

Халықтың дені саудың тәні сау деген нақыл сөзі осыдан шыққан болар.

Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі алты аспектіден тұрады:

- а) физикалық денсаулық;
- б) психикалық және интеллектуалды денсаулық;
- в) жеке;
- г) рухани денсаулық;
- д) эмоционалды денсаулық, әлеуметтік денсаулық.

Физикалық денсаулық келесі түсініктерден тұрады: біздің денеміз қалай құрылған және қалай жұмыс жасайды, ешқандай дене аурулары жоқ, ол жаттыққан немесе шыныққан [4].

Психикалық және интеллектуалды денсаулық - бұл психикалық аурудың және кем ақылдылықтың болмауымен түсіндіріледі. Психикалық денсаулық адам жаңа білімді қабылдау және оны қолдау қабілетімен, негізгі психикалық процестердің күші және қозғалғыштығымен сипатталады.

Жеке денсаулық - бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі, негізгі құндылықтары. Біреулер жұмысынан, біреулер - өнерден, үшіншілері - отбасынан, төртіншілер - жеке басынан жетістік іздейді. Өзін-өзі таныту неғұрлым қоғамға қарсы келмесе, соғұрлым ол адамның өзiе пайдалы, осыдан барып нақты адамның жеке денсаулығы сипатталады.

Рухани денсаулық - бұл адам өмірінің орталығы, бұл - мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы.

Эмоционалды денсаулық - бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін түсінікті түрде шығара білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білу керек.

Әлеуметтік денсаулық - бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну, қоғамда және қоғам өмірінде өз жетістіктерін сезіну. Мұнда өндірістік қатынас пен профессионалды сапаның орны айқын. Маңызды және материалды жағы - қандай адам болса да, қажеттіліктермен қамтамасыз етілуі (яғни, оның жұмыс істеуі, шеберлігі мен тәртібі).

Адамзат денсаулықты сақтау мен нығайту проблемасын тануға әрқашан да ұмтылып келді, себебі денсаулықсыз толыққанды өмір сүру мүмкін емес. Денсаулық жақсы болған кезде оны сезіне білмейміз, ал денсаулықты жоғалтып алған кезде ауру күйі пайда болады да, ауру ағзаның жайсыз күйі туралы үнемі белгі беріп отырады [5].

Қоғамдық жаңару кезеңінде, еліміздегі әлеуметтік-саяси, экономикалық қатынастардың сипатының өзгеруі өз кезеңінде қоғамдық білім, тәрбие институттарының да жұмыс бағыты мен мазмұнына жаңа талаптар қойып отыр. Сондықтан жоғарыда аталған зерттеулерді негізге ала отырып, қоғамдағы мектеп, отбасы бала тәрбиесіне, әсіресе салауатты өмір салтын қалыптастыратын тиімді жолдарын іздестіру – заман талабы болып отыр.

Әдебиеттер:

1. Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы «Нұрлы жол - болашаққа бастар жол». Астана, 11 қараша 2014 ж.
2. Айтмамбетова Б. Педагогика тамғылымдары. Мұғалімге арналған көмекші құралы. 1992.
3. Төлеубекова Р. Бала тәрбиесіндегі халықтық педагогика. Алматы: Ата мұра, 1994.
4. Мұқанов М.М. Жас және педагогикалық психология, Алматы: Мектеп, 1982.- 362-б.
5. Оразханова Н.А. Пәнаралық байланыс оқу – тәрбие жұмысын жетілдірудің бір жолы. Алматы: Рауан, 1993.

САМОПОЗНАНИЕ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СФЕРЫ

Абдрашева Б.Ж., к.с.н., доцент, зав.кафедрой социальной работы и социальной педагогики;
Сейдиғазым Н.О., ст.пр., магистр педагогических наук;
Алпысбаева М.Б., ст.пр. магистр социальной работы;
Кабылбекова Ж.К., магистрант

Карагандинский государственный университет им. академика Е.А.Букетова
г. Караганда, Республика Казахстан

В статье рассматриваются особенности самопознания как фактор саморазвития в профессиональной подготовке будущих учителей. Важным фактором, определяющим развитие современного общества, является самообразование. Оно обеспечивает не только познание мира, но и развитие педагогически значимых качеств

личности в ее индивидуальности и компетентности.

