










НХСХЁЗ-д суралцахуй нь нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл, ёс зүйн чадамжийг хөгжүүлэх иж бүрэн сургалтын хөтөлбөрийг багш, сурган хүмүүжүүлэгчдэд санал болгож байгаа юм. Мөн цэцэрлэгийн, ерөнхий боловсролын сургуулийн суралцагчдын насны онцлогт тохирсон хөтөлбөрөөр хангаж, багш, сурган хүмүүжүүлэгч бэлтгэх, багшид гэрчилгээ олгох, хэрэгжиж буй мэргэжил дээшлүүлэх сургалтуудын бүтцэд дэмжлэг үзүүлнэ. НХСХЁЗ-д суралцахуй нь нийгмийн харилцааг эзэмших, сэтгэл хөдлөлийг удирдах сургалтанд (НХСХС) тулгуурласан бөгөөд анхаарал төвлөрүүлэх, өөрийгөө болон бусдыг энэрэн нийгүүлэх, сэтгэлзүйн гэмтлийг тооцсон тусламж үйлчилгээнд тулгуурлан сэтгэлийн хат суулгах, системийн сэтгэлгээ болон ёс зүйд суралцах зэрэг чиглэлээр хийсэн боловсролын туршлага ба шинжлэх ухааны судалгааны ололтуудаар дэлгэрүүлэн баяжуулсан хөтөлбөр болно.

НХСХЁЗ-Д СУРАЛЦАХУЙН СУУРЬ БҮТЭЦ

ЦОГЦ ЧАДАМЖ

	МЭДРЭХ	ЭНЭРЭН НИГҮҮЛСЭХ	ОРОЛЦОХ
ХУВЬ ХҮНИЙ	 <p>Анхаарал ба өөрийгөө ухамсарлах</p>	 <p>Өөрийгөө энэрэн хайрлах</p>	 <p>Өөрийгөө удирдах</p>
НИЙГМИЙН	 <p>Харилцан ухамсарлах</p>	 <p>Бусдыг энэрэн нигүүлсэх</p>	 <p>Харилцааны ур чадвар</p>
ТОГТОЛЦООНЫ	 <p>Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх</p>	 <p>Хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөх</p>	 <p>Бүлэг, хамт олны болон дэлхий нийтийн үйл хэрэгт оролцох</p>

НХСХЁЗ-д суралцахуй БАГШИЙН НОМ

НХСХЁЗ-д суралцахуй, БАГШИЙН НОМ

НИЙГМИЙН
ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ
ХӨДЛӨЛ, ЁС ЗҮЙД
СУРАЛЦАХУЙ
СЭТГЭЛ, ОЮУНЫ БОЛОВСРОЛ

Ноорог
хувилбар



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

Илүү мэдээлэл авахыг хүсвэл seelearning@emory.edu
хаягаар холбогдоно уу.

Төвлөрлийн шинжлэх
ухаан, энэрэн нигүүлсэхүйд
суурилсан ёс зүйн төв



SEE LEARNING

EMORY
UNIVERSITY

НХСХЁЗ-д суралцахуй БАГШИЙН НОМ

НИЙГМИЙН ХАРИЛЦАА, СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЁСЗҮЙД СУРАЛЦАХУЙ

Сэтгэл, оюуны боловсрол



Төвлөрлийн шинжлэх ухаан,
Энэрэн нигүүлсэхүйд суурилсан
Ёс зүйн төв



ЭМӨРИ
ИХ СУРГУУЛЬ

Орчуулсан: Ц.Баярмаа, Э.Болормаа, Э.Сайнбилэг, Ч.Сайнжаргал, Д.Туул
Монгол эхийг бэлтгэсэн: Б.Баттулга
Зохиогчийн эрх © Эмори Их Сургууль 2019.
ISBN 978-0-9992150-3-6

“Estella Lum Creative Communications”-д дизайн болон хавтасыг хийв.

ЖИ ЭЙ 30322 Атланта, Эмори Их Сургууль, Төвлөрлийн шинжлэх ухаан, энэрэн нигүүлсэхүйд суурилсан
ёс зүйн төвийн Нийгмийн харилцаа, Сэтгэл хөдлөл, Ёс зүйд суралцахуй(НХСХЁЗ-д суралцахуй) хөтөлбөр
Илүү ихийг сонирхож байвал compassion.emory.edu хаягаар зочилно уу.



НХСХЭЗ-д СУРАЛЦАХУЙ

Нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл,
ёс зүйд суралцахуй

Сэтгэл оюуны боловсрол

ГАРЧИГ

Дээрхийн гэгээнтэн далай ламын өмнөх үг	4
Доктор Дэниел Гоулманы өмнөх үг	5
Талархал	6
НХСХЭЗ-д суралцахуйн суурь бүтэц	
Бүлэг 1 Удиртгал	9
Бүлэг 2 Гурван цогц чадамж ба түүний гурван түвшин	15
Бүлэг 3 Заах аргагүйн загвар	23
Бүлэг 4 Хувь хүний түвшин	31
Бүлэг 5 Нийгмийн түвшин	51
Бүлэг 6 Тогтолцооны түвшин	67
Хэрэгжүүлэх удирдамж	
Хэсэг 1 Эхлэл	87
Хэсэг 2 Ангид энэрэн нигүүлсэх уур амьсгал бүрдүүлэх зарчмууд	93
Хэсэг 3 НХСХЭЗ сургалтын сурган хүмүүжүүлэгчийн гүйцэтгэх үүрэг	99
Хэсэг 4 НХСХЭЗ сургалтыг сурагчиддаа тохируулах нь	102
Хэсэг 5 Суралцах үйл явцад үнэлгээ өгөх нь	104
Хэсэг 6 Амжилттай хэрэгжүүлэх нэмэлт хүчин зүйлс	107
Мэргэжлийн үг хэллэг	111



ДЭЭРХИЙН ГЭГЭЭНТЭН ХИВ ДАЛАЙ ЛАМ

ӨМНӨХ ҮГ

Нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл, ёс зүйд суралцах цаг иржээ.

