

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық  
университеті

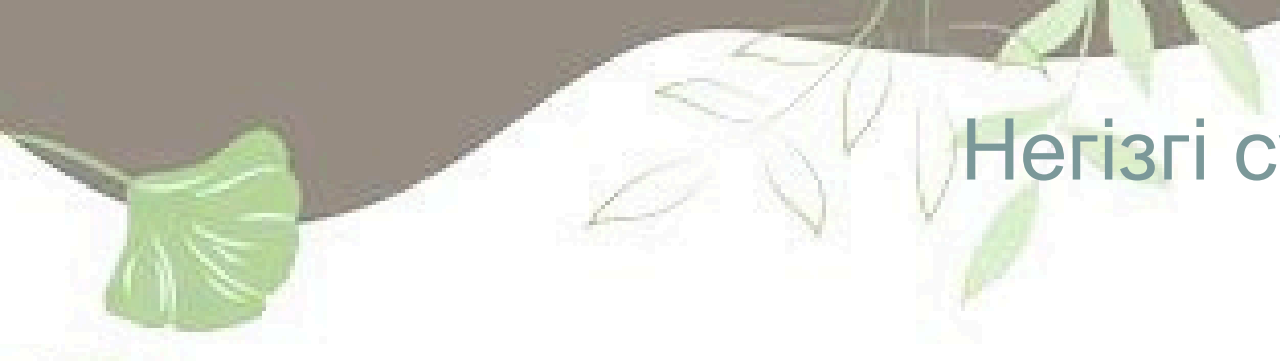
# Психология

7-дәріс

Мандыкаева Алмагуль Рамазанқызы  
психология ғылымдарының кандидаты  
доцент м.а.



# ӨМІРДІҢ МӘНІ ЖӘНЕ КӘСІБИ ӨЗІН- ӨЗІ АНЫҚТАУ ПСИХОЛОГИЯСЫ

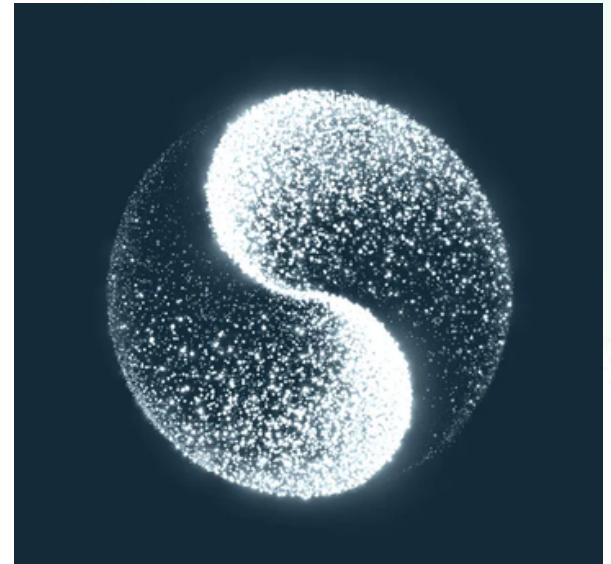


## Негізгі сұрақтар



1. Өмірдің мәні, өмірлік мақсаттар мен бағдарламалар. 2. Кәсіби өзін-өзі анықтаудағы жеке құндылықтар мен мағыналар. 3. Кәсіби маманның сенімдері мен бағдарлары. 4. Кәсіби өсудегі кедергілер, оларды болдырмау және жеңу жолдары. 5. Кәсіби сәйкестілік дағдарысы және эмоциялық қажу синдромы. 6. Тұлғалық және кәсіби жетістік психологиясы.

## Өмірдің мәні



"Өмірдің мәні туралы ойланбайтын адам бар ма?". Өз өмірінің мәні туралы ойланбайтын, толғанбайтын, мағыналы өмір сүруге әрекет етуге тырыспайтын адам болмас сірә.



## Өмірдің мәні ұғымы

Өмірдің мәнін түсіну жағымды эмоционалдық жағдай ретінде мақсатқа ұмтылушылықпен, қарым-қатынастағы өз орнын сезінумен, басқа адамдарға деген қызығушылықпен, олармен бірігу сезімімен, белгілі ережелерді ізгілік ережелері ретінде қабылдаумен, болмыстағы өз орнын, арман-тілегін сезінумен айқындалады.

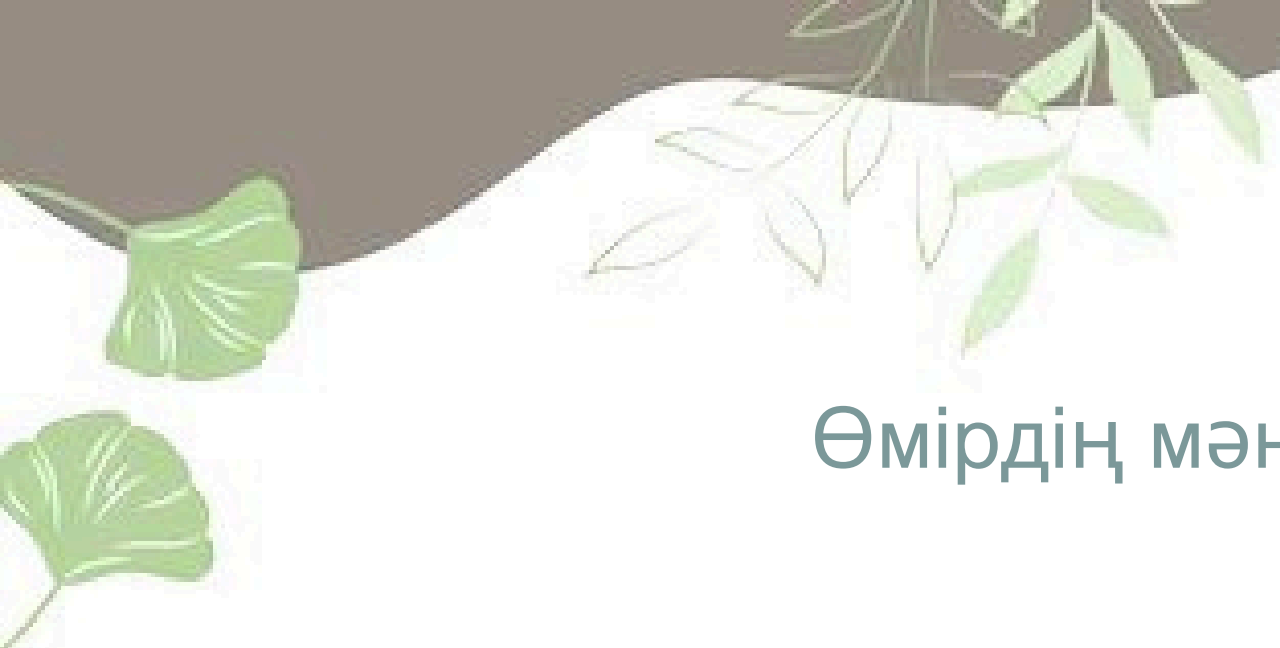
# Өмірдің мәні, өмірлік мақсаттар және бағдарламалар

Өмірдің мәні – адамның өз құндылықтар иерархиясын саналы құратын, өз мүмкіншіліктерін болжап және оның жүзеге асыруға ұмтылысынан көрінетін адамның өзінің өмірлік бағыттылығын түсіну. Өмір мәні уақытқа байланысты өзгеріп отырады.

Өткен шақ  
(ретроспекция)

Осы шақ  
(актуализация)

Болашақ  
(проспекция)



## Өмірдің мәні - бақытта

Өмірдің мәні туралы айтқанда, көп жағдайда оның «бақыт» ұғымымен пара- пар түсіндіріп жатады. "Өмірдің мәні оны бақытты етіп өткізуде" деген тұжырым кез келген адамға түсінікті әрі жылы естіледі. Бақыт дегеніміз - өз болмысының шарттары мен адамның кең ауқымды ішкі қанағаттанушылығына сәйкес келетін, өмірінің толыққандылығы мен маңыздылығын, өзінің адамдық мұратына жету күйін көрсететін моральдық сана ұғымы.



