүк рефлексия

№	Маселе, абал	Вариант, балл					
		Тапкыр макул эмесмин	Макул эмесмин	Макул эмеске чукулмун	Макулга чукулмун	макул	Сөзсүз макулмин
		1	2	3	4	5	6
1.	Мен өзүмдүн сезимдериме анализ берүүнө шыктуумун						
2.	Мен өзүмдүн аракеттеримдин себептери боюнча сейрек ойлоном						
3.	Эреже катары, эч ойлонбостон туруп эле, абалга жараша эле аракеттенем						
4.	Мен үчүн менин, менин акыл-эсин кандай кандай иштерин түшүнүү маанилүү						
5.	Мен эмне үчүн тигиндей же мындай аракеттенгеним боюнча көп ойлоном						
6.	Мен, адатта ички сезимимдин чечимине көңүл бурам						
7.	Мен, дайыма өзүмдүн сезиминди жана аракетимди баалайм						
8.	Мен ишмердүүлүктү жүргүзүп жатканда, өзүмдүн аракетимди кылдат текшерип турам						
9.	Мен мүнөзүм боюнча өздүк анализге маани берген адаммын						
10.	Мен өзүм менен өзүм гана болуп убакытты өткөргөндү жакшы көрөм						

Таблица 7.

## Социалдык рефлексия

Маселе, абал	Вариант, балл					
	Таптакыр макул эмесмин	Макул эмесмин	Макул эмеске чукулмун	Макулга чукулмун	макул	Сөзсүз макулмун
Мени, көпчүлүк учурда башка адамдардын аракеттери бушайман кылат						
Мен тааныш адамдардын сөздөрүн жана аракеттерин алдын-ала оңой эле аныктайм						
Башка адамдардын аракеттеринин абдан мотивдерин түшүнүү маанилүү						
Мен үчүн курчап турган адамдардын пикирин билүү абдан маанилүү						
Менин сөздөрүм жана аракеттерим башка адамдарга кандай сезимдерди пайда кылып жатканы, мага эч кызыксыз						
Мага, сүйлөшүүлөрдүн жана пикирлешүүнүн жүрүшүн башкаруу татаал эмес						
Мен башка адамга, мага керек болгон таасирди аң-сезимдүү түрдө пайда кыла алам						
Мага башка адамдардын, анын ичинде чукул адамдардын скзимдерин түшүнүү татаал маселеге айланган учурлар болот						
Мен, мени курчап турган адамдардын аракеттерин баамдап турууну жакшы көрөм						
Адамдардын аракеттеринин чыныгы мотивдерин аныктоо мүмкүн эмес						

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

Жыйынтыкты чыгаруу методикасы: жыйынтыгын аныктоо дотуз суроолордун баллдары кошулат, ал эми тескери суроолордун баллдары чагылуу менен кошулат. Биринчи тестте, 2 тескери суроолор, экинчи тестте 1,5,8 жана 10 тескери суроолор, калган суроолор түз суроолор. Рефлексиялоо деңгээлер төмөн: 10 дон 30 балл; орто: 31 ден 44 балл; жогору: 45 тен балл жана өтө жогору: 55 тен – 60 балл.

### Рефлексиялоонун калыптануу деңгээлин аныктоо тести

Россия Федерациясынын окумуштуусу Е.Е Рукавишников рефлексиялоонун калыптандыруу деңгээлин аныктоо боюнча төмөнкү тести иштеп чыккан.

Таблица

#### Рефлексиялоонун калыптануу деңгээлин аныктоо тести

№	Маселе, абал	Жооп	
		Ооба, туура	Жок, туура эмес
1.	Өзүңүздүн аракеттиңизди анализдегенден кийин, жакын адамдарыңыз менен кайрадан табышкан учурлар болду		
2.	Өзүңүздүн жетишпегендиктерди анализдегенден кийин, Сиздин руханий баалуулуктарыңыз өзгөрдү беле?		
3.	Конфликттик абалда өзүңүздүн алып жүрүүңүздү дайыма эле анализдейсизби?		
4.	Конфликтин абалда, Сиздин аракеттиңиз эмоционалдык абалыңызга жараша болгон учурлар көп кездешеби?		
5.	Сиз өзүңүздү жолу жок бейтааныш адамдын ордуна элестетип көрө алдыңыз беле?		
6.	Сиз, жетишпегендиктердин себептерин анализдейсизби?		