Нэг дэлхий ертөнцийн бид бүх талаараа холбоотой юм. Бид болон үр хойчийн минь өмнө тулгарч буй сорилт бэрхшээлүүд нь хүн төрөлхтнийг үндэс угсаа, амьдарч байгаа газар орон, шашин шүтлэгийнхээ хил хязгаарыг даван хамтарч, нэгдэж нягтрахыг шаардаж байна. Хэмжээ хязгаартай эд баялагийн төлөө нэг нь нэгнийгээ тэмцэгч, өрсөлдөгч гэж харах биш харин “бидний гэр” болсон Эх Дэлхий дээрээ хамтран аж төрж байгаа ахан дүүс гэдгээ ухаарах хэрэгтэй юм. Иймээс энэхүү шүтэн барилдлага, холбоо харилцаа маань тулгарч байгаа асуудлуудлаа хэлцэл, хамтын ажиллагаагаар шийдэж болохыг хүлээн зөвшөөрсөн шинэ соргог, орчин цагийн сэтгэлгээ бидэнд хэрэгтэй байгааг харуулж байна. Бидний энэрэл нигүүлсэл нь зөвхөн өөртэйгээ ижил, иргэншил нэг, шашин адил хүнд л хамаатай гэж хязгаар тавьж, хүрээ татаж болохгүй юм. Бид хүнлэг ёсны үүднээс хүн бүрийг хайрлах, энэрэх учиртай, хайр энэрлийн гэгээ хаа ч тусах ёстой.

Шашин бүр энэрэл нигүүлслийг номлодог ч тэр энэрэл нигүүлслийг хүн бүрт хүртээхийн тулд хүн төрөлхтний нийтлэг тэмүүлэл болсон бусдыг ойлгохуй, хүлцэл тэвчил, өршөөл элбэрэл, хайр энэрэл зэрэг хүний суурь үнэлэмжийг төгөлдөршүүлдэг иргэний ёс зүй бидэнд бүгдэд хамгийн их хэрэгтэй юм. Сүүлийн үеийн судалгаа эдгээр үнэт зүйлсийг амьдралын ухаан, туршлага, шинжлэх ухааны ололтонд суурилсан сургалт, дадлагаар дамжуулан төгөлдөршүүлж болдгийг харуулж байна.

Дүрэм, журмыг ягштал мөрдснөөр бус, өөрийн хүслээрээ ур ухаанаа ашиглан шимтэн судалсны үндсэн дээр эдгээр нандин үнэт зүйлс оюун санаа, сэтгэл зүрхэнд үрслэн хөгжих учиртай.

Эмори Их сургууль болон түүний харъяанд байдаг Төвлөрлийн шинжлэх ухаан, энэрэн нигүүлсэхүйд суурилсан ёс зүйн төв нь энэхүү хандлагыг Нийгмийн харилцаа, Сэтгэл хөдлөл, Ёс зүйд суралцахуйн хөтөлбөртөө (НХСХЁЗ-д суралцахуй) тусгасанд нь гүнээ талархаж байна. Уг хөтөлбөрийн гол өгөөжтэй тал нь хүүхдийг цогц байдлаар сурган хүмүүжүүлэхийг зорьсонд оршиж байгаа юм. НХСХЁЗ-д суралцахуй нь сургууль, багш сурган хүмүүжүүлэгчид, сурагч оюутнуудад үр өгөөжтэй байхын тулд орчин үеийн боловсролын туршлага, шинжлэх ухааны судалгааг ашигласан юм. Эмори Их Сургуультай 20 гаруй жил хамтран ажилласан бидний харилцаа хийгээд сэтгэл оюунийг хөгжүүлэх гэсэн хамтын зорилго маань миний хувьд их үнэ цэнэтэй юм.

Эмори Их Сургуулийн үнэнч анд нөхөд минь төдийгүй орон орны мэргэжилтнүүдээс бүрдсэн үлэмж тооны зөвлөх, хамтран зүтгэгчид маань энэхүү ажилд сэтгэл зүтгэлээ зориулж байгаа явдал нь ёс зүйд суралцах нь дэлхий нийтийн хандлага болохыг батлан харуулж байна.

НХСХЁЗ-д суралцахуйн хөтөлбөр нь бүр анхнаасаа олон улсад хэрэгжүүлэхээр зорьсон өөр өөр хэл соёл, үндэс угсаатай хүмүүсийн хамтын зүтгэлээр бүтсэн юм.

Сэтгэл оюуныг төгөлдөршүүлэх дэлхий нийтийн санаачлагыг тордон бойжуулах нь миний хувьд эртнээс мөрөөдсөн мөрөөдөл, өмнөө тавьсан зорилго маань байлаа. Энэ зорилгодоо хүрэхэд минь өөр өөрийнхөөрөө нэмэр хандиваа оруулж байгаа хүн бүрт, байгууллага болгонд гүн талархал илэрхийлж байна.