# Адам өмірінің мәні - өзін-өзі тану!

- <https://www.youtube.com/watch?v=5M8loDAwQhQ>







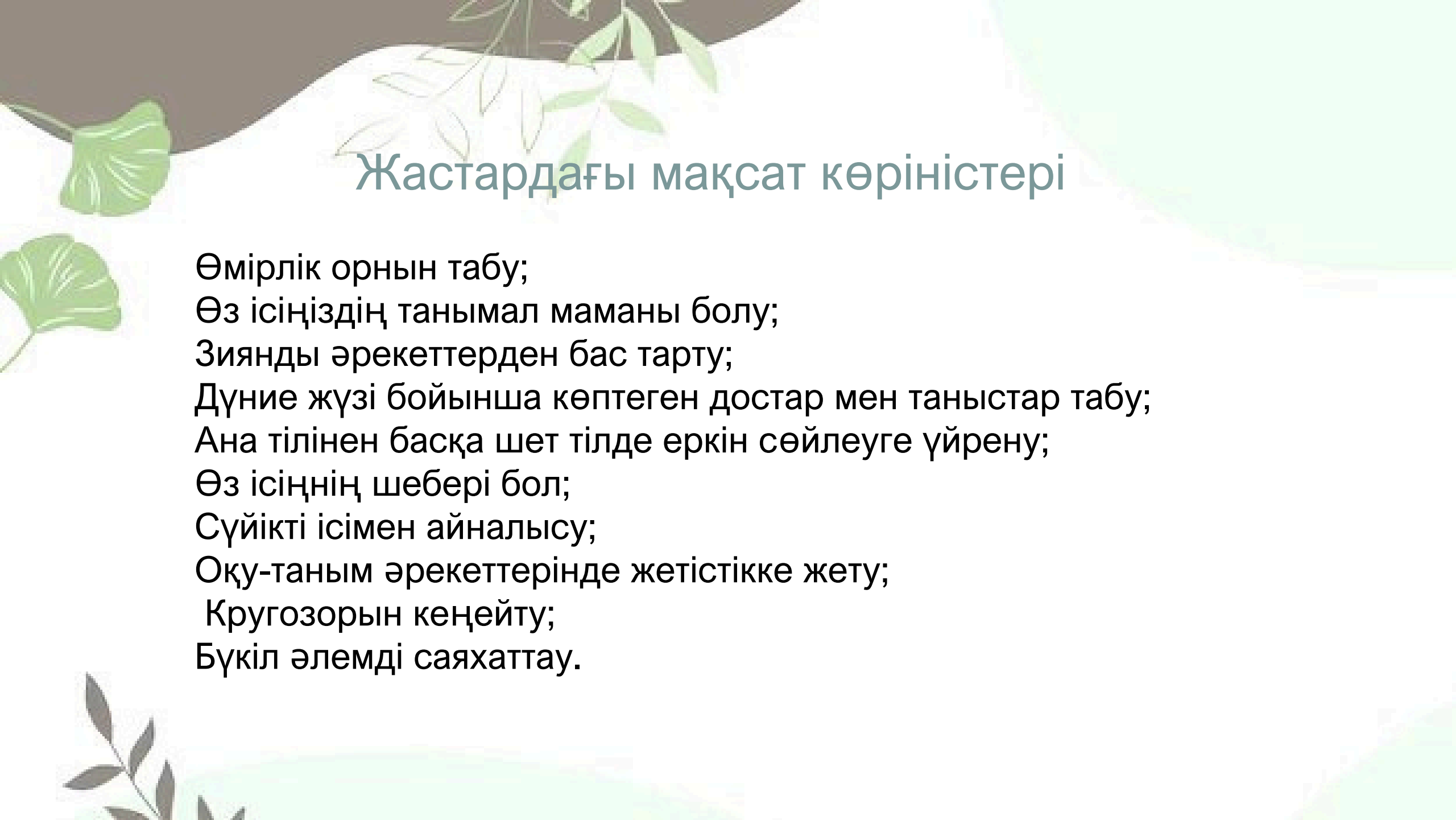
## Өмірлік мақсаттар

Басты мақсаттар: Әдетте, өмірде іс жүзінде барлық адамдар бір маңызды мақсатпен біріктіріледі: отбасын құру, отбасының жалғасы, балаларды тәрбиелеу. Осылайша, бала - көптеген адамдардың өмір мәнін білдіреді. Жеке мақсаттар: басты мақсаттарды жүзеге асыруға негіз болатын аралық мақсаттар



# Өмірлік мақсаттар

Отбасылық мақсаттар  
Қаржылық мақсаттар  
Спорттық мақсаттар  
Рухани мақсаттар  
Шығармашылық мақсаттар  
Саяхаттау, ойын-сауық мақсаттар  
Шытырман оқиға сәттеріндегі  
мақсаттар  
Басқа мақсаттар



## Жастардағы мақсат көріністері

Өмірлік орнын табу;  
Өз ісіңіздің танымал маманы болу;  
Зиянды әрекеттерден бас тарту;  
Дүние жүзі бойынша көптеген достар мен таныстар табу;  
Ана тілінен басқа шет тілде еркін сөйлеуге үйрену;  
Өз ісіңнің шебері бол;  
Сүйікті ісімен айналысу;  
Оқу-таным әрекеттерінде жетістікке жету;  
Кругозорын кеңейту;  
Бүкіл әлемді саяхаттау.



## Өмірлік бағдарлама

Өмірлік бағдарлама - өмірлік мақсаттардың негізінде құрылады. Әр адамның өзіндік өмір сүру салты, өзіндік өмір бейнесі, ой-тұжырымдары мен жүріс-тұрысы стильдерімен ерекшеленеді.





## Карл Роджерс бойынша «жақсы өмір» процесі

Тәжірибе жолымен өсуге ынталылық;  
Шындықпен өмір сүруге талпыныста өсу;  
Өз ағзасындағы психофизиологиялық дамуына сенімі;  
Адамның өзін-өзі толыққанды жүзеге асыру;  
Бостандық пен тәуелсіздіктің қажеттілік қатынасына жаңа  
перспективасы;  
Шығармашылық, көркемөнер – жақсы өмірдің элементі.



## Кәсіби өзін-өзі анықтаудағы жеке құндылықтар мен мағыналар

Өзін-өзі анықтау - «Мен» концепциясы негізінде өмірдегі өз орнын табу мен өзіндік құндылықтар мәнін айқындаудан көрінетін болса,

Кәсіби өзін-өзі анықтау - тұлғаның кәсіби бағдар негізінде қалыптасудың мән-мағынасын түсіну арқылы кәсіби әлемдегі құндылықтар мәнін айқындау.

# Кәсіби өзін-өзі анықтау мағыналары

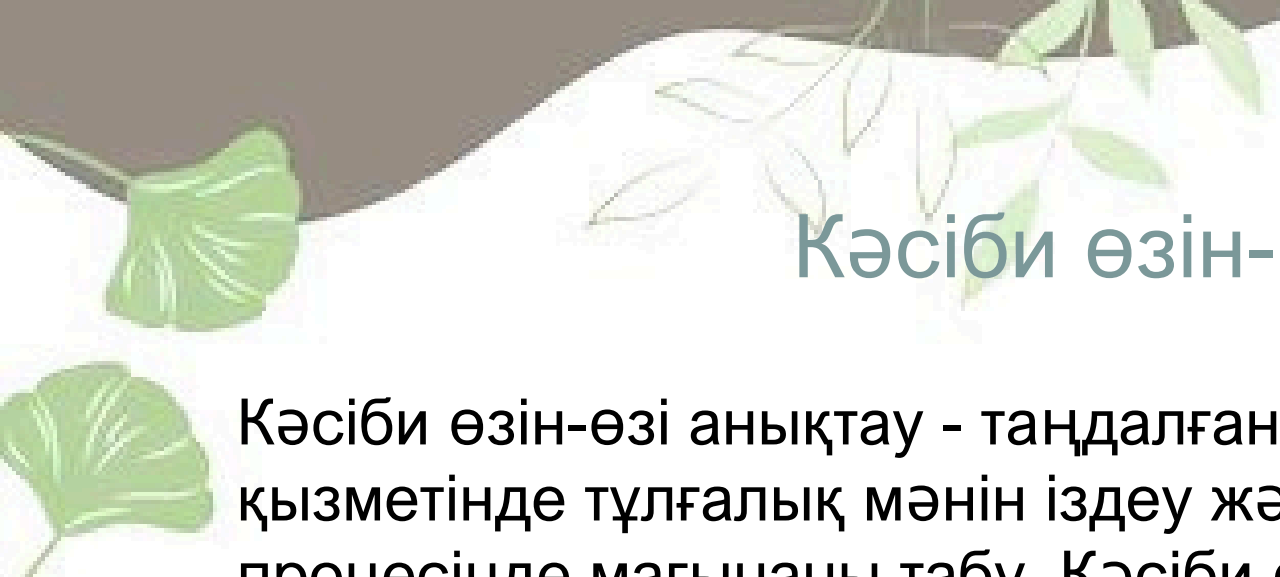
Құндылық бағдарлар құрылымының  
компоненттері:

- Мотивациялық;
- Когнитивті;
- Эмоциялық;
- Бағалау

Жеке  
құндылықтар

Кәсіби іс-әрекет  
бағыттылығы

Кәсіби әлемде өзін-  
өзі өзектендіру

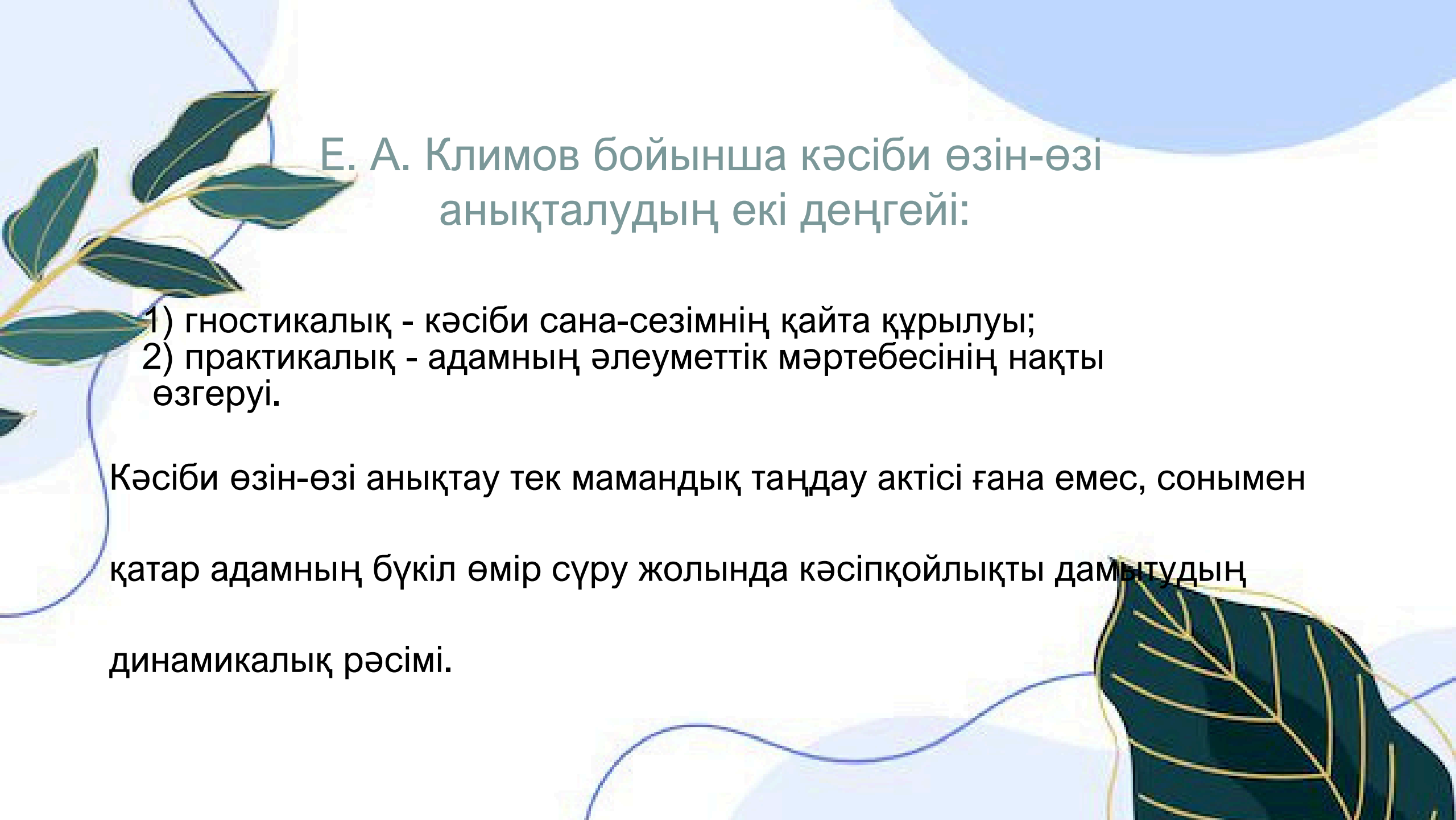


## Кәсіби өзін-өзі анықтау

Кәсіби өзін-өзі анықтау - таңдалған, игерілетін және орындалатын еңбек қызметінде тұлғалық мәнін іздеу және табу, сондай-ақ өзін-өзі анықтау процесінде мағынаны табу. Кәсіби өзін-өзі анықтау процесі - адамның өзін-өзі тануы, өзіндік қабілеттері мен құндылықты бағдарлары, таңдаған мамандық талаптарына өзіндік ерекшеліктерінің сәйкестік дәрежесін түсіну, кәсіби іс-әрекетте кәсіптік даярлық пен кәсіпті меңгеру процесінде өз қабілеттері мен мүмкіндіктерін бағалау







## Е. А. Климов бойынша кәсіби өзін-өзі анықталудың екі деңгейі:

- 1) гностикалық - кәсіби сана-сезімнің қайта құрылуы;
- 2) практикалық - адамның әлеуметтік мәртебесінің нақты өзгеруі.

Кәсіби өзін-өзі анықтау тек мамандық таңдау актісі ғана емес, сонымен қатар адамның бүкіл өмір сүру жолында кәсіпқойлықты дамытудың динамикалық рәсімі.

# Кәсіби өзін-өзі анықтау феномені



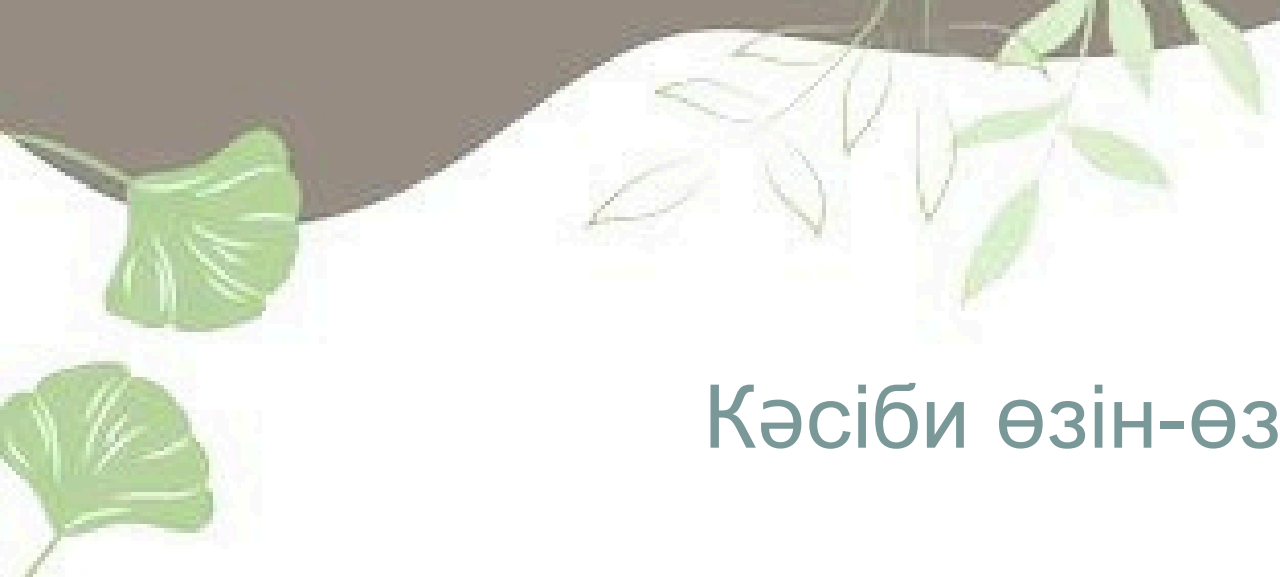
Индивидтің мамандық әлеміне таңдау қатынасы

Кәсіби қызмет саласын саналы

Түпкіл кәсіби өмір сүру барысындағы кәсіби болмысын үнемі рефлексациялау, кәсіпте өзін-

Кәсіби өзін-өзі айқындауын

ктердіру  
Тұлғаның әлеуметтік-психологиялық жетілуі



## Кәсіби өзін-өзі анықтау мәні

Кәсіпті таңдау - маңызды нәрсе таңдау.

Кәсіпті таңдау - бүкіл өмірді таңдау.

Өмірлік кәсіби рөлдерді ауыстыру және осы рөлдерді нәтижелі орындау.

Кәсіби іс-әрекет арқылы адам өз өмірін толық сезіне алады.



# Кәсіби маманның сенімдері мен бағдарлары

Кәсіби бағдар - мамандық таңдауға ықпал ететін жеке қабілеттері мен бейімділігін, өзіндік мүмкіндіктерін қамтамасыз ететін іс-шаралармен айқындалады.