7.	Сиз, жолу жок адам менен жолугушуну көпкө чейин эстейсизби?		
8.	Узак мөөнөткө чейин эч кандай маселе болбой калса, Сиз өзүңүздүн кыймыл аракетинизди анализдесизби?		
9.	Сиз кандай деп ойлойсуз, бул өзүңүздүн зарылчылыктарды аныктоо менен байланышканбы?		
10.	Сиз, өзүңүздүн кыймыл аракетиниздин анализи, өзүңүздү башкалар менен салыштыруу үчүнбү?		
11.	Пайда болгон абалдын анализинин жыйынтыгында, мурда кабыл алынган чечимди өзгөртүү менен, өзүңүздүн көз карашты, же өзүңүздүн өзүңүзгө болгон баалооңузду өзгөрткөн учур болду беле?		
12.	Өзүңүздүн кыймыл аракетиниздин себептерин дайыма эле биле аласызбы?		
13.	Сиз, дайыма эле, өзүңүздү анализге учуратпаш үчүн курчап турган адамдардын аракеттерин анализдейсизби?		
14.	Сиз, өзүңүздүн кыймыл аракетиниздин себептерин өзүңүз үчүн аныктаңыз келеби?		
15.	Сиз, өзүңүз кызыккан маселе боюнча авторитеттүү адамдын пикирин туура жана анык деп эсептейсизби?		
16.	Сиз, авторитеттүү адамдардын пикирлерин анализдөөгө аракеттенесизби?		
17.	Сиз, авторитеттүү адамдын, топтун ээлеген позициясына сынчыл анализ бере аласызбы?		
18.	Сиз, авторитеттүү адамдын пикирине карата, өзүңүздүн абдан жакшы негизделген «каршы» аргументти келтире аласызбы?		
19.	Эреже катары, Сиздин көз карашыңыз, ошол чөйрөдөгү авторитеттүү адамдын пикири менен дал келеби?		
20.	Сизге тиешелүү болгон турмуштук карама-каршылыктардын себептерин аныктоого аракет жазайсызбы?		
21.	Коом тарабынан кабыл алынган адамдардын баалуулуктарын сынчыл көз караш менен анализдей аласызбы?		
22.	Көпчүлүк учурда, коомдук пикир Сизде аныкталган ойлонуунун образын түзө алабы?		
23.	Сиздин пикириңиз боюнча, өзүңүздүн кыймыл аракетинизди анализдөө шыгыңыз жападан жалгыз туура чечимди чыгарууга шарт түзөбү?		
24.	Эгерде өзүңүздүн жана башкалардын аракеттеринин анализи, Сизге тескери эмоцияны пайда кыла турган учурда деле, аны жүргүзгөнгө аракет жазайсызбы?		
25.	Чоочун адамдарды өзүңүзгө салыштырып жатып, алардын аракеттери жөнүндө ойлоносузбу?		
26.	Конфликттик абалда, чоочун адамдын аракеттин түшүнүү үчүн чоочун адамдын позициясына киргенге аракет жазайсызбы?		
27.	Кайсы бир мезгилде өзүңүздүн ой-толгоолорду жазуу үчүн, өздүк дептерди ачтыңыз беле?		

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

28.	Өзүңүздүн кемчилигиңизди анализдеп жатып, өзүңүздүн кыймыл аракетинизди баалоого өтөсүзбү?		
29.	Көпчүлүк учурда, өзүңүздүн кетирген каталарды анализдеп жатып, аларга коомдогу баш аламандыктар себептүү деген жыйынтыкка ээ болосузбу?		
30.	Өзүңүздүн кыймыл аракетиниздин анализинде эмоционалдык баалоо өзгөчө орунду ээлейби?		
31.	Өзүңүздүн кыймыл аракетиниздин анализинде, көбүнесе абдан так сөздүк логика орун алабы?		
32.	Коом, Сиздин кыймыл аракетиниздин мүнөзүнө таасир тийгизе алабы?		
33.	Сиз, тиешелүү мода боюнча, кийимдин стилдери боюнча сунуштарды сөзсүз түрдө эске аласызбы?		
34.	Өзүңүздүн кыймыл аракеттериңиздин анализинин негизинде, Сиз адамдар менен пикирлешүүнүн стилин өзгөрткөн учур көп кездешеби?		

Жыйынтыкты чыгаруу методикасы. Ар бир ачкычка туура келген жооп үчүн 1 балл, ал эми дал келбесе 0 балл коюлат жана жыйынтык сумманы табуу менен аныкталат.

Таблица 9

### Тесттин ачкычы

1	+	6	+	11	+	16	+	21	+	26	+	31	+
2	+	7	+	12	+	17	+	22	-	27	+	32	-
3	+	8	+	13	-	18	+	23	+	28	+	33	-
4	-	9	+	14	+	19	-	24	+	29	-	34	+
5	+	10	-	15	-	20	+	25	+	30	-		

Тесттин жыйынтыгы менен рефлексиялоону үч деңгээлге ажыратышат: төмөнкү деңгээл 0 – 11 балл; ортонку деңгээл 12 – 22 балл жана жогорку деңгээл 23-34 балл.

## Ретроспективдик рефлексияны аныктоо тестти

Бул тест менен өтүп кеткен убакыттагы аракеттениңиздин эчекке болгон таасири аныкталат.