Боловсролоор овоглох хүн бүр энэхүү хөтөлбөртэй танилцаж судлан, багш суралцагчдад дэм болох боломжийг эрж олоосой гэж хүсэж байна. Хамтын зүтгэлээрээ бид ирээдүй хойч үеийнхээ төлөө хүн төрөлхтний хөгжил цэцэглэлтэнд нэн тустай хувь нэмэр оруулж чадна гэдэгт би бат итгэдэг.

ӨМНӨХ ҮГ

Би 1990-д оны дунд үед Сэтгэл хөдлөлийн чадамж номондоо ер нь бол сэтгэлийн боловсролын тухай бичсэн юм. Сэтгэлийн боловсрол нь хүүхдүүдэд өөрсдийнх нь сэтгэл хөдлөлийн тухай, түүнийг хэрхэн удирдах тухай, бусдыг ойлгох тухай, тэдгээр хүнлэг ур чадваруудаа хэрхэн ашиглаж найрсаг харилцаа тогтоох тухай, зөв хамтын шийдвэрт хүрч чаддаг байх тухай зааж, ойлгуулах явдал юм.

Тэр үеэс хойш энэ үзэл санаа түгэн тархсаар, дэлхийн олон сургуулиуд иж бүрэн цогц боловсрол нь зөвхөн шинжлэх ухааны мэдлэгээр хязгаарлагдахгүй, дээрх арга замаар суралцагсдыг сургах явдал юм гэх санааг чухалчлах боллоо. Энэхүү үзэл санааг нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөлд суралцахуй буюу НХСХС гэж нэрлэдэг. Шалгарсан сургалтын хөтөлбөрүүд нь сэтгэл хөдлөл болон тархины тухай хамгийн сүүлийн үеийн шинжлэх ухааны ололтонд суурилдаг юм.

Гэхдээ энэхүү хөтөлбөрт суралцагсдын сурвал зохих нэн чухал хэсэг гээгдсээр иржээ. Сайн сайхны хүч: Бидний ертөнцийн тухай Далай ламын алсын хараа гэх номон дээр Дээрхийн гэгээнтэнтэй хамтран ажиллаж байхдаа би үүнийг ойлгосон юм. Суралцагчдын сэтгэлийг төгөлдөршүүлэх буюу энэрэн нигүүлсэлд суурилсан ёс зүйн луужинг тохируулах, амьдралынхаа турш тэр луужингаараа үйл хөдлөлөө чиглүүлэхэд нь туслах бол Дээрхийн гэгээнтний сайн ертөнцийн тухай зураглалын амин сүнс нь бөгөөд эерэг чиг рүү алхах бидний хамгийн чухал алхам юм. Далай багшийн айлдсанчлан “ХХ зууны хүн төрөлхтөн” баян, ядуугийн ялгааг гүнзгийрүүлж, үгүйсгэх үзлийг дэвэргэж, эх дэлхийгээ дулаарлын аюулд нөмөргөж, дэлхий нийтийн өмнө тулгараад байгаа олон асуудлын суурийг тавьж, гал дээр тос нэмснийг “21-р зууны иргэд” бид хамтдаа шийдвэрлэх ёстой болоод байна.

Боловсрол бол түлхүүр. Дээрхийн гэгээнтний эртнээс бидэнд сануулсанчлан хүний суурь үнэлэмжийг, хариуцлагын тухай түгээмэл мэдрэмжийг боловсролд татаж оруулах хэрэгтэй. Товчхондоо Далай лам энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг зүрхэндээ тархиндаа суулгах нь хамгийн гол тулгуур гэж үзэж байна. Иймээс ч тэрээр Эмори Их сургуулийн боловсруулсан НХСХЁЗ-д суралцах сургалтын хөтөлбөрийг санаачлан, идэвхи зүтгэл гарган дэмжиж буй нь ойлгомжтой.

НХСХЁЗ-д суралцахуйг Эмори Их сургууль боловсруулсан нь ч санамсаргүй хэрэг биш ээ. Дээрхийн гэгээнтэн Далай ламтан тухайн сургуулийн Захирлын хүндэт профессор бөгөөд энэ хөтөлбөр бол 1998 онд эхэлсэн академик харилцааны үр дүн юм. Түүний Шашнаас даваад, Шинэ мянганы ёс зүй хэмээх бүтээл болон бусад зохиол дээр нь НХСХЁЗ-д суралцахуйн суурь бүтэц тулгуурласан юм.

Мөн Питер Сенге бид хоёрын хамтран бичсэн Гурван цөм: Боловсрол дахь шинэ хандлага ч үндсэн сурвалжийн нэг юм. Сэтгэл зүрхэндээ байгаа энэрэл нигүүлслээ бэхжүүлэх, анхаарлыг хурцлах, өдөр тутмын амьдралыг маань тодорхойлж байгаа эдийн засгаас дэлхий судлалыг хүртэл багтаасан өргөн тогтолцоог суралцагч ойлгоход чиглэх тэр зүг рүү хөтлөх боловсролыг бид тунхагласан юм.

НХСХЁЗ-д суралцахуй нь эдгээр бүх заах аргазүйн шинэлэг санаачлагийг танхимд нэвтрүүлэх арга замыг эрэлхийлж, түүнийг бодит байдал болгох ажлыг гялалзтал биелүүлж байгаа. Би энэхүү цогц боловсролын хандлагын ирээдүйн зүг чигийг заасан НХСХЁЗ-д суралцах хөтөлбөрийг НХСХС-ын II хувилбар гэж нэрлэж байгаа болно.