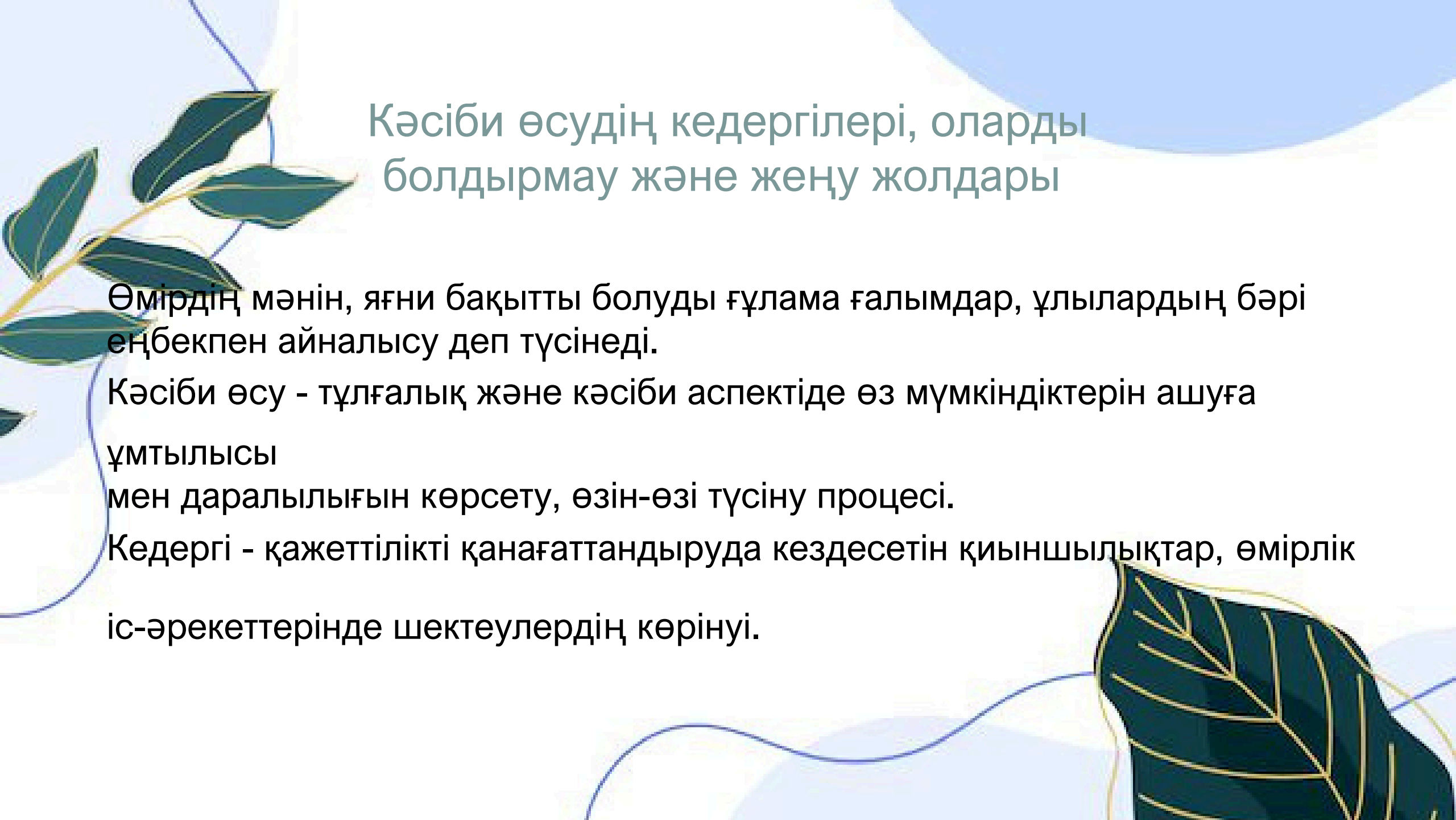
# Кәсіби маманның сенімі



Кәсіби  
бейімділік

Кәсіби  
жарамдылы

Қ  
Кәсіби  
таңдау



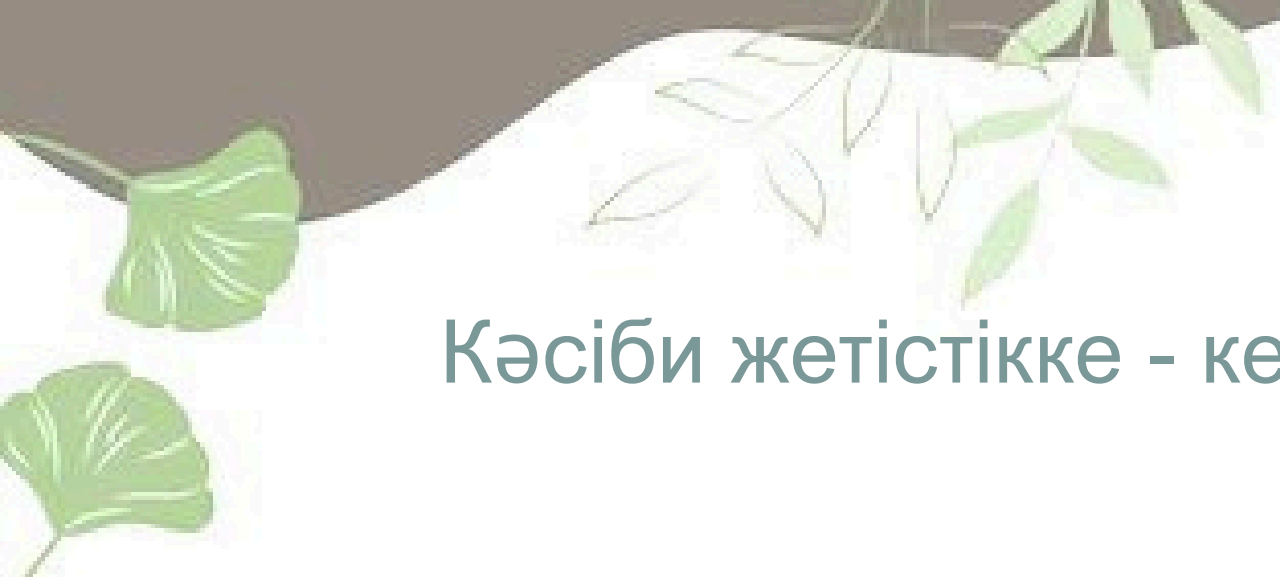
## Кәсіби өсудің кедергілері, оларды болдырмау және жеңу жолдары

Өмірдің мәнін, яғни бақытты болуды ғұлама ғалымдар, ұлылардың бәрі еңбекпен айналысу деп түсінеді.

Кәсіби өсу - тұлғалық және кәсіби аспектіде өз мүмкіндіктерін ашуға ұмтылысы

мен даралылығын көрсету, өзін-өзі түсіну процесі.

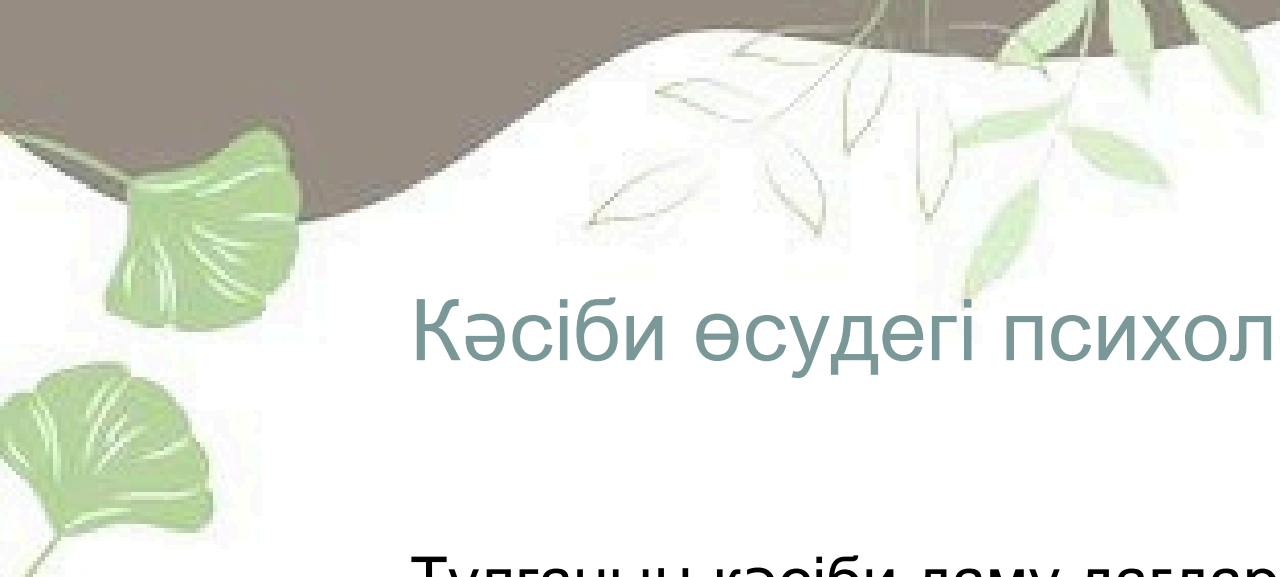
Кедергі - қажеттілікті қанағаттандыруда кездесетін қиыншылықтар, өмірлік іс-әрекеттерінде шектеулердің көрінуі.



# Кәсіби жетістікке - кедергілерді жеңумен

Стив Джобс  
Ник Вуйчич  
Мишель Обама  
Коко Шанель  
Рональдо  
Криштиано





## Кәсіби өсудегі психологиялық кедергілер

Тұлғаның кәсіби даму дағдарыстары;  
Тұлғаның жеке даралық психологиялық қасиеттері  
(қатаңдық, толеранттылықтың төмендігі, агрессивтілік  
және т.б.);  
Кәсіби психологиялық денсаулығының нашарлауы;  
Кәсіби деструкция.





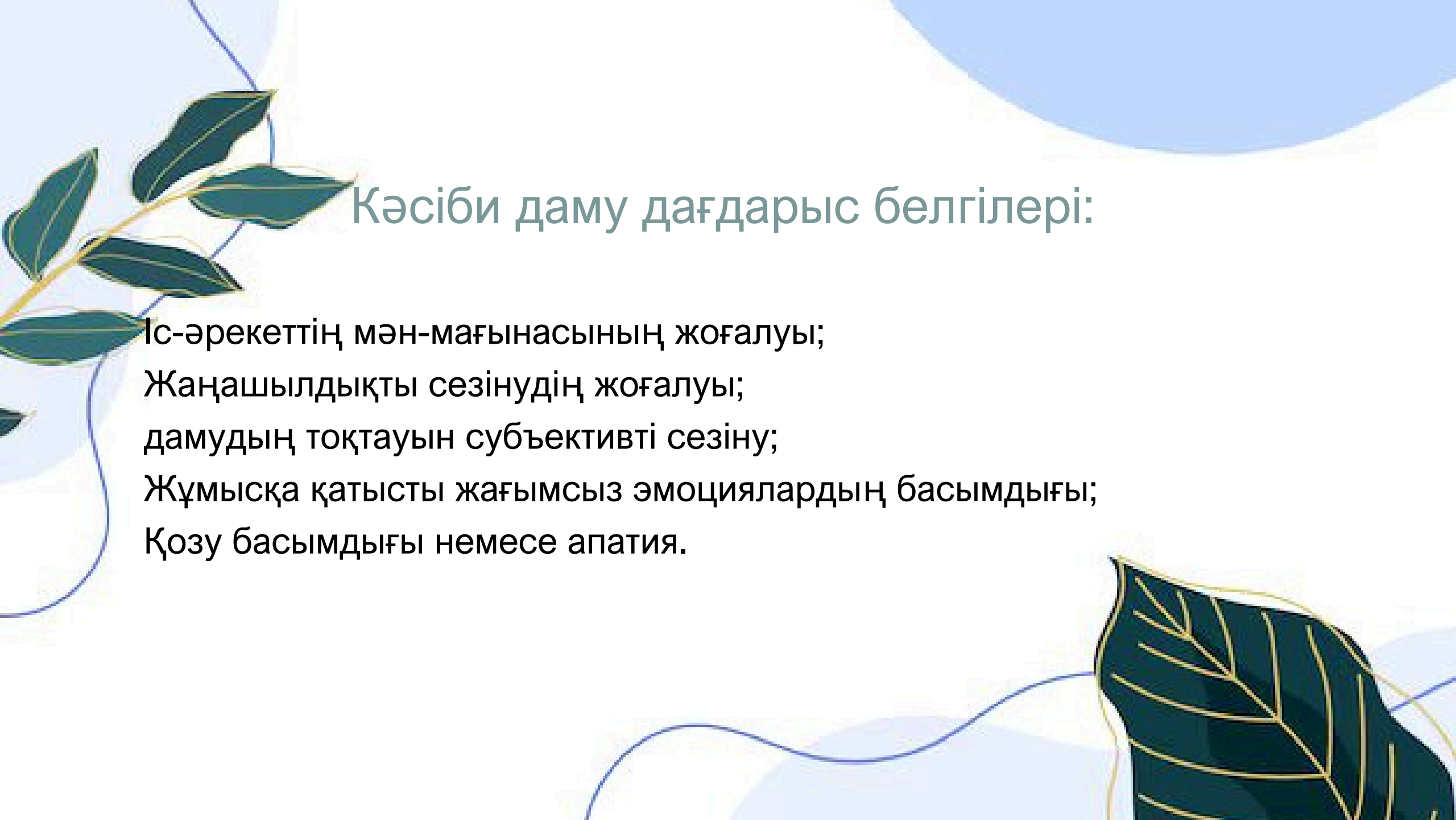


## Тұлғаның кәсіби даму дағдарыстары

Бұл өмірдің өтпелі кезеңдері, іс-әрекет субъектісінің, іс-әрекеттің өзінің түбегейлі өзгеруі немес қайта құрылуы