Таблица 10.

### Ретроспективдик рефлексияны аныктоо тестти

Маселе, абал	Варианттар		
	Ооба, макулмун	билбейм	Жок, макул эмесмин
Сиз кетирген турмуштук ката бир канчалаган айлар, жылдар таасир учур болду беле?			
Ал катаны кетирбей коюга мүмкүнчүлүк бар беле?			
Өзүңүз толук 100 процент ишенимдүү болбой туруп эле, өзүңүздүн пикириңизге «туруп» алган учурлар болобу?			
Өзүңүздүн турмуштагы эң чоң катаңыз жөнүндө, Сиз жакын адамдар айтып бердиңиз беле?			
Сиз, аныкталган жаш курактан кийин адамдын мүнөзү өзгөрбөйт деп ойлойсузбу?			
Эгерде кимдир-бирөө Сизге анча маанилүү эмес капачылыкты алып келсе, аны бат эле унутуп, кадимки абалга өтүп кетесизби?			
Сиз кээде өзүңүздү жолу жок адам деп эсептейсизби?			
Сиз өзүңүздү тамашөкөй адам деп эсептейсизби?			
Сиз, эгерде өткөн окуяларды өзгөртө алсаңыз, анда турмушуңузду башкача өткөрөт белеңиз?			
Сиздин күнүмдүк чечимдеринде эмне маанилүү: акыл-эспи, же эмоциябы			
Турмуштун ар бир күнүндө пайда болгон майда суроолордун чечилиштери, Сизге абдан татаалдыкка турабы?			
Турмуштагы маанилүү чечимди кабыл алууда өзүңүзгө жакын эмес адамдардын кеңешин, же жардамын алган учурлар болду беле?			

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ ☸

13.	Сиз, өзүңүзгө терс таасир эткен мезгилге кайрадан кайрылган учурлар көп кездешеби?			
14.	Өзүңүзгө өзүңүздүн инсаны жагабы?			
15.	Сиз, өзүңүздү күнөөлү сезбесеңиз дагы, бирөөдөн кемчилим сураган учур болду беле?			

Жыйынтыкты чыгаруу методикасы: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 суроолоруна «ооба, туура» деген жоопторго жана 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 суроолоруна «жок, туура эмес» жоопторго 10 балл топтолот. Ал эми, ар бир «билбейм» деген жооп 5 баллды берет. Жалпы сумманы таап коёсуңар. Ретроспективдик рефлексияны үч деңгээлге бөлүшөт.

1. Өткөн тажрыйба боюнча рефлексиянын толук жоктуг – 100-150 балл. Сиз өзүңүздүн турмушуңузду өзүңүз татааг даштырасыз. Сиздин чечим менен өзүңүз дагы, курчап турга адамдар дагы макул эмес. Бул абалды оңдоо үчүн чечимд чыгарууда терең ойлонууга үйрөнүү зарыл. Мындан тышкары жакшы кеңеш бере турган адамдарды табуу зарыл болуп саналат.

2. «-» белгиси менен рефлексия- 50- 99 балл. Өткөн убакытта кетирилген каталар келечектеги аракеттерге коркунучтарды пайда кылат. Сиздин өтө абайлаган аракеттериңиз, дайыма эле ийгиликке алып келбейт. Өткөн убакыттагы ката деп эсептегендериңиз, Сиздин өзгөргөнүңүздү билдириши мүмкүн. Сиздин сынчыл көз карашыңыз, айрым учурда өзүңүздүн түпкүрдө жаткан каалооңузду аткарууга жолтоо болот.

3. «+» белгиси менен рефлексия- 0 – 49 балл. Өткөндөрдүн анализи менен алдыга умтулууну билдирет. Сиз, чукул арада турмуштук катаны кетирбейсиз, анткени анын гаранты – Сиз өзүңүзсүз. Сиз абдан жакшы касиеттерге ээсиз жана келечекти көрө аласыз. Өзүңүздүн турмушуңуздун түзүүчүсү болуп эсептелесиз.

## Рефлексиянын дифференциалдык тиби

Инсандын рефлексиянын дифференциалдык тибин аныктоо багытталган тест Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Г. Осина А.Ж. Салихова иштеп чыгышкан.

Таблица 11.