Дэниел Гоулман, PhD

Сэтгэл хөдлөлийн чадамж номын зохиогч

Академик, нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөлд суралцахын хамтын нийгэмлэгийг

үүсгэн байгуулагчдийн нэг

Талархал

Эмори их сургуулийн Нийгмийн Харилцаа, Сэтгэл хөдлөл, Ёс Зүйд суралцах хөтөлбөрийг (НХСХЁЗ) боловсруулахад олон хүний хүчин чармайлт орсон ба зарцуулсан цаг зав, ажил үйлчилгээ, хүчин зүтгэл, нөр их хөдөлмөртөө тэдний ихэнх нь шагнал, талархал ч нэхээгүй билээ. Энэ хөтөлбөр болон сургалтын материалыг боловсруулахад ухамсартайгаар хувь нэмрээ оруулсан мэргэжилтэн, зохиолч, судлаач, багш, зөвлөх, албан тушаалтан, захиргааны ажилтан болон оюутан сурагчид гээд хэдэн зуугаар тоологдох хүн оролцсон юм. Тэр бүх хүний нэрсийг энд жагсааж болох ч энэ нь ихээхэн бэрхшээлтэй байх байлаа. Эмори их сургуулийн НХСХЁЗ-д суралцах хөтөлбөрийн багийн зүгээс бидний ажилд бүхий л байдлаар хувь нэмрээ оруулсан хүн бүрт чин сэтгэлийн талархал илэрхийлж энэ хөтөлбөр нь одоо ч, мөн цаашид боловсронгуй болох бүрдээ та бүхний хамтын ажиллагаа, саруул ухаан, итгэл найдвар болон алсын харааг тээсээр явах болно гэдэгт бид эргэлзэхгүй байна. НХСХЁЗ-н сургалтын удирдамж болон хөтөлбөрийг боловсруулахад боловсролын, сэтгэлзүйн хөгжлийн болон судалгааны салбарт асар их туршлага хуримтлуулсан олон мэргэжилтэн мэргэжлийн зөвлөгөө өгч сэтгэл харамгүй тусалсан бөгөөд тэднээс доктор Дэниел Гоулман, доктор Марк Грийнбэрг, доктор Фэптэн Жинса, доктор Робэрт Роэсэр, София Лангри болон Тара Уилкие нарт онцгойлон талархал илэрхийлье. Хөтөлбөр боловсруулах, НХСХЁЗ-н сургалтын багшийн ном бичих, НХСХЁЗ-н сургалтын судалгаа, үнэлгээний хавсралтыг боловсруулахад онцгой хувь нэмэр оруулсан мэргэжилтэн зөвлөх доктор Кимбэрли Шонерт-Рейхл болон НХСХЁЗ хөтөлбөр, сургагч багш бэлтгэх хөтөлбөр болон бусад олон ажилд хяналт тавин ажилласан Линда Лантьери нарын цаглашгүй их ач тусын өмнө бид мэхийе. Энэхүү хөтөлбөрийг боловсруулахад зөвлөн дэмжиж сэтгэлийн гэмтэл, түүнийг даван туулах талаар ховор материалтай танилцах зөвшөөрөл олгож сэтгэл харамгүй тусалсан мэргэжилтэн зөвлөх Элейн Миллер-Караст болон Сэтгэлзүйн Гэмтлийн Нөөцийн Хүрээлэнгийн хамт олонд чин сэтгэлийн талархал илэрхийлье. НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийг мэргэжлийн түвшинд чиглүүлэн боловсруулах ажлыг олон жилийн турш мятралгүй хийж ирсэн тэдэнд бид гүнээ талархаж байна.

Хөтөлбөр боловсруулах ажил хамтын хүчин чармайлт байсан бөгөөд олон арван багш, хөтөлбөр боловсруулагчдын ажлын мэдлэг туршлагын үр дүнд бий болсон юм. НХСХЁЗ сургалтын багшийн номыг боловсруулахад хувь нэмэр оруулсан хөтөлбөр боловсруулагч, зөвлөх Женнифер Кнокс, М. Женнифер Китил, Молли Стюарт Лолор, Эмили Остин Орр, Келли Ричардс, Жюли Сауве, Женна Уайтхэд, Жаклин Малони нарт тусгайлан талархал илэрхийлье. Брук Боулен, Энн Маккей Брайсон болон Эстелла Лам зэрэг номын дизайн, хэвлэх ажлыг хариуцсан хүмүүст болон НХСХЁЗ сургалтын сургагч бэлдэх онлайн хөтөлбөрийг боловсруулсан XD агентлагт мөн гүн талархал илэрхийлье.

НХСХЁЗ-н сургалтын хөтөлбөрийг хичээлийн анги танхимд бидэнтэй хамтран туршсан сургууль, сургуулийн захиргаад, түүний дотор АНУ-ын Пидия сургууль, Киндэзи сургууль, Вудворд Академи, Атлантын Еврейн Академи, Жоржиа мужийн Эксел Академи; Иллинойс мужийн Пеориягийн сургуулийн дүүрэг, Эспен сургууль (улсын), Эспен орон нутгийн өдрийн сургууль, Эспен сүмийн сургууль; Энэтхэгийн Дарамсала дахь Тонг-Ленийн сургууль; болон хамтран ажилласан бусад сургуулиудад хязгааргүй их талархаж буйгаа илэрхийлье.