Ключевые слова: самопознание, саморазвитие, самообразование, профессиональная подготовка, самореализация.

«Человек – мера всех вещей». А что является мерой самого человека? Ответ, наверное, очевиден – его дела и поступки. Именно по делам и поступкам судят о ценности человека, зрелости его как личности. Если же сместить акцент с результатов деятельности на самого человека и зажать себе ещё один вопрос: в чем состоит ценность самого человека? То ответы уже не будут столь однозначны. Кто-то будет уповать на талант, иные – на умение строить отношения с другими людьми, а кто-то будет объяснять успехи в жизни и труде благоприятно сложившимися обстоятельствами. Психолог же ответит на этот вопрос следующим образом: ценность человека состоит не только в его делах и поступках, но и в его умениях постоянно работать над собой, самосовершенствоваться, все более глубоко познавать свои возможности и максимально использовать их в своей жизни и деятельности.

Действительно, только постоянное самопознание и саморазвитие являются инструментарием открытия своего неисчерпаемого личностного и творческого потенциала, выявления тех сфер жизнедеятельности, где этот потенциал может быть использован в полной мере. Известно немало случаев, когда способные и даже талантливые люди, добившись определенных успехов, успокаивались, переставали работать над собой, в результате чего теряли даже то, что было достигнуто ранее [1].

Утверждение ценности самопознания и саморазвития прослеживается во многих религиозных, философских, психолого-педагогических концепциях. Например, в религиях Древнего Востока разработана целостная стройная система самопознания и саморазвития, которая выступает средством постижения истинной сущности человека, достижения единения с Вселенной. В христианстве самопознание есть открытие в себе Божественного начала, а саморазвитие – путь постижения Бога через веру и приобщение к таинствам церкви. В гуманистически ориентированной психологии и педагогике потребность в самоактуализации рассматривается как высшая потребность человека, удовлетворение её позволяет ему реализовать себя в полной мере, выполнить ту миссию, то предназначение, который ему предписаны жизнью и судьбой.

Только в этом случае он обретает смысл своего существования, становится тем, кем он способен стать, а не тем, кем ему навязывают быть окружающие.

Каждый человек сам себя строит и выбирает свой жизненный путь, сам выстраивает свои отношения с другими людьми, наконец, сам совершает и исправляет ошибки. Поэтому понятия «формирование», «воспитание» и др., используемые в науке и практике, – это достаточно условные понятия. Задача семьи, образовательных учреждений состоит не в прямом воздействии на личность растущего человека с целью добиться желаемых результатов, а в создании необходимых условий для самостроительства, самоформирования и самовоспитания, в актуализации механизмов самопознания и саморазвития [2].

Примерно в этом направлении двигаются и педагогическая мысль, и практика работы образовательных учреждений: от идеи получения наперед заданных результатов личностных свойств, знаний, умений, навыков – к идее развития молодого человека; от идеи всестороннего развития – к идее саморазвития и создания условий для её существования. Поэтому в последнее время разрабатываются специальные технологии в рамках гуманистического направления в науке и практике, где идея саморазвития становится главенствующей, что нашло отражение в возникновении понятий «лично-ориентированный подход», «лично-ориентированное обучение», «лично-ориентированная дидактика» и т.п.

В то же время каждый человек на своем опыте знает, что стихийное самопознание и саморазвитие часто не приводят к значимым результатам. Пока он разберется в себе, пока выстроит программу самосовершенствования, уйдет время, будет совершенно множество ошибок. Потому самопознание и саморазвитие нуждаются в тактичном сопровождении со стороны Учителя, который, не навязывая стереотипов, вовремя поддержит, окажет помощь, даст совет, научит обращаться у собственному опыту или к опыту других людей. Более того, человек, решивший посвятить себя педагогической карьере, должен уметь оказывать поддержку в процессах самопознания и саморазвития личности студента, но для этого и сам должен заниматься самопознанием и саморазвитием, иначе его поддержка и сопровождение не будут иметь никакого смысла.