Дағдарыстарды анықтайтын факторлар:

Жетекші іс-әрекеттің өзгеруі;  
Әлеуметтік даму жағдайындағы  
өзгерістер;  
Тұлғаның субъективті ерекшеліктері



## Кәсіби даму дағдарыс белгілері:

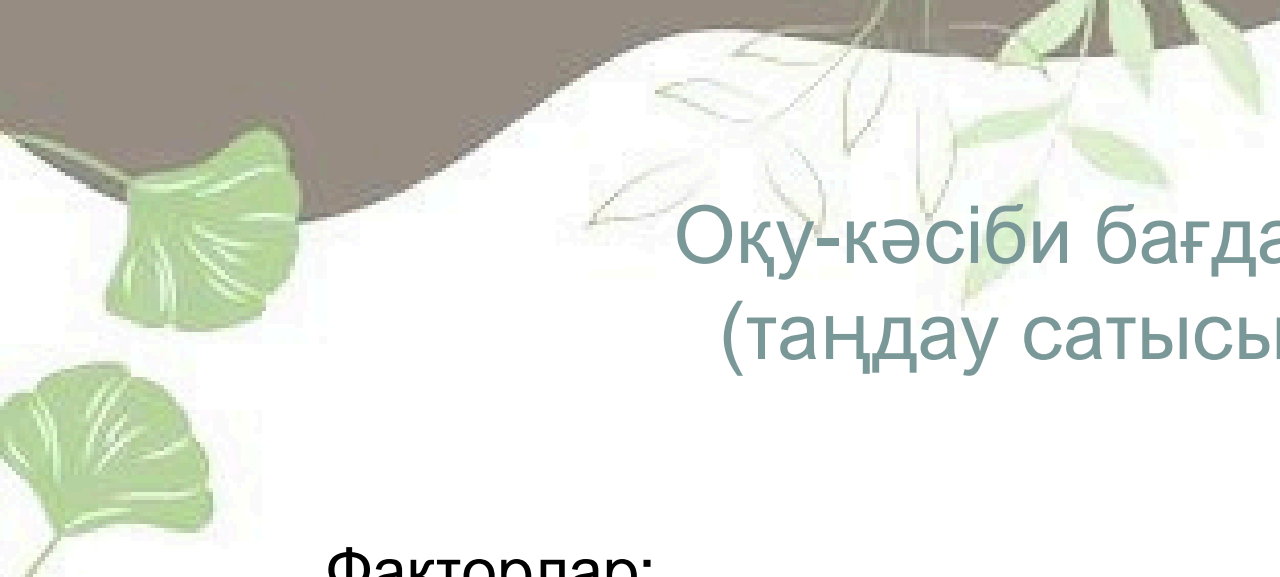
Іс-әрекеттің мән-мағынасының жоғалуы;

Жаңашылдықты сезінудің жоғалуы;

дамудың тоқтауын субъективті сезіну;

Жұмысқа қатысты жағымсыз эмоциялардың басымдығы;

Қозу басымдығы немесе апатия.



## Оқу-кәсіби бағдар дағдарысы (таңдау сатысы 14-17 жас)

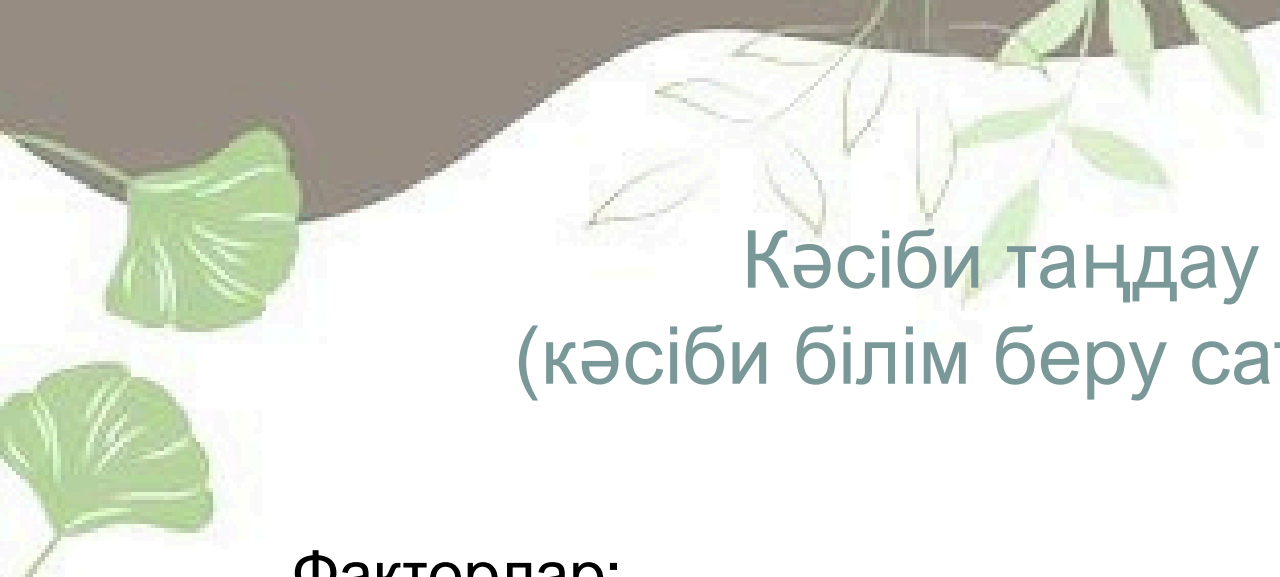
Факторлар:

- кәсіби ниеттерді жүзеге асыра алмау.
- мамандықты таңдауда даралық психологиялық ерекшеліктері мен
- психофизиологиялық жағдайды ескермеу.
- кәсіби оқу орнын ситуативті таңдау.

Жеңу жолдары:

- Психологиялық құзіреттілікті кәсіби кеңес алу.
- Кәсіби ниеттерді түзету.





## Кәсіби таңдау дағдарысы (кәсіби білім беру сатысы 16-21 жас)

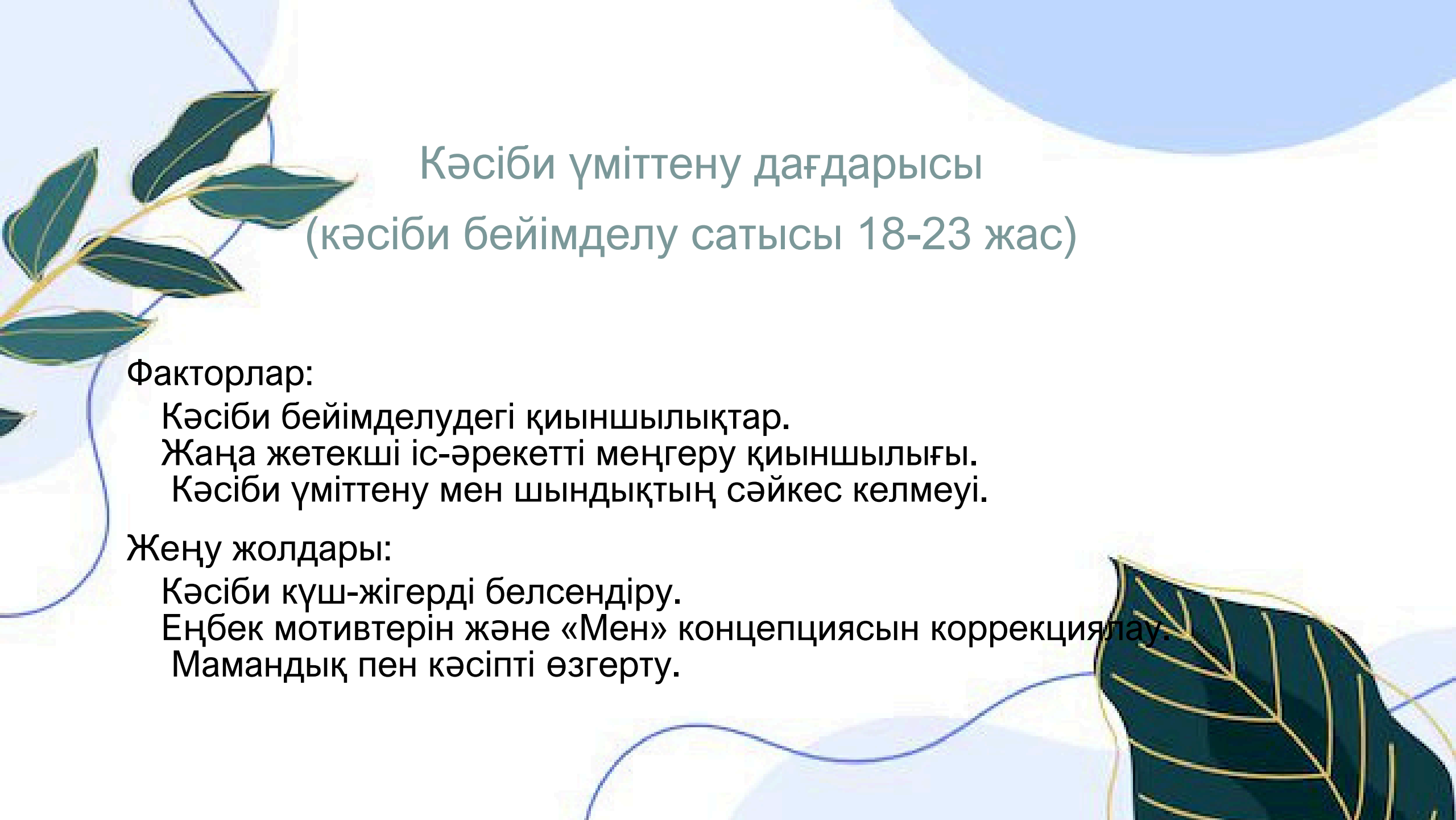
### Факторлар:

Кәсіптік білім мен кәсіби дайындыққа қанағаттанбау;  
Өмірдегі әлеуметтік-экономикалық жағдайдың өзгеруі.  
Жетекші іс-әрекетті қайта құрылымдау.