### Рефлексиянын дифференциалдык тибин аныктоо тести

Маселе, абал	Варианттар, балл			
	жок	Жокко чукул	Макулга чукул	макул
	1	2	3	4
Мен адатта, өзүмдө кандай өзгөрүү болуп жаткандыгы жөнүндө ойлоном				
Кээ бир учурда өзүмдүн ой толгоом жөнүндө ойлонгом, ал иш-мердүүлүктөн алаксытат				
Мага менин турмушумда жок нерсе жөнүндө ойлонгон жагат				
Өзүмдүн кыймыл-аракеттеримди анализдөө менен мен өзүмө жаңы нерселерди табам				
Болуп жаткан нерселер боюнча мен көпкө чейин толгоном				
Мен кыялданып жатып, барын унутуп тыштам				
Башка адамдарды таануу мага өзүмдү таанууга жардам берет				
Эгерде жасал жаткан нерсе начар болуп жатса, анда мен башканы ойлой албай калам				
Мага кыялдануу абдан жагат				
Көпчүлүк учурда, абалды толук түшүнүү үчүн токтоп, сабыр кылуу туура болот				
Мага ойлоноудан аракеттенүүгө өтүү татаалдык кылат				
Мага өзүмдү ар кыл абалда элестетүү кызы				
Конфликттик кырдаалда, оппоненттер менен көзмө-көз көрүшкөнгө аракет жасаган туура				
Кандайдыр-бир ишти баштаардын алдында, мен көпкө чейин анын жыйынтыгы жөнүндө бушайман болом				

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

15	Мен капысынан жолугушуулар жөнүндө элестетүүнү жакшы көрөм			
16	Өзүмдү таануу башка адамдарды түшүнүүгө жардам берет			
17	Качан мен өзүм бир нерсе боюнча кабатырланганымды билип алсам, анда андан бетер толгоно баштайм			
18	Кайсы бир нерсени аткарып жатып, мен оюмда таптакыр башка жерде жүрөм			
19	Абалды түшүнүү үчүн, өзүңдүн сезиминди таасир этип жаткан нерсе менен байланыштыруу керек			
20	Мен көпчүлүк учурда, учурдагы маселелерден чыга албай калам			
21	Мага мен өзүм боло элек жерлерде саякаттап жүргөнүмдү элестетүү жагат			
22	Мен өзүм жөнүндө, өзүм эмне жасаганымды, же жасап жатканымды анализдегенде түшүнөм			
23	Көпчүлүк учурда, өзүм кетирген ката жөнүндө толгонуп жатып, аны оңдогонго аракет жасай албай калам			
24	Мен көбүнесе өзүмдүн турмушумдун башкача нукта өтүп калышы жөнүндө фантазияга батам			
25	Менин пикирим менен башкалардын пикирлеринин келишпестиги мен үчүн абдан баалуу маалыматтык булак болуп саналат			
26	Мен өзүмдүн ийгиликке жетпей калган учурларымды дайыма ойлоном			
27	Мен башка ойлогорго оңой эле чөмүлүп кетем			
28	Өзүмдүн башка адамдарга жана окуяларга карата кандай таасирлерип жатканыма көңүл бурам			
29	Менин турмушумда кандайдыр-бир маанилүү нерсе болуп жатса, анда ал ойлоноунун себеби болот			
30	Көпчүлүк учурда, биринчи ирээт өзүңдүн ички каалооң менен сезиминди түшүнүү пайдалуу болот			

Жыйынтыкты аныктоо методикасы: Бул тесттин жардамы менен үч касиет аныкталат

1. Системалуу рефлексия: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30

2. Интроспекция (өздүк ички толгонуу ): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26.

3. Квазирефлексия (тышка карата рефлексия): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

Жыйынтыгында системалуу рефлексия үч деңгээлге

үнөт: төмөнкү деңгээл – 12-24 балл; орточо деңгээл – 25-39 т; жогорку деңгээл – 40-48 балл.

Интроспекция менен квазиреклексия да үч деңгээлге үнөт: төмөнкү – 9-18 балл; ортоңку деңгээл – 19-29 балл; рку деңгээл – 30-36 балл.

## Өзүн-өзү баалоо боюнча экспресс-тест

Инсан төмөнкү суроолорго көп ойлонбой туруп, дароо би-ни ойго келген варианты белгилеши керек.

Таблица 12.

### Эзүн-өзү баалоо тести

Маселе, абал	Варианттар, балл				
	Дайыма	Көпчүлүк учурда	Анда-санда	Сейрек	Эч качан
	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл
Менин досторум мени кубаттап турганын каалайм					
Мен өзүмдүн жумушумда жоопкерчиликти сезем					
Мен өзүмдүн келечегим боюнча тынчсызданам					
Мени көп адамдар көргүсү келбейт					
Башкаларга салыштырмалуу мен демилгечи эмесмин					
Мен өзүмдүн психикалык абалыма тынчсызданам					
Мен келесоо болуп көрүнгөндөн корком					
Башкалардын тышкы кебетеси меникине караганда кадыресе жакшы					
Бейтааныш адамдардын алдына чыгып сүйлөгөндөн корком					
Мен өзүмдүн турмушумда ката кетирем					
Башка адамдар менен жакшы сүйлөшө албастыгым өтө өкүнүчтүү					
Өзүмө болгон ишеничимдин жетишпегендиги өкүнүчтүү					