Эдгээр болон бусад сургуулиудын бага, дунд, бүрэн дунд сургуулийн арвин их туршлагатай сургагч багш нарын баг хичээлийн агуулгыг боловсруулах, НХСХЁЗ хичээлийг анги танхимд турших, эргэх холбоо үзүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэж байна. Эдгээр багш нараас Николас Аларсон, Марта Колдуэл, Карри Карвер, Пенни Клэмэнтс, Хосе Кордеро, Райдер Дилалой, Тайзон Дийл, Идэн Дани, Розалин И. Даф, Барбара Данбар, Жонотан Б. Гринжэр, Мэри Хэстингс, Элизабет Хэрн, Тэлли Жонсон, Бэн Набэл, Меган Нюнан, Кони Зимерман Париш, Жонотан Петраш, Бонни Спарлинг, Триша Андеруод, Энет Уоерна, Конни Уайт, болон Линдзи Уизакоуски нарыг дурьдая.

НХСХЁЗ-н сургалтыг дэлхийн олон улс, хэл, соёлд нэвтрүүлэх үйл хэрэгт гар бие оролцож, цаашид ч хамтран ажиллах олон улсын түншүүд болон НХСХЁЗ сургалтын олон улсын Зөвлөх Бүлгийн гишүүддээ талархал илэрхийлье. Вие Синг болон Энэтхэгийн Вэна сан; Энэтхэгийн Дарамсала хотын Боловсролын Зөвлөлийн дарга, төвдийн урлагын бүтээл, архивын номын сангийн захирал Жэш Лхагдор; Бразил дахь Түвдийн Сүмийн гүйцэтгэх захирал ноён Цэуанг Фантсо, Франкфурт дахь Төвдийн Сүмийн доктор Корина Агулиар-Рааб болон Силвиа Уайсмэн-Фийскалини; Итали дахь Иститюто Тзонг Гапа лам болон Хойд Ирландын ноён Ричард Мур, Кросфайрын Хүүхдүүд буяны байгууллагын хамт олонд бид гүнээ талархаж байна.

НХСХЁЗ сургалт нь Эмори их сургуулийн Бясалгалын Шинжлэх Ухаан, Энэрэн Нигүүлсэхүйд Суурилсан Ёс Зүйн Төвийн хэрэгжүүлж буй төсөл юм. Төвийн бүх гишүүд төсөл хэрэгжүүлэхэд гар бие оролцож хөтөлбөр боловсруулах ажилд тэдний ихэнх нь чухал үүрэг гүйцэтгэсэн юм. Төвийн гүйцэтгэх захирал доктор Лобсанг Тэнзин Нэги НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийг боловсруулах үйл ажиллагааг эхнээс нь удирдан чиглүүлж ажилласан юм. Мөн түүнчлэн НХСХЁЗ сургалтын дэд захирал доктор Брэндан Озава-де Силва төсөл хэрэгжиж эхэлсэн цагаас эхлэн доктор Нэгитэй хамтран хөтөлбөрийн удирдамжийг бичилцэж сургалтын хөтөлбөр боловсруулах болон хөтөлбөртэй холбоотой бусад ажилд хяналт тавьж ажиллаа. Төвийн бүх гишүүд хөтөлбөр боловсруулах ажилд хувь нэмрээ оруулсан бөгөөд Кэрол Бэк, Тимофи Харрисон, Жэш Дэдюл Нэмжүо, Тайролин Фрэжэ, Сондю Сэмфо, Линди Сэтивэндэми, Тэнзин Сонам, Криста Тинари нарын оруулсан үнэтэй хувь нэмрийг онцлон талархал илэрхийлье. Эмори их сургуулийн бүх сургуулийн төлөөлөл багтсан тус төвийн Зөвлөх зөвлөлийн заавар дэмжлэг, түүний дотроос тус зөвлөлийг хамтран удирддаг доктор Гэри Хок, доктор Роберт Паул нарт талархлаа илэрхийлж байна. Эмори их сургуулийн нийт хамт олны үнэлж баршгүй дэмжлэг, түүний дотор ерөнхийлөгч Клаир Стеркийн танхим, Эмори Коллежийн захирал Майкл Эллиотт болон тус сургуулийн бусад тэнхим, баг хамт олонд тус төвийг байгуулах, үйл ажиллагааг нь дэмжих зэргээр хамтран ажиллаж ирсэн явдалд гүн талархал илэрхийлье.

Эцэст нь Дээрхийн Гэгээнтэн Далай Ламын тусламжгүй энэ төсөл хэрэгжих боломжгүй байсныг тэмдэглэн хэлэхийн ялдамд түүнд болон түүний сэтгэлийн дэм, байнгын дэмжлэг, түүний дотор Дээрхийн Гэгээнтэн Далай Ламын Дарамсала дахь оффисийн хамт олон, дэлхийн олон улсад байрлах Түвдийн байгууллагуудын дэмжлэгт гүнээ талархаж буйгаа илэрхийлье. НХСХЁЗ сургалт нь олон талаар Далай лам, Эмори их сургуулийн хооронд 20 жилийн турш хөгжиж ирсэн хамтын ажиллагааны оргил болсон бүтээл бөгөөд энэ хамтын ажиллагаа нь хүн төрөлхтний сайн сайхны төлөө олон соёл, салбар хоорондын хамтын ажиллагааг хөгжүүлэх зорилготой үүсгэн байгуулагдсан юм. Далай лам хүн төрөлхтний суурь үнэт зүйлс, нийгмийн бүх салбарт түүний нэрлэсэн “иргэний ёс зүй”, ялангуяа түүний хувьд боловсролын алсын хараа болсон “сэтгэл, оюуны боловсрол”-ыг хөгжүүлэхийн төлөө цуцалтгүй тэмцэж ирсэн билээ.

НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр нь энэхүү алсыг харсан нийтлэг хандлагыг бий болгох жишгийг тогтоохыг зорьж байна. НХСХЁЗ хөтөлбөрийн анхны санхүүжилтыг гаргах, батлан даах ажилд Далай лам биечлэн тусалж онцгой анхаарал тавьсан бөгөөд түүний тусламжгүй энэ ажлын өчүүхэн хэсэг ч хэрэгжих боломжгүй байсан билээ. Далай ламын Гаден Фодрэнг сан, болон Еше Хорло сан, Пиер болон Памела Омидяар санд өгөөмөр санхүүгийн дэмжлэг үзүүлсэн явдалд хязгааргүй талархаж буйгаа илэрхийлье. Энэ гурван байгууллагын үзүүлсэн санхүүжилтийн ачаар Бясалгалын Шинжлэх Ухаан, Энэрэн Нигүүлсэхүйд Суурилсан Ёс Зүйн Төвийг Эмори их сургууль дээр байгуулах боломжтой болсон бөгөөд НХСХЁЗ сургалтыг боловсруулж дэлхийн хэмжээнд хэрэгжүүлэх ажилд тус төв итгэлтэйгээр орсон билээ. Бид мөн Уолтоны Гэр Бүлийн Сан, Робинс Сан болон Лекси ба Роберт Потамкин нарын үзүүлсэн өгөөмөр тусламжийг гүнээ хүндэтгэж буйгаа илэрхийлье. НХСХЁЗ сургалтын бодит хэрэгжилтэд нийгмийн хариуцлагаар хандсан явдлыг энэ бүх сайхан сэтгэлийн бэлэг харуулж байгаад бид дор мэхийн ёсолж үр дүнд нь бидний ирээдүй хойч үе энэ хөтөлбөрийн үр шимийг бодит утгаар нь хүртэнэ гэдэгт итгэлтэй байна.

Та бүхнийг хүндэтгэн талархсан,

НХСХЁЗ-н Сургалтын Баг

1

Удиртгал

Нийгмийн Харилцаа, Сэтгэл Хөдлөл, Ёс Зүйн сургалт нь дэлхийн улс орнуудад цэцэрлэг болон 12 жилийн сургалттай ерөнхий боловсролын сургуульд (K-12) нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл, ёс зүйн сургалтыг дэлгэрүүлэх олон улсын хөтөлбөрөөс гадна дээд сургууль, мэргэжлийн сургалт зэрэг бүх түвшний боловсрол олгох сургалтын онцлогт тохирсон суурь хөтөлбөр боловсруулах удирдамжийн үүрэг гүйцэтгэнэ. НХСХЁЗ сургалт нь тус сургалтын үндсэн ойлголтуудыг нэгтгэсэн удирдамж (framework) дээр суурилах бөгөөд энэ нь эдүгээ болон хойч үеийн хөгжил дэвшлийг түргэтгэх хөтөлгөч хүч нь боловсрол болохыг соргогоор мэдэрсэн салбарын олон анхдагч, эрдэмтэн, судлаач, сурган хүмүүжүүлэгчдийн хөдөлмөр шингэсэн бүтээл юм. Сэтгэл хөдлөлөө эерэгээр удирдаж сурах, өөрийгөө энэрэн хайрлах, бусадтай харилцах эв дүйд сургах нь хүүхдийн хөгжлийн чухал үе шатуудад академик орчинд өсч дэвжих, хувь хүний хувьд сайн сайхан үр бүтээлтэй байхад нь тусалдаг болохыг батлан харуулсан Нийгмийн Харилцаа, Сэтгэл Хөдлөл Сургалтын (НХСХ) баг хамт олны ажлын үр дүн энэ удирдамжийг боловсруулах үндэс суурь болсон юм.

Энэ бүлэгт НХСХЁЗ сургалтын удирдамжийн агуулгыг тоймлон харуулж ерөнхий бүтэцтэй нь танилцана. Дараагийн бүлгүүдэд сургалт явуулах удирдамжийн хэсэг бүрийг тусгайлан авч үзнэ. Түүний дараа сургалт явуулах заавар болон сургалтад хэрэглэх нэр томъёоны тайлбартай танилцана. НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр нь удирдамж хэсгээс гадна түүнд үндэслэн боловсруулсан сургалтын төлөвлөгөөнөөс бүрдэнэ. Энэ нь хичээлийн агуулга болон хичээлээр үзэх материалуудыг сурагчдын ойлгоц, ур чадварыг бататгах залгамж холбоо бүхий бүлэг хичээлүүдэд (суралцахуйн арга туршлага) хэрхэн хуваарилсныг харуулсан төлөвлөгөө юм. Мөн түүнчлэн энэ хөтөлбөрт сургагч багш бэлдэх, сургах, энэ сургалтыг явуулах болон

үнэлгээ хийх материалуудыг багтаалаа. Сургалтын төлөвлөгөөг суралцагчдын насны бүлэгт тохируулан өөр өөр хувилбараар боловсруулсан бөгөөд энэ нь тусдаа боть хэлбэрээр болон НХСХЁЗ сургалтыг хэрэгжүүлэх бусад нөөц материал хэлбэрээр ашиглагдах боломжтой.