### Жеңу жолдары:

Оқу-танымдық іс-әрекетті белсендіру.  
Оқу-кәсіби іс-әрекет мотивтерін өзгерту.  
Мамандық таңдауды коррекциялау.





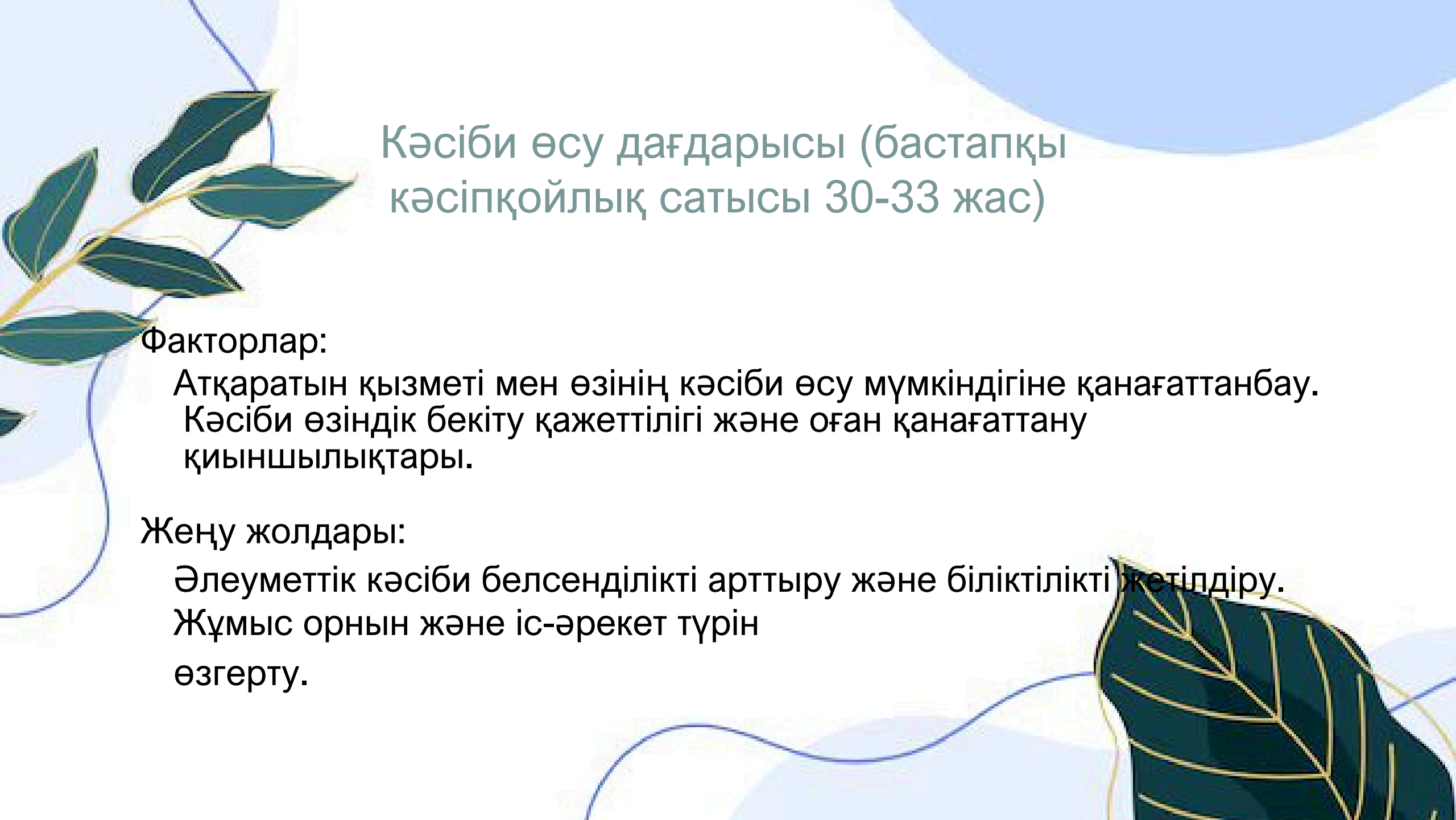
## Кәсіби үміттену дағдарысы (кәсіби бейімделу сатысы 18-23 жас)

### Факторлар:

- Кәсіби бейімделудегі қиыншылықтар.
- Жаңа жетекші іс-әрекетті меңгеру қиыншылығы.
- Кәсіби үміттену мен шындықтың сәйкес келмеуі.

### Жеңу жолдары:

- Кәсіби күш-жігерді белсендіру.
- Еңбек мотивтерін және «Мен» концепциясын коррекциялау.
- Мамандық пен кәсіпті өзгерту.



## Кәсіби өсу дағдарысы (бастапқы кәсіпқойлық сатысы 30-33 жас)

### Факторлар:

Атқаратын қызметі мен өзінің кәсіби өсу мүмкіндігіне қанағаттанбау.  
Кәсіби өзіндік бекіту қажеттілігі және оған қанағаттану қиыншылықтары.

### Жеңу жолдары:

Әлеуметтік кәсіби белсенділікті арттыру және біліктілікті жетілдіру.  
Жұмыс орнын және іс-әрекет түрін өзгерту.



## Кәсіби мансап дағдарысы (орта кәсіптену сатысы 38-40 жас)

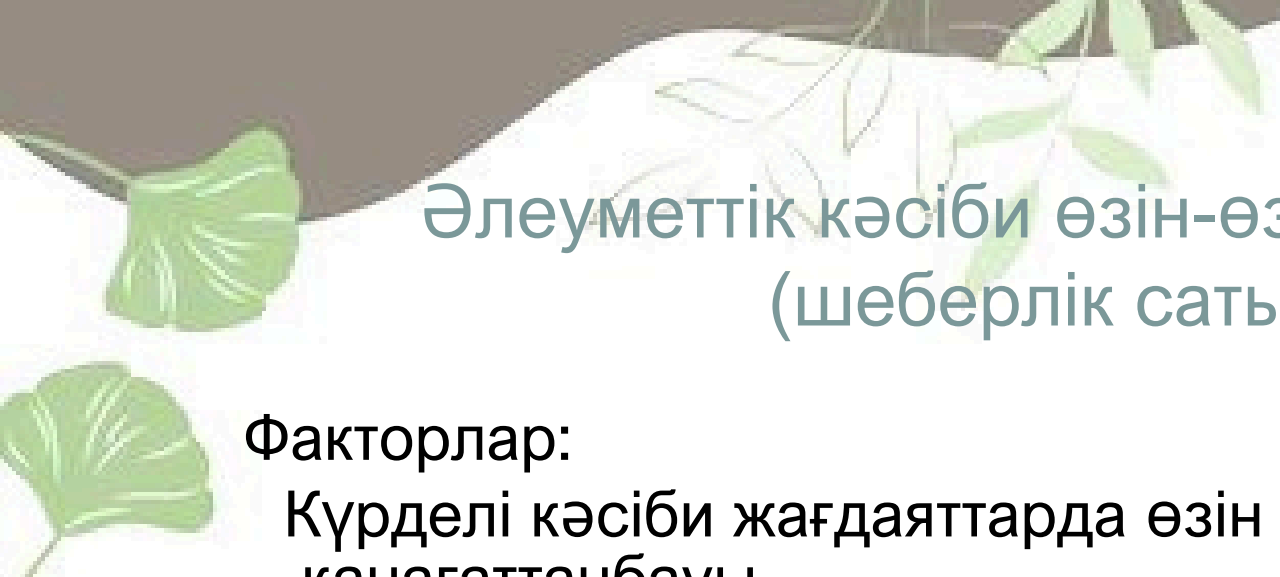
### Факторлары:

Өзінің әлеуметтік кәсіби статусына, қызмет орнын қанағаттанбау.  
Кәсіби құндылықтардың жаңа доминанты.  
Жас ерекшеліктік даму дағдарысы.

### Жеңу жолдары:



Әлеуметтік кәсіби белсенділікті арттыру.  
Іс-әрекеттің даралық стилін дамыту, іс-әрекеттің орындалу тәсілдерін  
жетілдіру.  
Жаңа мамандықты игеру, біліктілікті арттыру.  
Жаңа жұмысқа ауысу.



## Әлеуметтік кәсіби өзін-өзі өзектендіру дағдарысы (шеберлік сатысы 48-50 жас)

### Факторлар:

Күрделі кәсіби жағдаяттарда өзін жүзеге асыру мүмкіншілігіне қанағаттанбауы.

Өзінің әлеуметтік кәсіби мәртебесіне қанағаттанбау.

Психофизиологиялық өзгерістер және денсаулықтың нашарлауы.

### Жеңу жолдары:

Өнімділіктің инновациялық деңгейіне көшу.

Әлеуметтік кәсіби белсенділікті арттыру.

Кәсіби ұстанымды өзгерту.





## Кәсіби белсенділікті жоғалту дағдарысы (кәсіптен айырылу сатысы 58-65 жаста)

### Факторлары:

Зейнеткерлікке шығу және әлеуметтік жаңа рөл.

Әлеуметтік кәсіби саланың тарылуы.

Психофизиологиялық өзгерістер және денсаулықтың нашарлауы.

