

Кыргыз жаранынын жарандык иденттүүлүгүнүн өнүгүшүндөгү инсандын жүрүм-турум компетенциялары



Окуган суроолор:

- 1. Инсандар аралык байланыштар
- 2. Чыр-чатактын шарттарындагы жүрүм-турум
- 3. Стресстик кырдаалда иш-аракеттер



1. Инсандар аралык байланыштар



- **Адамдар аралык байланыш** — бул мейкиндикке жакын адамдардын субъективдүү тажрыйбасын өз ара алмашуу, көрүү, угуу, бири-бирине тийүү, оңой жооп кайтаруу мүмкүнчүлүгү бар.



Натыйжалуу байланыш үчүн, адамдар аралык байланыштын натыйжалуулугун камсыз кылган эң оптималдуу шарттар, мындай шарттардын варианттары:

- *Өнөктөштөрдүн коммуникативдик инсан катары шайкештиги*, ал тургай, пикир алышуу мамилелериндеги айырмачылыктар да байланышты түзүүгө жардам берет. Байланыш үчүн сигнал оозеки же оозеки эмес болушу мүмкүн;
- *кабылдоо* – семантикалык жана баалоочу маалыматты кабыл алуунун, иштеп чыгуунун татаал процесси. Семантикалык кабылдоонун шайкештиги маанилүү, анткени ал маалыматты туура чечмелөө, өнөктөштүн коммуникативдик мамилеси жана чыр-чатактуу кырдаалды азайтууга жардам берген инсандар аралык байланыштын кийинки баскычтарын болжолдоо менен байланыштуу.

Мультфильм «Каждый видит мир по-своему»

- https://youtu.be/yDF3v_P6RHo

Адамдар аралык байланыш каналдары

- Оозеки байланыш каражаттары сүйлөө, тил, сөз.



- Оозеки байланышта, кийлигишүү жана бурмалоо маалыматты өткөрүп берүүгө олуттуу тоскоолдук болуп саналат. Ошол эле учурда, тоскоолдуктардын үч түрү айырмаланат: жеке, физикалык жана семантикалык.



Жеке тоскоолдуктар

- адамдын эмоцияларынан келип чыккан коммуникативдик бурмалоолор, маектешүүнү уга албоо, билим берүүдөгү айырмачылыктар, социалдык-экономикалык абалы, муктаждыктары, кызыкчылыктары, топтолгон тажрыйбасы, ошондой эле байланышка катышкан адамдардын психологиялык дал келбестиги.



Физикалык тоскоолдуктар

- өз ара аракеттенүүнүн материалдык чөйрөсүндө пайда болгон коммуникативдик кийлигишүүнү билдирет. Алардын катарында ар кандай "ызы-чуулар", айлана-чөйрө, көз караштар, жылмаюу, интонация, үн модуляциясы ж.б. бар, алар берилүүчү маалыматты түшүнүүгө жана ассимиляциялоого тоскоол болот.



Семантикалык тоскоолдуктар

- коммуниканттар ар бири өз-өзүнчө бир эле каармандардын маанисин түшүнгөндө, б.а. аларга ар кандай маанилерди берген жерде пайда болот. Символдор эки ача экени белгилүү жана алардын бирин тандоодо түшүнбөстүк келип чыгышы мүмкүн. Байланышта колдонулган чектөөлөр билдирүүлөрдү чечмелөө жана түшүнүү, маалыматты чечмелөө жана баалоо үчүн субъективдүүлүктү чектейт.