В гуманистических педагогических воззрениях всех времен особое значение придавалось роли самоопределения, самосовершенствования и саморазвития в становлении личности учителя. К.Д.Ушинский говорил, что стремление к поиску человеком своего места в жизни является

врожденной потребностью человека, признавая, что учитель и вся воспитанная система определяют характер и результаты этого поиска [3].

Достижение человеком счастья им с выбором и определением личности главной цели, смысла жизни, которым должно быть то главное дело его жизни, тот труд, в котором обретается человеческое призвание и «выполнение которого значит для него больше, чем жизнь». Такое высокое значение в жизни имеет лишь свободный труд, такой, который является результатом осознанного выбора, произведенного в процессе серьезной духовной работы по самопознанию, осмыслению своего места в жизни, своей роли на земле. Работа учителя пронизана его убеждением в том, что помочь развивающейся личности в её жизненном и профессиональном самоопределении может лишь воспитатель, который сам прошел подобный путь.

Как человек обретает способность к самопознанию и саморазвитию, до сих пор остается во многом таинственным и загадочным процессом. Многие поколения психологов бьются над разрешением этой загадки, выстраивая самые разнообразные теории, подтверждая их наблюдениями, специальными экспериментами, достижениями в выделении стадий, этапов описаний процессов. Проникновение в глубинные причины, обуславливающие названные способности, остаются ещё нередко за пределами досягаемости современной науки, затрагивая извечную тайну того, как человек становится личностью, человеком со всей глубиной его отличительных признаков от животного мира. Тем не менее, имеется немало интересных теорий и разработок, дающие возможность хоть как-то объяснить процессы становления самосознания и, в меньшей мере, процессы саморазвития в разных его формах.

К началу самостоятельной трудовой деятельности, разумеется, при благоприятных условиях протекания развития завершаются процессы личностного созревания, оказываются сформированными все психологические механизмы самопознания и саморазвития: идентификация и рефлексия; способность к самопринятию и самопрогнозированию.

Дальнейшее самопознание и саморазвитие индивидуализируются, приобретают черты и особенности, свойственные только данному человеку, определяя его стиль самопознания и стиль саморазвития. Кроме того, принципиально меняются сферы самопознания и саморазвития, на первое место выдвигается познание и совершенствование себя в профессиональной деятельности. При благоприятных условиях, если есть профессия и она воспринимается как сфера самореализаций, т.е. отвечает жизненным притязаниям личности, где воплощаются мотивы смысла жизни, если обнаруживаются достижения и успехи, процесс саморазвития в формах самосовершенствования и самоактуализаций проходит интенсивно, эффективно, порождает высокий уровень самоуважения, чувство идентичности с собой и с деятельностью, удовлетворенность собой и своей жизнью. При неблагоприятных условиях - ошибки в выборе профессий, отсутствие работы по душе, разочарование в осуществляемой деятельности – саморазвитие и самопознание могут как блокироваться, так и стимулироваться.

Многое зависит от уже сложившихся особенностей личности, её характера, силы воли, стремления найти и реализовать себя в жизни. В силу этого могут возникать сугубо индивидуальные кризисы профессионального становления, специфические барьеры, воспринимаемые как испытания, которые даются человеку его судьбой. Готовность к испытаниям, умение преодолевать возникающие барьеры – показатель зрелости личности и её способности к самореализации и к самоактуализации.

Как и самопознание в целом, профессиональное самопознание актуализируется под влиянием определенной мотивации, которая определяется своеобразием деятельности, общения и личности педагога. Мотивы профессионального самопознания многообразны. Наиболее типичные следующие:

Во-первых, профессиональное самопознание побуждается интересом к себе, стремлением разобраться в своих сильных и слабых качествах как профессионала, расширить свой кругозор о собственной личности.

Во-вторых, необходимость в самопознании возникает, когда воспитатель или учитель обнаруживает дисбаланс между трудом и его результатами, что также стимулирует процесс познания себя. Изучение себя, обнаружение причин дисбаланса дают возможность педагогу: устранить недостатки в деятельности, поведении, взаимодействиях; восстановить равновесие между собой и окружающими; ликвидировать отрицательные эмоциональные переживания, которые сопутствовали дисбалансу.