### Жеңу жолдары:

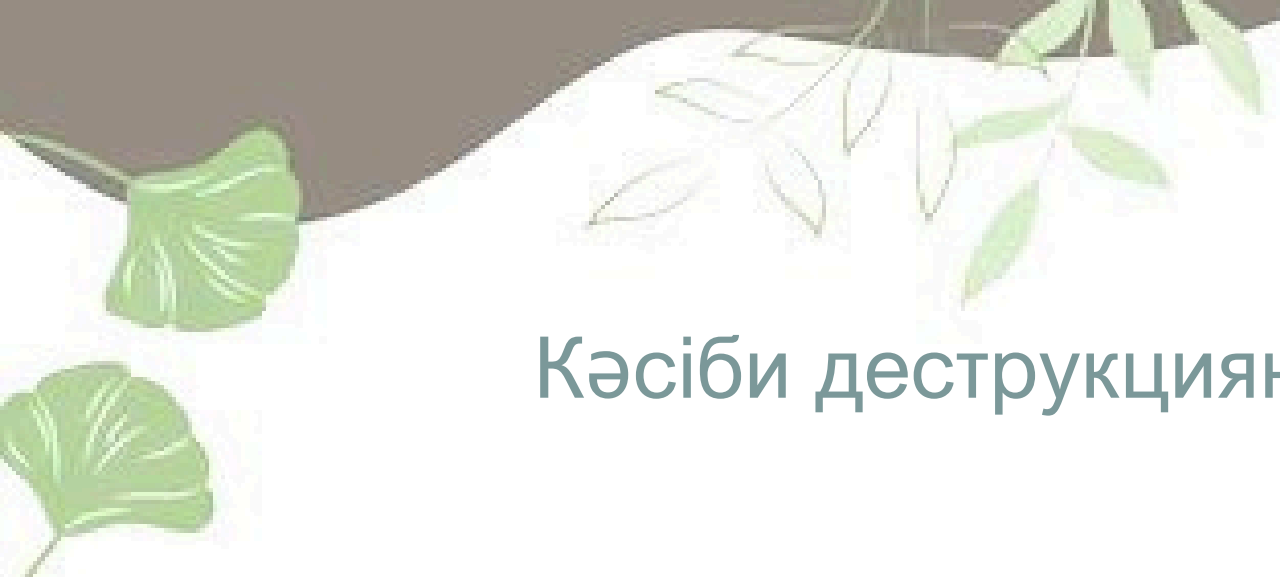
Жаңа іс-әрекет саласына әлеуметтік-психологиялық дайындық

Зейнеткерлердің әлеуметтік-экономикалық өзара көмегін  
ұйымдастыру.

Қоғамдық пайдалы қызметке тарту.

## Кәсіби өсудегі кедергілерді болдырмау

1. Өз ісіңді өлердей жақсы көру
2. Жақсылыққа жетелейтін нәрсе – қуаныш
3. Өмірден ләззат ала алатын адам ғана өмірге бәрін бере алады.
4. Өзіңді-өзің жетілдіруден ешқашан бас тартпа.
5. Жаһандық көлемде ойлан және іс-әрекет жаса.
6. Өз дарыныңа және өз-өзіңе адал бол.
7. Құр өсуді ғана мақсат қылма.
8. Әр істің түпкі нәтижесі болу керек.
9. Нақты мақсаттарыңнан бас тартпау...



## Кәсіби деструкцияның симптомдары

Кәсіби толымсыздық белгілері; Негативті субъективті мансап; Сырқаттану белгілерінің болуы; Еңбекке қабілеттілігінің төмендеуі немесе жоғалуы; Қызметтік белсенділікті қамтамасыз ететін резервтердің азаюы; Ауыр тәндік және психикалық ауыртпашылықтар; Бейімделу мүмкіншіліктерінің нашарлауы; Психикалық қысымның көрінуі.



# Кәсіби сәйкестілік дағдарысы және эмоциялық қажу синдромы

Е.Ф. Зеер бойынша кәсіби даму дағдарыс факторлары:

Шектен тыс  
белсенділік

Әлеуметтік-  
экономикалық  
жағдай

Жас ерекшеліктік  
психофизиология  
лық өзгерістер

Кәсіби іс- әрекетке  
толығымен берілу



## Кәсіби деструкция салдары

Тұлғалық және іс-әрекеттік құрылымның өзгеруі;  
Кәсіби бағыттылық өзгеруі; Кәсіби құзыреттіліктің  
құлдырауы; Тұлғаның кәсіби мәнді сапаларының  
көріну деңгейінің бұрмалануы;

# Кәсіби деструкция көрінісі - шаршау

Тәндік шаршау

- бұлшық еттің күші мен төзімділігі азаяды
- қозғалыс дәлдігі төмендейді
- координациясы нашарлайды

Интеллектуалды шаршау

- зейіні тұрақсызданады

•есте сақтауы төмендейді

Эмоциялық-мотивациялық  
шаршау

- субъективті уайымдары
- мотивациялық және



## Эмоциялық қажу

Кәсіби іс-әрекетті орындау барысында экстремальді және эмоциялық жағымсыз факторлар әсерінен тұлғада пайда болатын эмоциялық күйзеліс, қысымдық күй.



# Жұмыстағы стресс көздері

## Жұмысқа байланысты

- жұмыстағы төмен физикалық жағдай
- жұмыстың көптігі
- уақыт тапшылығы
- өмірге қауіп келтіру.

## Мекемедегі рөлі

- рөлдің тұрақсыздығы
- рольдік конфликттер
- басқа адамға деген жауапкершілік

## Мансаптық өсу

- өте тез жоғарылау немесе төмендеу
- қауіпсіздік төмендігі
- амбициялардың шектелуі.

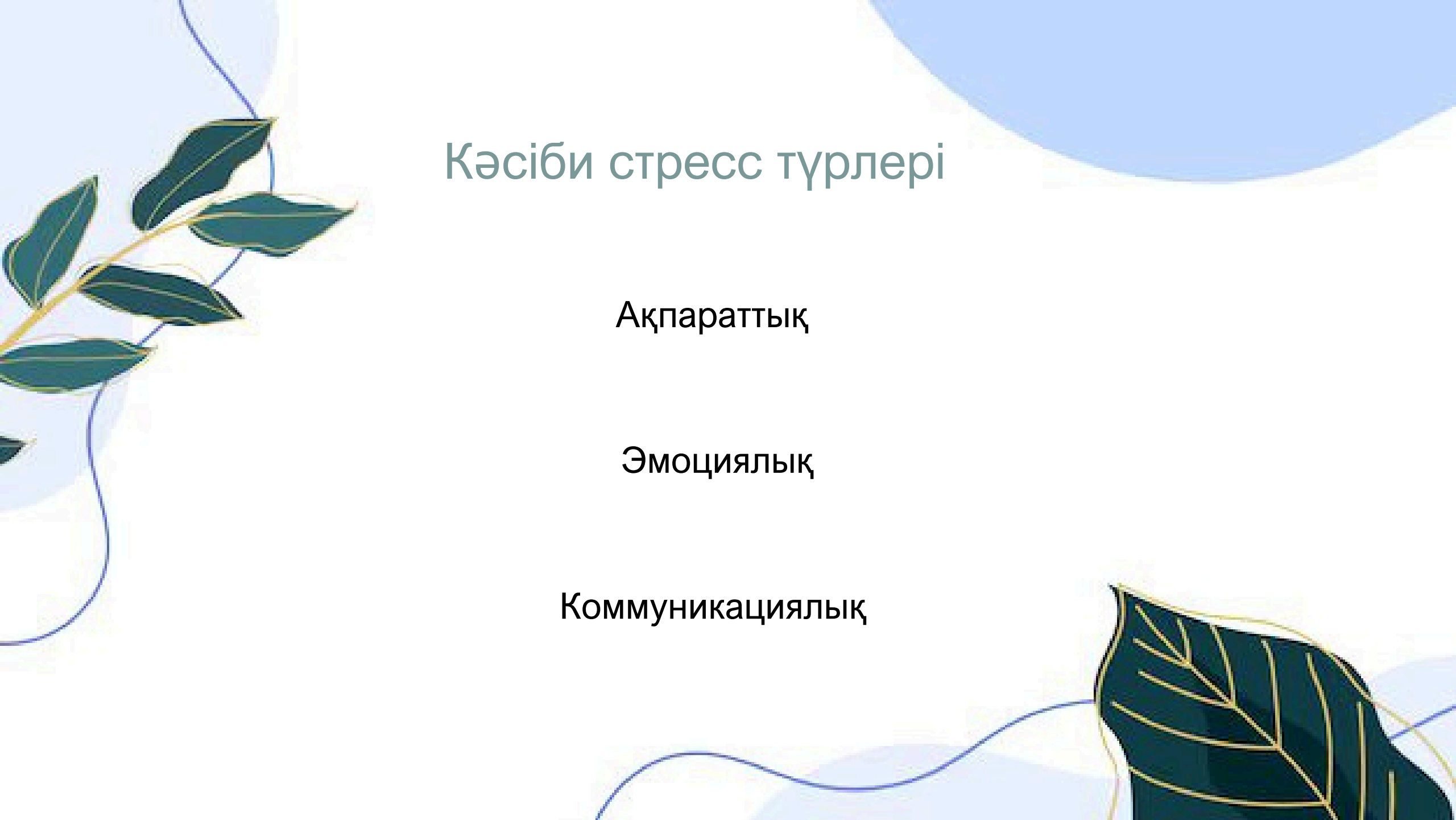
## Жұмыстағы қарым-қатынас

- бастықпен, әріптестерімен қатынас,
- жауапкершілік алудағы қиыншылықтар.

## Мекеме құрылымы мен климаты

- шешім қабылдауда өз ойын айта алмау
- бюджет тапшылығы
- офистік саясат
- консультация аздығы.





# Кәсіби стресс түрлері

Ақпараттық

Эмоциялық

Коммуникациялық

# Купер мен Маршалл: өндірістік стрессті басқарудың негізгі бағыттары

жұмыстағы әлеуметтік, психологиялық,  
ұйымдастырушылық ортасын өзгерту;

жұмыс пен отбасын бөлек сфера ретінде бағалау;

біліктілікті арттыру;

жағымды әлеуметтік-психологиялық климат орнату.

# Кәсіби және тұлғалық жетістік психологиясы

Кәсіби жетістікке жетуде тұлғалық қасиеттер сапасының мәні зор.