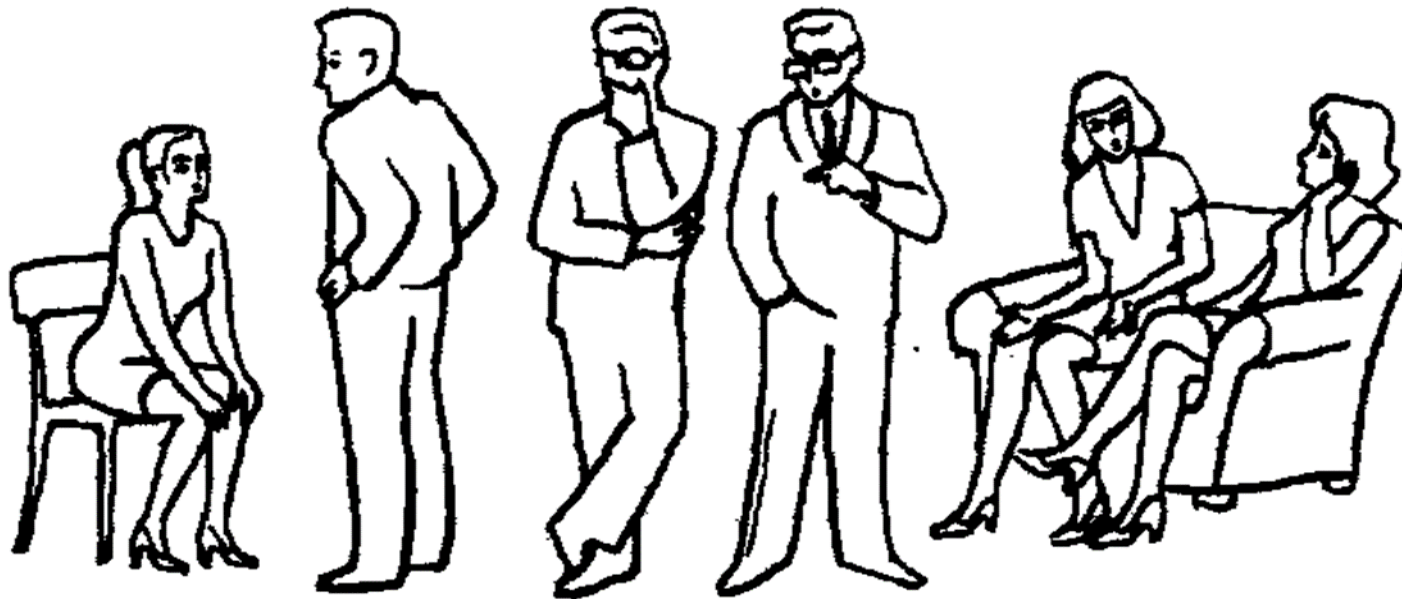
Вербалдык эмес байланыш төмөнкүлөрдү камтыйт:

- мимика, обон жана үн бийиктиги, жаңсоолор, жеке мейкиндикти жана физикалык аралыкты сактоо



Бул сигналдар кеңештерди, кошумча маалыматтарды жана оозеки билдирүүдөн тышкары маанилерди бере алат.

- Алар адамдын жүрүм-турумунун себептерин жакшыраак түшүнүүгө жардам берет жана бул өз кезегинде сиздин жүрүм-турум тактикаңызды түзүүгө мүмкүндүк берет.



Жаңдоо тилине таасир эткен факторлор

- Улуттук таандык
- Адистик таандык
- Маданий денгел
- Топко мүчө болуу: жынысы, курагы, салттуулугу, коомдук
- Ден-соолук абалы
- Социалдык абалы



2. Чыр-чатактын жүрүм-туруму



- **Чыр-чатак** – карама-каршы максаттардын, көз караштардын жана пикирлердин кагылышы.



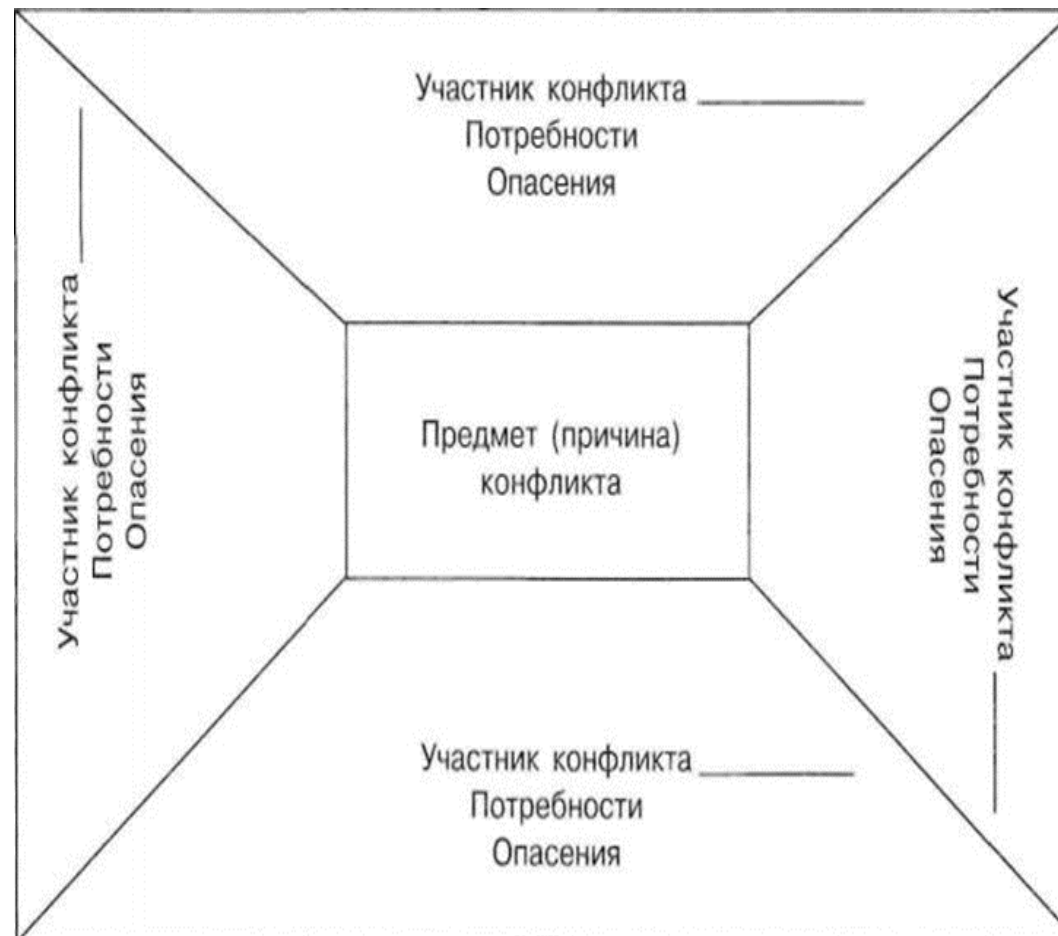
- Ар кандай конфликт анын катышуучуларынын белгилүү бир жүрүм-турумун шарттайт жана коштолот. Бул адамдын тышкы (кыймылдуу, экспрессивдүү) жана ички (психикалык) иш-аракет түрүндөгү айлана-чөйрө менен болгон мамилесин билдирет. Жүрүм-турумдун жалпы формуласын өз убагында К. Левин сунуш кылган:

- **$V = f(P, E)$**

- (мында — V жүрүм-турумунда, P — инсан, E — айлана-чөйрө).

Чыр-чатак картасы

- бул чыр-чатактын кагылышуу элементтеринин графикалык сүрөтү, анда чечилиши керек болгон көйгөй көрсөтүлүп, тараптардын кызыкчылыктары жана тынчсыздануулары көрсөтүлгөн. Аны түзүү процессинде катышуучулардын көйгөйлөрү жана позициясы кыйла так аныкталган.



Чыр-чатактын картасын төмөнкү учурларда түзүү сунушталат:

- 1) чыр-чатакты талдоодо (андан аркы иш-аракеттердин стратегиясын тандоого жардам берет);
- 2) чыр-чатактарды чечүү стратегиясын даярдоодо;
- 3) сүйлөшүү процессинде, ага бардык оппоненттер катышкан (, алардын ортосунда конструктивдүү өз ара аракеттенүүгө жардам берет,) кызматташуусу керек.



3 суроо. Стресттик кырдаалдарда иш-аракеттер



Стрессорлор

- Стрессорлор адамдын эмоционалдык чөйрөсүнө таасир эткен факторлор. Буларга адамды козгой турган нерселердин бардыгы кирет (, мисалы, орой сөздөр, нааразычылыктар, максатка жетүү үчүн тоскоолдуктар ж.б.).



Стресстик кырдаалдарда копинг стратегиялар

- Психологдор стресстик кырдаалды жеңүүгө багытталган адамдын жүрүм-турумун **копинг стратегиясы** деп аталат.



Копинг-жүрүм-турум түшүнүгүндө Р. Лазар жана С. Волкман, копингтин негизги стратегияларын баса белгиленди:

- Стратегия «Көйгөйдү чечүү»,
- Стратегия «Социалдык колдоо издөө»,
- Стратегия «Качуу».



Көйгөйлөрдү чечүү стратегиясы

- Көйгөйлөрдү чечүү багытталган копинг стратегия адамдын көйгөйдү альтернативдүү чечимдерди издеп таап, стресстик кырдаалды натыйжалуу жеңип чыгуу мүмкүнчүлүгүн көрсөтөт. Бул психиканы жана ден-соолукту сактоого жардам берет.



"Социалдык колдоону издөө" стратегиясы

- бир адам көйгөйдү натыйжалуу чечүү үчүн үй-бүлөсүнөн, досторунан, маанилүү адамдардан жардам жана колдоо издейт



Качуу копинг стратегиясы

- эмоционалдык стрессти азайтууну камтыйт. Ал кырдаалдын өзгөрүшүнө чейин стресстин эмоционалдык компонентин камтыйт. Бул стратегияны адамдын жигердүү колдонуусу жүрүм-турумда ийгиликсиздикке жол бербөө үчүн мотивациянын басымдуулугу катары каралат. Адам стресске алып келе турган байланышудан качууга аракет кылып, кол узот.



- Стресс учурунда кантип сабырдуулукту сактоону билүү дароо эле тынчтанууга жардам бербестен, убакыттын өтүшү менен ден-соолукка чың, эркин жашоо образын алып барууга мүмкүндүк берет.



Тема 6 боюнча кыскача корутундулар:

1. Бул темада «Адамдар аралык байланыш» деген эмне жана ал «Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууда кандайча көрүнүп турганы аныкталды. Мындан тышкары, интернетикалык идентификацияны түзүү үчүн инсандар аралык байланыштын натыйжалуулугун камсыз кылган натыйжалуу байланыш үчүн кандай оптималдуу шарттар керек.