В-третьих, самопознание активизируется в результате критических замечаний в свой адрес других: администраций, коллег, родителей, иногда и учеников. Реакция на критику может быть различной: деструктивной – критика отвергается, сопровождаясь обидами, желанием отомстить; конструктивной – отвергается только то, что, по мнению учителя, не соответствует реальному

положению дел, и принимаются, признаются некоторые его недостатки и недоработки. В любом случае конструктивный подход побуждает к самопознанию и оценке собственной деятельности.

В-четвертых, в качестве стимулов самопознания могут выступать мотивы профессионального саморазвития: самоутверждения, самосовершенствования, самоактуализация. Другими словами, педагог познает себя для того, чтобы существенно улучшить деятельность, самому лично вырасти, добиться в своем труде более значимых результатов. Если говорить о мотивах самоутверждения, то, как мы помним, они значительно различаются по своей ценности. В одних случаях учитель познает себя, чтобы властвовать над другими и через это утвердиться; в других – примеряет свои возможности к новой педагогической технологии, добиваясь высоких результатов в овладении ею, утверждает себя как профессионал. Если же доминирующую роль начинают играть мотивы самосовершенствования и самоактуализации, то самопознание наполняется глубоким смыслом, связанным с осознанием необходимости личного роста.

Кроме того, в психологии выделяется понятие «педагогическая центрация», которая характеризуется тем, какую сферу своего профессионального труда педагог выделяет в качестве основной, ведущей. Психолог А.Б.Орлов выделяет семь основных педагогических центраций: на интересах своего «Я»:

- на интересах администраций, руководства;
- на интересах коллег по работе;
- на интересах и запросах родителей;
- на требованиях технологий обучения и воспитания;
- на интересах и потребностях учащихся;
- гуманистическая, т.е. центрация на интересах (проявлениях) своей сущности других людей: администратора, коллег, родителей, учащихся [4].

Мотивация поведения и деятельности педагога определяется типом его центраций, что направляет и своеобразие профессионального самопознания. Например, учитель центрирован на интересах администраций, в силу этого активизируются мотивы соответствовать требованиям и ожиданиям директора, завуча, четко и безукоснительно выполнять их указания, чтобы заслужить похвалу, быть приближенным т.д. Поэтому познавать, «открывать» в себе нужно именно такие качества и черты личности, которые наиболее полно позволили бы удовлетворить данный мотив. Аналогичные рассуждения можно сделать и относительно других типов центраций. Наиболее ценной является гуманистическая центрация, которая обуславливается сама и обуславливает мотивацию саморазвития, наиболее глубокое и всестороннее познание себя как личности и как профессионала.

Что касается способов профессионального самопознания, то они такие же, как и при самопознании в целом личности: обнаружение, фиксация, анализ, оценка и принятие; а вот средства профессионального самопознания своеобразны и определяются характером педагогического труда.

Анализ собственной деятельности, общения и личности – это ведущее средство, которое педагог практически использует ежедневно, оценивая то, как ему удалось провести урок, свои достижения и недостатки, эмоциональное состояние, уровень своей уверенности и многое другое. В ходе такого анализа учитель собственную личность, определяет свои сильные и слабые стороны, отыскивает причины возможных конфликтов. К сожалению, обнаружение недостатков и конфликтов далеко не всегда соотносится с собственной личностью. Немало примеров, когда ответственность за промахи, конфликты возлагается не на себя, а на других.

Такая позиция не стимулирует самопознание, а тормозит его, являясь защитной реакцией личности. Сравнение себя с некоторой нормативной моделью педагога или идеалом, а также с конкретными людьми, занимающимися педагогической деятельностью. У любого, кто выбрал педагогическую профессию (это характерно и для любой другой профессии), с течением времени формируется некоторый норматив, или идеальный образ, воспитателя, учителя, преподавателя и т.п. Этот образ может выступать в виде абстрактного или конкретного лица (например, я хочу быть похожим на учителя, который учил меня русскому языку в школе), четко осознанного или неосознанного. Но в любом случае стремление личности соответствовать нормативу или идеалу естественно. Если в ходе сравнения делаются выводы в пользу близости своей личности нормативу, то педагог испытывает чувство удовлетворения у него повышается самоуважение и уровень самопринятия. В противном случае актуализируются две тенденции: либо снижение самоуважения, возрастание неудовлетворенности, которые не сопровождаются стремлением к совершенствованию; либо на фоне принятия себя развиваются мотивы профессионального самовоспитания. Сравнение себя происходит не только с нормативной моделью или идеалом, но и с конкретными людьми, своими коллегами, которые работают рядом. Здесь также обнаруживаются разные варианты