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

13	Менин аракеттимди башка адамдар колдоп турушканын каалаар элем						
14	Мен өзгөчө тартынчаакмын						
15	Менин турмушум натыйжасыз						
16	Көпчүлүк адамдар мен жөнүндө туура эмес пикирде						
17	Өзүмдүн ойлорумду бөлүшө турган адамдарым жок						
18	Адамдар менден көп нерсени үмүт кылышат						
19	Адамдар менин жетишкендиктериме кызыгышпайт						
20	Мен дайыма кызганам						
21	Көп адамдар мени түшүнүшпөсүн сезем						
22	Мен өзүмдү коопсуздукта сезе албайм						
23	Мен дайыма жана жөнү жок эле толкунданам						
24	Адамдар отурган бөлмөгө киргенде мен өзүмдү олдоксон сезем						
25	Мен өзүмдү эркин сезе албайм						
26	Адамдар мен жокто мен жөнүндө эмне деп ойлошоорун мен сезем						
27	Адамдар турмуштагы бардык нерсеге мага караганда жеңил карашаарына мен ишенем						
28	Менде кандайдыр бир жагымсыз нерсе боло тургандыгына шектенем						
29	Адамдар мага кандай мамиле жасай тургандыгы мени дайыма ойлондурут						
30	Абдан жакшы тил табыша албастыгым мени өкүндүрөт						
31	Талкуу учурунда, өзүмө абдан ишенген учурда гана, пикиримди айтам						
32	Коом менден эмнени күтүп жаткандыгы жөнүндө ойлоном						

Жыйынтыкты чыгаруу методикасы: Бардык суроолор боюнча коюлган баллдар кошулат. Инсандын өзүн-өзү баалоосу үч дөңгөөлгө бөлүнөт:

1. Жогорку дөңгөөл: 0-25 балл. Башка адамдын сын-пикирине туура мамиле жасайт жана өзүнүн аракеттерине өзүнүн ишеними жогорку дөңгөөлдө.

2. Орто дөңгөөл: 26-46 балл. Өздүк ишеним орто дөңгөөлдө болот, башка адамдардын сын-пикирин анда-санда гана кабыл ала алат.

3. Төмөнкү дөңгөөл: 47-126 балл. Башка адамдардын сын-пи-

ИЙГИЛИК БУЛАГЫ  
 қирин дайыма оор кабыл алат, тынымсыз башка адамдардын  
 і икири жөнүндө ойлоно берет жана өзүн башка адамдарга  
 салыштырмалуу начар деп сезет.

## Өзүн-өзү сыйлоо деңгээлин аныктоо тести

Инсан төмөнкү суроолорго көп ойлонбой туруп, дароо би-  
 ринчи ойго келген вариантты белгилеши керек.

Таблица 13.

### Өзүн-өзү сыйлоо деңгээлин аныктоо тести

№	Маселе, абал	Жооптун варианттары, балл			
		Толугу менен макулмун	Макулмун	Макул эмесмин	Таптакыр ма- кул эмесмин
		4	3	2	1
1	Мен башкалардан кем эмес, татыктуу адам экендигим- ди сезем				
2	Мен дайыма өзүмдү жолу жок адам катары сезгенге шыктуумун				
3	Менде да бир топ жакшы сапаттар бар экендигин кээде сезем				
4	Көпчүлүккө салыштырмалуу кайсы бир нерселерди жакшы жасай турган шыгым бар				
5	Менде мактана турган деле өзгөчөлүк жоктой сезилет				
6	Мен өзүмө жакшы мамиле жасайм				
7	Негизинен алганда, мен өзүмө канааттанам				
8	Мен өзүмдү көбүрөөк сыйлаганды каалайт элем				
9	Айрым учурда мен өзүмдүн алсыздыгымды анык билем				
10	Айрым учурда мен бардык жерде эле жакшы эмес экен- дигим жөнүндө ойлоном				

## **ИЙГИЛИК БУЛАГЫ** ☸

Жыйынтыкты аныктоо методикасы: Тесттин 1, 3, 4, 6 суроолору түз суроолор болуп эсептелет, алар боюнча балл жөн эле кошулат. Ал эми, 2, 5, 7, 8, 9, 10 суроолору тескери деп аталат. Бул суроолор боюнча балл чагылып коюлат, тактап айтканда  $4=1$ ,  $3=2$ ,  $2=3$  жана  $1=4$  деп кабыл алынат. Тесттин жыйынтыгы боюнча өзүн-өзү сыйлоо төрт деңгээлге бөлүнөт:

1. Өтө төмөнкү деңгээл: 10-17 балл. Сизде өзүңүздү сыйлоо жакшы калыптанган эмес. Сиз жетишпегендиктерге өзүңүздү абдан күнөөлөйсүз жана дайыма жетишпегендиктерге басым жасайсыз. Натыйжада, чечилбеген түйүнгө дуушар болуп калгансыз.