Ёс Зүйд Шашнаас Ангид Хандах нь

НХСХЁЗ сургалтыг дэлхийн олон улс, соёлд болон шашны, шашны бус сургуулиудад хэрэгжүүлэх зорилготой. Ёс зүйн энэ хөтөлбөр ямар нэг шашин, соёл, угсаатны зан заншилд тулгуурлаагүй ба шашин шүтдэг, шүтдэггүй бүх хүмүүст хамаатай нийтлэг ёс зүй болох шашнаас ангид “иргэний ёс зүй” –н ойлголт дээр суурилсан юм. НХСХЁЗ сургалт нь “сэтгэл хөдлөлөө удирдах мэдлэгийг” оюутан сурагчдад олгохын зэрэгцээ “ёс зүйн боловсрол”-ыг мөн эзэмшүүлэх зорилготой. Үүнийг гаднаас тулгаж буй ёс зүйн албадлага бус харин өөрт болон бусдад сайн сайхан байдлыг бий болгох зан үйлийг суулгах ур чадвар, мэдлэгийг сурагчдад эзэмшүүлэх сургалт гэж ойлгох нь зүйтэй. Ёс зүйд энэ талаас нь хандаж хүний нийгэм, дэлхий ертөнцөд түүний оруулах хувь нэмэр, боломж, бололцоог тооцож үзсэн, энэ ойлголтын суурийг тавьсан олон хүний үзэл санаа тус удирдамжийг боловсруулахад хүчтэй нөлөөлсөн юм. Эдгээр анхдагчдаас юуны өмнө уламжлалт академик хичээлийн зэрэгцээ амьдралын ухаан, нийтлэг туршлага, шинжлэх ухааны мэдлэгээс бий болдог хүний суурь үнэт зүйлс дээр суурилсан өгөөмөр сэтгэл, ёс зүйн сэтгэлгээг дэлгэрүүлэх цогц боловсролыг түгээхийг уриалсан хүн нь Далай лам юм. Далай ламын иргэний ёс зүйн талаарх үзэл бодол, зохиол бүтээл, тэдгээрийн боловсролын салбар дахь хэрэгжилт нь түүний дөч гаруй жилийн турш нэрт эрдэмтэн, сурган хүмүүжүүлэгчид, дэлхийн шашны тэргүүдтэй хийсэн ярилцлагын үр дүн бөгөөд энэ ойлголтыг сүүлийн жилүүдэд төрөл бүрийн салбарын сэтгэгчид өөрсдийн үзэл санаагаар төгөлдөржүүлж байна. Үүнээс гадна Далай лам Эмори их сургуультай 20 гаруй жилийн турш хамтран ажиллаж байна. Энэ харилцаа нь олон соёл, салбар хоорондын хамтын ажиллагааг идэвхжүүлэхэд чиглэгдэж бясалгалын шинжлэх ухаан зэрэг судалгааны салбарт анхдагч судалгаанууд хийгдэж байна. Тус хамтын ажиллагааны цогц зорилго нь Далай лам болон Эмори их сургуулийн сэтгэл, оюуны боловсролыг хөгжүүлэх алсын харааг хэрэгжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх явдал юм.

Ёс зүйн үнэт зүйлс, хөгжил дэвшил хоёрын хооронд харилцан хамаарал байгаа болохыг судалгааны үр дүн дэлхий дахинд харуулсан учир хүний суурь үнэт зүйлсийг дэлгэрүүлэх нь өөрт болон бусдад ашиг тусаа өгнө гэдэг ойлголт хурдацтай түгж байна. Нэгдсэн Үндэсний Байгууллагын 2016 оны Дэлхийн Аз Жаргалын Тайланд иргэний ёс зүйн бүлгийг оруулсан бөгөөд үүнд “Бид хүний хөгжил дэвшлийг хэмжихдээ амьдралдаа хэр сэтгэл ханамжтай байгаагаар нь, илүү их аз жаргалтай, зовлон зүдүүр амсаагүй байгаагаар нь үнэлэх хэрэгтэй... Бид бүх үйл хөдлөлөөрөө нөлөөлж чадах бүх хүмүүстээ аз жаргалыг үнэн сэтгэлээсээ хүсч ач тус нэхээгүй энэрэнгүй сэтгэл гаргах хандлагыг өөрсөддөө суулгах хэрэгтэй” гэж дурьдсан байна. Энэ тайланд “Бидний ёс зүйн хандлагад шашин шүтдэг болон шүтдэггүй хүмүүсийн аль аль нь адилхан хамрагдах ёстой. Бидэнд иргэний ёс зүй хэрэгтэй”¹ гэсэн Далай ламын үгийг ишлэл болгон авсан байна.