Ақыл-ой  
қабілеттер

- логикалық ойлау қабілеті, қызығушылық, интуиция, білімге құмарлық, жаңа білімді игеру ниеті

Тұлғалық  
қасиеттер

- бастамашылдық, сенімділік, тәуелсіздік, батылдық, амбиция, табандылық, еңбекқорлық, байсалдылық, өзін-өзі адекватты бағалау

Коммуникациялық  
қабілет

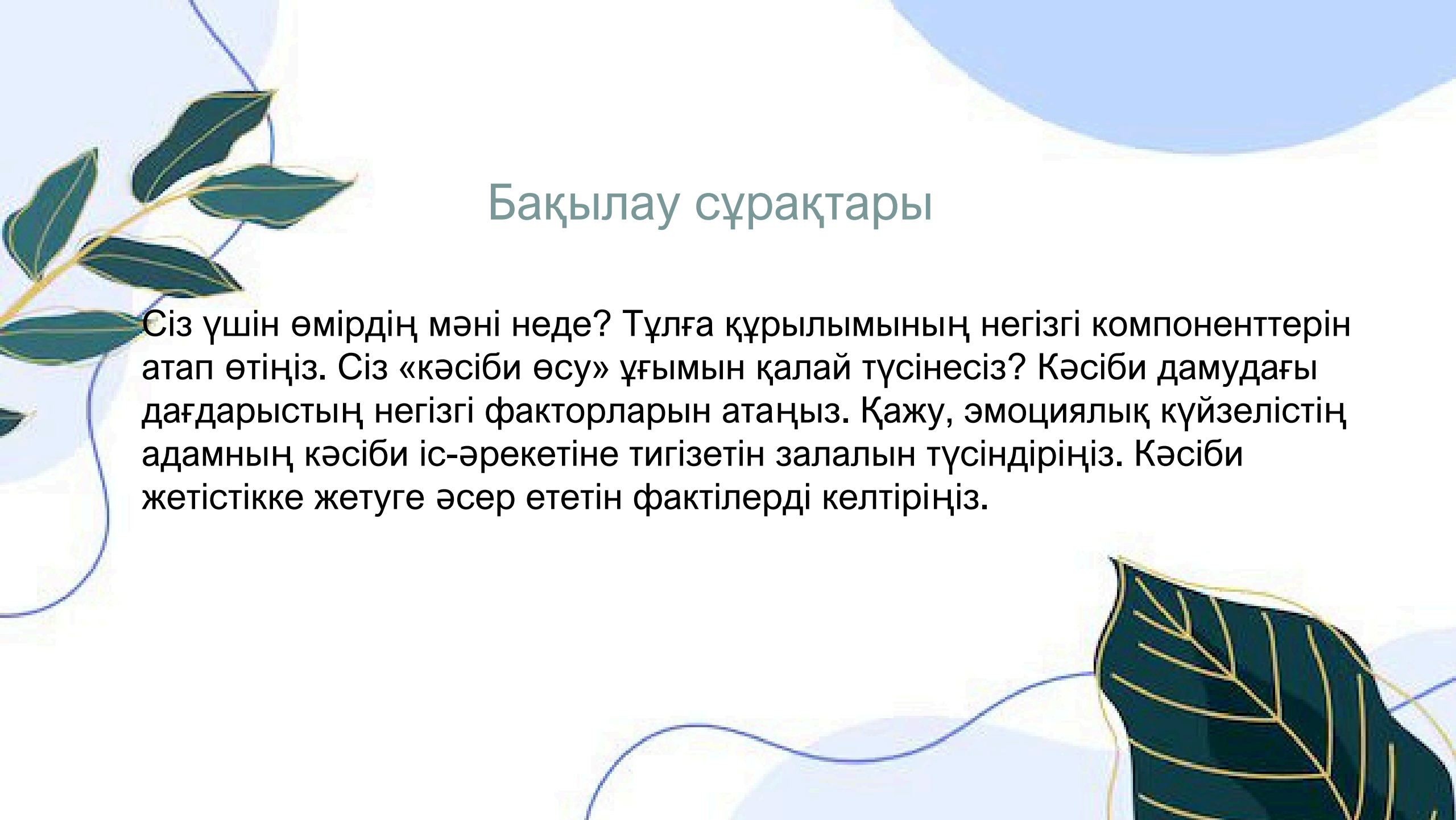
- ынтымақтастыққа, өз ойын жеткізе білуге, әдептілік пен дипломатия, әлеуметтік жауапкершілік, эмпатия,



## Қорытынды

Ұлы Абайдың: "Атаның ұлы болма, адамның ұлы бол" деген өсиетіне орай, адам деген атқа лайық, ізгі, мейірімді, өзгелерді қадірлейтін, өз мүддесін қоғам мүддесімен ұштастыра алатын, өзі үшін де, өзгелер үшін де еңбек ете білетін, өз құқығын қорғап, өзгелердің құқығын сыйлайтын, өмірден кеткен соң артынан жақсы сөз мен ігі іс қалдыратындай етіп өмір сүрейік!





## Бақылау сұрақтары

Сіз үшін өмірдің мәні неде? Тұлға құрылымының негізгі компоненттерін атап өтіңіз. Сіз «кәсіби өсу» ұғымын қалай түсінесіз? Кәсіби дамудағы дағдарыстың негізгі факторларын атаңыз. Қажу, эмоциялық күйзелістің адамның кәсіби іс-әрекетіне тигізетін залалын түсіндіріңіз. Кәсіби жетістікке жетуге әсер ететін фактілерді келтіріңіз.

## Пайдаланылган әдебиеттер тізімі

Выготский Л.С. Психология развития. Под. Ред. М.Я. Ярошевского. - М.: Изд-во «Институт практической психологии». - Воронеж: НПО «Мидэн», 1996.

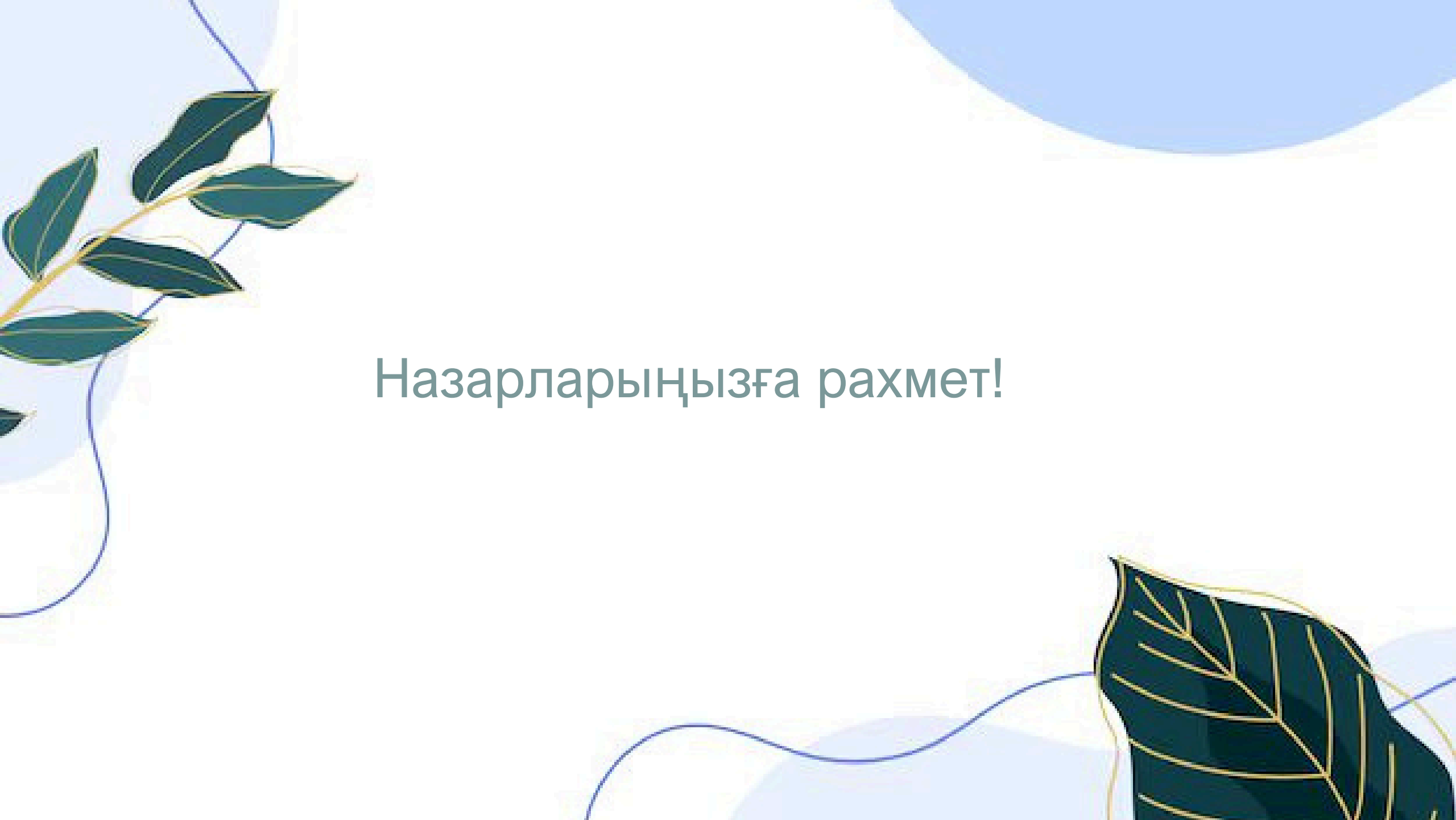
Магомедова М. Г. Профессиональное самоопределение личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 26–30. – URL: <http://ekoncept.ru/2016/86905.htm>.

Никифоров Г.С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. - М., 1991.

Сыманюк Э.Э. Психология профессионально-обусловленных кризисов. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2004.

<https://psychologyjournal.ru/stories/tselepolaganie/primery-tseley-v-zhizni-cheloveka/> <https://www.psychologos.ru/articles/view/zhiznennaya-programma>

Интернеттен суреттер

The background features a light cream color with abstract blue shapes in the top right and bottom right corners. Stylized dark green leaves with yellow veins are positioned in the top left and bottom right. A thin blue line curves through the left side of the image.

Назарларыңызға рахмет!