реагирования на результаты сравнения: если личность оценивает себя выше других, подкрепляет эту оценку реальными результатами труда, она испытывает удовлетворенность, идентичность с собой, высокий уровень самоуважения и самопринятия; если такое сравнение не в её пользу, то педагог испытывает зависть, считая других «везунчиками», пытается утвердиться любыми способами, используя механизмы обмана, манипулирования и власти, но ничего не меняя в себе или в другом, в лучшем случае – здоровая зависть интенсифицирует самопознание и саморазвитие («Я могу быть не хуже других и добиться таких же, если не более высоких, результатов»).

Педагогическая деятельность, как никакая другая, подвержена интенсивной оценочной деятельности. Педагоги часто дают открытые уроки, их занятия с детьми посещает администрация, проводятся различного рода проверки и т.п. Кроме того, воспитатели, учителя получают постоянную обратную связь от детей в виде реакций интереса, увлеченности, результативности, организованности многого другого. Определенную информацию о себе, своем поведении дает общение с родителями. Педагог всегда на виду, чаще подвергается критике, будь то разбор урока, внеклассного мероприятия, общение с учащимися, родителями и т.д.

Отношение к критике – одно из мерил зрелости педагога. Критика может оказаться стимулом для познания себя, но и может отбить всякую охоту заниматься самопознанием. Тем не менее, оценка собственной личности со стороны других выступает как мощный фактор развития мотиваций самопознания и развертывания этого процесса.

Любая профессия требует самообразования, но педагогическая – постоянного, на протяжении всей жизни, иначе «потеряешь форму».

Самообразование в первую очередь – фактор саморазвития, включающий многочисленные задачи по самопознанию (любая новая, получаемая самостоятельно информация соотносится с собственным опытом, собственной личностью, в результате чего и сама личность подвергается постоянной переоценке). Повторим ещё раз, что с точки зрения оптимизаций самопознания очень хорошие результаты дают самостоятельные занятия психологией – как её теоретическими, так и прикладными направлениями, связанными с образованием и личностью педагога[5].

Приобретают свою специфику и механизмы самопознания – идентификация и рефлексия. Идентифицируясь с идеалом, нормативным образом или конкретным человеком своей профессией, а также с различными аспектами своей личности, деятельности и общения педагог имеет возможность выделить и зафиксировать свои личностные качества, поведенческие характеристики. Все сказанное делает востребованными знания о том, что такое самопознание и саморазвитие, какую роль они играют в жизни, каковы механизмы их функционирования, как развиваются на разных возрастных этапах, как и посредством чего можно познать себя.

Литература:

1. Байлук В.В. Основы самопознания и самореализации личности. Монография. – Екатеринбург, 2011. – 570 с.
2. Маралов В.Г. Самопознание и саморазвитие: Уч. пос. – М.: Академия, 2002. – 256 с.
3. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание. - М., Просвещение, 1987.
4. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Уч. пос. - М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
5. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Уч. пос. - М.: Академия, 2002. – 256 с.

ЗАМАНАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДЕ ТЕСТ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАУ

Абилова Г.; Казакбаева М.; Хушвакова Г.; Расулов Ж.

Науаи мемлекеттік педагогика институты

Ўзбекистан

Данная статья посвящена преимуществам использования тестовых технологий в системе образования, ее эффективным особенностям и о некоторых недостатках составления тестов.

Giving article outlines advantages of usage testing technologies in education system effective peculiarities of testing and its lacks.

Егеменді Ўзбекистан Республикасында ўздіксіз білім беру жүйесінде жүзеге асырылып жатқан реформалар ұлттық тәлім-тәрбие жүйесін жетілдіруге, заман талаптарымен үндескен, әлем