2. Адамдар аралык байланыштын негизги каналдары көрсөтүлдү, алар оозеки жана оозеки эмес аспекттерде көрүнөт. Оозеки байланыш өзүн сөз жана сөз аркылуу ишенимдүү жана ачык мамилелерди түзүүгө багытталган дарылоонун формалары аркылуу көрсөтөт. Бирок оозеки пикир алышуу менен, маалыматты өткөрүп берүү үчүн «Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууга олуттуу тоскоолдук болуп, кийлигишүү жана бурмалоо саналат, бул түшүнүктү ишке ашырууну кыйындатат жана конфликттик кырдаалга алып келет .

3. «Чыр-чатакта жүрүм-турум» деген суроого «Чыр-чатак» аныктамасы берилген, К. Левин тарабынан өз убагында сунушталган жүрүм-турум формуласы көрсөтүлгөн. Левин, бул жерде жүрүм-турум инсандын жана айлана-чөйрөнүн өз ара аракеттенүүсүнүн милдети жана конфликттин себеби ушул болушу мүмкүн. Австралиянын чыр-чатак боюнча эксперттери Х. Корнелиус тарабынан иштелип чыккан конфликт картасы да каралды.

4. «Стресс кырдаалдарындагы иш-аракеттер» деген суроого «Стресс» жана «стрессорлор» түшүнүктөрүнө аныктамалар берилген, ал эми стресстик кырдаалда көчүрүү стратегиялары көрсөтүлгөн, анда көчүрүү керек стратегия боюнча адамдын жүрүм-туруму катары түшүнүлөт, стресстик кырдаалды жеңүүгө багытталган.

Контролдук суроолор жана окуу тапшырмалары:

- 1.«Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууда адамдар аралык байланыштын мааниси эмнеде?
- 2.Адамдар аралык байланыштын натыйжалуулугун камсыз кылуу үчүн эң оптималдуу шарттар кайсылар?
- 3.Адамдар аралык байланыштын кайсы каналдарын билесиз?
- 4.Байланыш процесси кандай этаптардан турат?
- 5.Байланыш процессинде «тосмо» деген эмне?

6.«Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууга тоскоол болгон адамдар аралык байланыштардагы тоскоолдуктарды тизмелеңиз.

7.К. Левин сунуш кылган жүрүм-турумдун жалпы формуласы кандай?

8.Чыр-чатактын картасы деген эмне? Бул картаны адамдар аралык чыр-чатактарда кандай учурларда жана кантип колдонсо болот?

9.Томас менен болгон карама-каршылыктын кандай стратегияларын билесиз?

10.Бул стратегиялардын ар бири кандай учурларда инсандык жүрүм-турумда колдонулат?

11.Адамдын эмоционалдык чөйрөсүнө кандай стресстер таасир этет?

12.Стресс реакцияларынын кандай түрлөрүн айта аласыз?

13.Стресс учурунда кантип сабырдуу болууга болот?

Кейс: «Конфликттеги жүрүм-турум»



Видеого суроолор:

1. Видеолорду көрүү сизге кандай сезимдерди жаратат? №1-2
2. Вербалдык жана вербалдык эмес коммуникациялар инсандар аралык баарлашууда кантип конфликттерди жаратышы мүмкүн? №1
3. Окшош кырдаалга туш болгонуңузда жашооңузdan же кесиптик ишиңизден мисал келтириңиз. Кандай чыгуу жолдорун таптыңыз? Ан учун эмне кылдыңыз? №1-2
4. Бул сөздөр эмнени билдирет деп ойлойсуз: «Тынчсыздануу бул жашоодон жакшылык күтпөө». Бул сөздөрдү жашооңузdan кандай мисалдар ырастайт? №3
5. Видеону көрүүз. Маалыматты вербалдык эмес байланыш аркылуу кантип жеткирүүгө болот? №4

Тема 6 боюнча сунушталган адабияттар:

1. Роберт Грин «Законы человеческой природы» Издание на русском языке, перевод. ООО «Альпина Паблицер», 2021г
2. Гевин Кеннеди «Договориться можно обо всем! Как добиваться максимума в любых переговорах», 2016г
3. Роберт Чалдини «Психология влияния. Убеждай, воздействуй, защищайся», 2020г
4. Деловые коммуникации / Под ред. В.П. Ратникова. - М.: Юрайт, 2017
5. М.Е. Литвак “Психологическое айкидо” Феникс 2007г
6. С.М. Емельянов “Практикум по конфликтологии”
7. Виктор Пономаренко “Управление конфликтами”
8. Роберт Сапольски «Психология стресса»