2. Төмөнкү деңгээл: 18-22 балл. Сиз өздүк сыйлоо менен өздүк жемелөөнүн ортосундасыз. Эгерде ийгилик болуп калса, анда абдан ашыкча кубануу орун алат, ал эми жетишпегендик болуп калса, анда өзүңүздү жемелөө орун алат. Сиздин пикириңиз карама-каршы багытка бат алмашып турат.

3. Ортоңку деңгээл: 23-34 балл. Сизде өзүн-өзү сыйлоо орун алган, андыктан өзүңүздүн жетишкендиктериңизди да, жетишпегендиктерди да адекваттуу кабыл ала аласыз. Өзүңүз кемчилик кетирген учурду түшүнүү менен сын-пикирге макул болосуз. Бирок, тигил же бул жасалбай калды деп жатып, өз убагында өзгөртүү киргизе албай каласыз.

4. Жогорку деңгээл: 35-40 балл. Сиз өзүңүздү кесипкөй катары, инсан катары жакшы сыйлап кабыл аласыз. Ошондон улам, Сиз тынымсыз өнүгүүдөсүз, кетирилген каталардан туура жыйынтык чыгара аласыз.

## Q - бөлүштүрүү методикасы

1нсандын өзүнүн сапаттарын, касиеттерин аныктоо багыдагы методика В. Стефансон тарабынан даярдалган. Тест андын аныкталган топтун ичиндеги реалдуу абалын анык берет.

Таблица 14

### Q - бөлүштүрүү методикасы

Маселе, абал	Жооптун варианттары, балл		
	Ооба, макул	билбейм	Жок, макул эмес
	+1	0	- 1
Курчап турган жолдошторуна сынчыл			
Топто конфликт башталса, анда ызы-чуу пайда болот			
Лидердин кеңешин менен болууга шыктуу			
Жолдоштору менен өтө тыгыз мамилени түзүүгө шыктуу эмес			
Топтун ынтымагы жагат			
Лидерге каршы болууга шыктуу			
Топтун 1-2 мүчөсүнө симпатиясы бар			
Топтун жолушуусуна жана жыйналышына баргысы келбейт			
Лидердин мактоосу жагат			
Кыймыл аракети жана пикир айтуусу көз карансыз			
Талаш-тартышта бирөөнүн пикирин коргоого даяр			
Жолдошторун башкарууга шыктуу			
Бир, эки достору менен сүйлөшкөнүнө кубанат			
Топтун мүчөлөрү душмандык мамилеси пайда болгон учурда, тышынан токтоо			
Өзүнүн тобунун көңүлүн колдогондо шыктуу			
Топтун мүчөлөрүнүн жеке сапаттарына маани бербейт			
Топту максатынан алаксытканга шыктуу			

## ИЙГИЛИК БУЛАГЫ

18	Өзүн лидерге каршы коюу менен ырахат алат			
19	Топтун айрым мүчөлөрү менен жакын болууну каалайт			
20	Талаш-тартышта ортоңку абалда калууну каалайт			
21	Лидердин активдүү жана натыйжалуу башкарып жаткан учур жагат			
22	Түшүнбөстүктү оор басырыктуу талдагандыкты жакшы көрөт			
23	Сезимдерди билдирүүдө, толугу менен токтоо эмес			
24	Өзүнүн айланасына бир пикирлештерди топтогонго аракет жазайт			
25	Өтө формалдуу мамилелерге нааразы			
26	Күнөөлөп жаткан учурда, өзүн жоготот жана үнү чыкпай калат			
27	Негизги маселер менен макул болгонду туура көрөт			
28	Аныкталган жолдошторуна караганда жалпы топко көбүрөөк байланган			
29	Талашты курчутканга жана узартканга шыктуу			
30	Көңүлдүн борборунда болууга аракет жасайт			
31	Топтун ичиндеги айрым кичинекей топтордун мүчөсү болгусу келет			
32	Компромисстерге барганга шыктуу			
33	Лидер, ал күткөндөй эмес аракет жасап жаткан учурда, ичинен нервдик чыңалууга ээ болот			
34	Жолдоштордун сынын абдан оор кабыл алат			
35	Митайым жана жылма болушу мүмкүн			
36	Топтун жетекчилигин өзүнө алганга шыктуу			
37	Топто ачык			
38	Топтун талаш-тартыш убагында, нервдик тынчсызданууну башынан өткөрөт			
39	Иштин планын түзүп жаткан учурда, лидер өзүнө жоопкерчиликти алганын туура көрөт			
40	Достук сүйүүгө жооп кайтарбаганга шыктуу			
41	Жолдошторуна ачуулаганга шытуу			
42	Башкаларды лидерге карата каршы коюуга аракет жасайт			
43	Топтун сыртында оңой эле тааныштарды табат			
44	Талаш-тартышка кирип кетпегенге аракет жазайт			
45	Топтун башка мүчөлөрүнүн сунуштарына оңой эле макул болот			
46	Топтун ичинде кичинекей топтордун пайда болушуна каршы			

47	Тынч абалдан чыгарып таштаган учурда, күлкүлүү жана аянычтуу болот			
48	Кимдир бирөө өзгөчө болоюн деп жатса, анда аны жек көрүү пайда болот			
49	Бир, бир эмес анан көбүрөөк топту жактырат			
50	Өзүнүн чыныгы ички сезимдерин көргөзгүсү келбейт			
51	Топтогу талаш-тартышта лидердин тарабында турат			
52	Пикирлешүүдө байланыштарды түзүүгө демилгечил			
53	Жолдошторун сындагандан качат			
54	Башкаларга караганда, лидерге кайрылганды туура көрөт			
55	Топтогу мамилелер өзгөчө жасалма болгонун жактырбайт			
56	Талаштарды жаратканды жакшы көрөт			
57	Топтогу өзүнүн бийик абалын сактаганга аракет жазайт			
58	Жолдошторунун байланыштарына кийлигишет жана аларды бузууга шыктуу			
59	Өжөр жана чыр чыгарууга шыктуу			
60	Лидердин татыксыздыгын белгилөөгө шыктуу			

Жыйынтык чыгаруу методикасы: Таблицада көрсөтүлгөндөй ар бир маселе боюнча өзүнүн абал аныкташат. Көрсөтүүчү факт, билбейм деген вариантты эң татаал учурда гана колдонуу сунушталат. Тесттин жыйынтыгында инсан топто кандай абалды жактыраары аныкталат. Негизинен алганда, инсандын үч касиети салыштыруу менен берилет. Тесттин жыйынтыгын төмөнкү таблицадагы көрсөткүч менен аныкталат.

Таблица 15.

### Жыйынтыкты чыгаруу

№	Сапаттар, мүнөздөр	Туура келген номерлер
1	Көз каранды	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54
	Көз карансыз	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60
2	Мамилени түзүүчү	5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52
	Мамиле түзө албайт	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58
3	Кажыбас, күрөшчүл	1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59
	Каршы боло албайт	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53

## СУНУШТАЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ:

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности. - М., 1980.
2. Антология мировой философии: В 4 т. - М.: Мысль, 1972.
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Прогресс, 1986.
4. Бизяева, А.А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия. – Псков: ПГПИ им. С.М.Кирова, 2004.
5. Блинников Л.В. Великие философы: Словарь-справочник для студентов. - М.: Логос, 1997.
6. Бодалев, А.А. Психология общения. - М.: МПСИ, 2002.
7. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006.
8. Вачков, И. Структура профессионального самосознания учителя // Школьный психолог. 2000. № 3, 5, 13.
9. Вульффов, В.З., Харькин, В.Н. Педагогика рефлексии. - М., 1995.
10. Диагностика и условия развития: монография. - Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008.
11. Додонов, Б.И. В мире эмоций. - Киев, 1987.
12. Зак, А.З. Экспериментальное изучение рефлексии у младших школьников // Вопросы психологии. 1978. № 2.
13. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального образования.- М.: МПСИ, 2003.
14. Зимняя, И.А. Педагогическая психология. -Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
15. Изард, К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999.
16. Историко-философское введение. Развитие философии от Канта до постпозитивизма. Учебное пособие. - М.: МИРЭА,

97.

17. Историко-философское введение. Философская мысль древних времен до эпохи Просвещения. Учебное пособие. - : МИРЭА, 1997.
18. История философии : учебник для высших учебных заведений / под ред. проф. В. П. Кохановского, проф. В. П. Яковлева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006.
19. История философии: Запад - Россия - Восток. Кн. 1-4. - .: Греко-латинский кабинет, 1995-1999.
20. Канке В. А. Философия. Исторический и систематический курс: учебник для вузов. – М., 1996.
21. Карпов, А.В. Принятие решений в профессиональной деятельности. – Ярославль: ЯрГУ, 1991.
22. Карпов, А.В., Скитяева, И.М. Психология рефлексии. - .-Ярославль: Аверс Пресс, 2002.
23. Климов, Е.А. Психология профессионала. - М., 1996.
24. Косов, Б.Б. Личность: теория, диагностика и развитие. - ., Академический проект, 2000.
25. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.
26. Лефевр, В.А. Формула человека. Контуры фундаментальной психологии. - М.: Прогресс, 1991.
27. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики /под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. - М., 1982.
28. Матюшкин, А.М. Актуальные проблемы психологии высшей школы. - М., 1977.
29. Мир философии: Книга для чтения: В 2 ч. - М.: Политиздат, 1991.
30. Пьянкова Г.С. Развитие профессиональной рефлексии. Красноярск, 2009. Реан, А.А. Психология изучения личности / ..А. Реан. - СПб., 1999.
31. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление

**ИЙГИЛИК БУЛАГЫ** ☸

человека / К. Роджерс. - М., 1994.

32. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология человека. - М., 1995.

33. Философия: Актуальные проблемы бытия, человека и общества: В 2 ч. Учебное пособие. - М.: МИРЭА, 2003.

34. Философский энциклопедический словарь. - М.: «Советская энциклопедия», 1989.

35. Цукерман, Г.А., Мастеров, Б.М. Психология саморазвития. - М., 1995.

36. Юрова Т.В. Педагогическая рефлексия. - Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008

37. Ясперс, К. Смысл и назначение истории. - М., 1991



## МАЗМУНУ

	Кириш сөз ордуна	3
	Жаңычылдыктын алгачкы жемиштери	4
I бөлүк	Рефлексиянын теориялык негиздери	7
	Рефлексия категориясынын негизделиши жана өнүгүшү	8
	Рефлексия категориясынын орду жана ролу	13
	Рефлексиянын түрлөрү жана деңгээлдери	17
II бөлүк	“Рефлексиялоо” тренинги	29
	Тренингдин негиздери жана өзгөчөлүктөрү	30
	Рефлексияны өркүндөтүү тренинги	36
III бөлүк	Рефлексиянын практикалык аспектилери	51
	Эң кичинекей наристелер үчүн көнүгүүлөр	52
	Бөбөктөр үчүн көнүгүүлөр	54
	Башталгыч мектеп окуучулары үчүн көнүгүүлөр	55
	Мектеп окуучулары үчүн көнүгүүлөр	57
	Чоң адамдар үчүн көнүгүүлөр.	60
IV бөлүк	Рефлексияны аныктоо үчүн тесттер	65
	Сунушталган адабияттардын тизмеси	82

ӨНӨКТӨШТӨР:

Финансылык кооператив  
«Даремет»  
кредиттик союзу

*Сиз менен «Даремет» дайым бирге,  
Ишенимдүү жол ачат бийиктикке!*

Нарын шаары, Ленин көчөсү, 146"А", №1

тел: 03522 5 00 09, 0772 522 988, 0558 522 988, 0700 522 988, 0771 099 858, 0705 140 758

e-mail: siyaev@mail.ru



**ЦЕНТР РАЗВИТИЯ  
АЛА-ТОО  
ӨНУКТУРУУ БОРБОРУ**

Контакты: +996 312 462-943  
+996 779 462-943  
<http://www.alatoocenter.kg>



Мугалим - таалайдын тазасы, тарбиянын башаты!

**МУГАЛИМ**

илимий-педагогикалык журналы  
научно-педагогический журнал

+996 312 900-478

+996 778 788-877



«Из-Басма» басмаканасы

+996 312 640-587

+996 770 551-464

+996 772 535-894

izbasma@hotmail.com

# Сияев Таштанбек Моңолдорович



Сияев Таштанбек Моңолдорович 1961 – жылы Ат-Башы районунда төрөлгөн, 1984 – жылы Москва инженер – физикалык институтун аяктаган. Кыргыз улуттук университетинде, айыл чарба институтунда эмгектенген. 1988-1991 – жылдары Молдовияда, аспирантурада илимий изилдөө жүргүзгөн. 1992 – жылы техника илимдери боюнча кандидаттык диссертацияны ийгиликтүү коргогон. Ал, 1993 – жылдан 1996 – жылга чейин Билим жана илим Министрлигинде башка адис болуп иштеген.

Сияев Т.М. 1996 – жылдан тартып, азыркы мезгилге чейин Нарын мамлекеттик университетинде эмгектенүүдө. Университеттин биринчи проректору катары университеттин негизделишине жана өнүгүшүнө зор салым кошкон. Азыркы мезгилде, С. Нааматов атындагы Нарын мамлекеттик университетинин «Педагогика жана окутуунун технологиялары» кафедрасынын башчысы болуп эмгектенүүдө. Ал, 2005 – жылы педагогика илимдери боюнча доктордук даражаны ийгиликтүү коргогон.

Т. М. Сияевдин жетекчилигинин алдында алты илимий диссертация корголгон. 2007 – жылы профессор илимий наамына ээ болгон. Анын жетекчилиги менен эки доктордук жана алты кандидаттык изилдөө коргоого даярдалууда.

Сияев Таштанбек Моңолдорович Нарын облустук кеңешке жана Нарын шаардык кеңешке депутат болуп шайланган. Нарын шаарынын ардактуу атуулу.

Сияев Т. М. 2011- жылдан баштап «Азыркы педагогдун компетенттүүлүгү» аттуу теле-тренингди өткөзүп келүүдө. Бир далай мамлекеттик жана коомдук мекемелердин сыйлыктарынын ээси болуп саналат.