Үүнтэй уялдан энэ удирдамжид тусгагдсан ёс зүйн ойлголтод бүх хүнийг тэгш хамруулах ба ямар нэг шашныг үгүйсгэхгүй. Энэ нь амьдралын ухаан, нийтлэг туршлага, шинжлэх ухаанд суурилсан байх ба хүнлэг байдал, харилцан хамааралд тулгуурлана. Өмнө дурьдсаны дагуу НХСХЁЗ сургалт нь ерөнхий удирдамж байх ба янз бүрийн нөхцөл байдалд зохицуулж өөрчлөх боломжтой. Иймд НХСХЁЗ сургалтыг явуулах стандарт хөтөлбөрөөс гадна сурагчдын хэрэгцээ, нөхцөл байдал, онцлогт тохирсон олон хөтөлбөрийг үндсэн удирдамжийн хүрээнд боловсруулах боломжтой юм. Ихэнх хөтөлбөрүүд НХСХЁЗ сургалтын удирдамжид дурьдсан шашин шүтлэгээс ангид байх заалтуудыг мөрдлөг болгож болох ч зарим хөтөлбөрт НХСХЁЗ сургалтыг тухайн сургууль, хамт олны баримталдаг шашны болон соёлын үнэт зүйлсэд тулгуурлан явуулахыг илүүд үзэж болох талтай.

НХСХЁЗ сургалтыг амьдралын ухаан, нийтлэг туршлага, шинжлэх ухаанд тулгуурлан явуулах тул хүний суурь үнэт зүйлсийн мөн чанар, бусдын төлөө санаа тавих чадварыг судалж түүнийг хэрхэн зааж, дэлгэрүүлэх талаар судалгаа хийдэг нийгмийн сэтгэл судлал, боловсрол, неврологийн салбарын эрдэмтэн судлаачид энэ сургалтыг дэмжиж урам хайрлан мэдлэг, мэдээллээр хангаж байна. Хэд хэдэн улс оронд сургуулийн янз бүрийн насны хүүхдүүдэд тус хөтөлбөрийг анх туршиж хэрэгжүүлсэн сурган хүмүүжүүлэгч багш нарын туршлага мөн НХСХЁЗ сургалтыг боловсруулахад хувь нэмрээ оруулсан юм.

Энэ удирдамжид тусгагдсан үндсэн санааг төрөл бүрийн сургуулийн орчинд хэрэгжүүлэхэд тохиромжтой, үр дүнтэй болохыг эдгээр багш нарын ажлын туршлага харуулж байна.

Хувь хүн, цаашилбал нийгмийг илүү сайн сайхан болгох үнэт зүйлс, мэдлэг чадварыг дэлгэрүүлэхийн тулд боловсролын цар хүрээг тэлэх хэрэгтэй гэсэн үзэл санаан дээр НХСХЁЗ сургалт суурилсан бөгөөд энэ санаа нь олон салбарт хурдацтай хүлээн зөвшөөрөгдөж байгаа билээ. Боловсролыг зөвхөн танин мэдэх чадварыг хөгжүүлэхэд хандуулж, сэтгэл хөдлөлөө мэдрэх, харилцах, хамтран ажиллах, зөрчилдөөнийг үр дүнтэй шийдэх зэрэг чадварыг суулгах сэтгэл хөдлөлийг зохицуулах ухааны хөгжлийг орхигдуулж байгаа нь зохисгүй болохыг судалгаагаар баталсаар байна. Боловсролын хөтөлбөрт амьдрах ухааны чадварыг суулгах хэрэгтэй гэж үздэг нобелын шагналт эдийн засагч доктор Жэймс Хекмэны иш татсан нэгэн судалгаанд хүн амьдралдаа амжилттай байх нь эдгээр чадваруудаас хамаардаг бөгөөд энэ нь танин мэдэхүйн чадвар шалгах сорил өгөхөд шаардагддаг чадваруудын адил чухал зүйл² гэж үзсэн байдаг. Олон салбарын ажил олгогчид ажилд авах шалгуурт амьдрах ур чадваруудыг оруулах нь чухал болохыг хүлээн зөвшөөрсөөр байна.

НХСХЁЗ сургалтын язгуур зорилго нь нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл, ёс зүйн ур чадварыг эзэмшүүлэх сургалтыг математик, гадаад хэл, шинжлэх ухаан, болон бусад академик хичээлтэй адилхан явуулах, бүх түвшний боловсролын байгууллагын орчинд

¹ Лээр, Ричард. "Иргэний Ёс Зүйг Дэмжих нь." Эд. Хеллиуэлл, Жэй., Лейярд, Р., болон Сакс, Жэй. (2016). *Дэлхийн Аз Жаргалын Тайлан 2016, Шинэчилсэн (боть. I)*. Нью Уорк: Тогтвортой Хөгжлийн Шийдэл Сүлжээ.

² Хэкмэн, Жэймс Жэй. болон Тим Д. Катуз. Зөөлөн Ур Чадварын Хатуу Нотолгоо. Эдийн Засгийн Судалгааны Үндэсний Товчоо, 2012 оны 6 сар.

тохирох цогц удирдамж боловсруулах явдал юм. Зөвхөн онолын мэдлэг олгохын зэрэгцээ эдгээр ур чадварыг практик дээр эзэмшүүлэхийг энэ удирдамжид чухалчилна. Иргэний ёс зүй хичээлийг заах онол, практикийг хэрхэн хослуулах аргагүйг энэ удирдамжид нарийвчлан авч үзэх ч ямар нэг сургууль юм уу багшийн зүгээс НХСХЁЗ сургалтыг өөрийн соёл, сурагчдын хэрэгцээ, чадвар, тэдэнд тулгарч болох өвөрмөц боломж болон сорилтыг тооцон өөрийн онцлогт тохируулан хэрэгжүүлэхийг хөхиүлэн дэмжинэ.

Гэхдээ энэ тохиолдолд НХСХЁЗ сургалт нь ямар нэг шашны бүлгийн сургаалыг дэмжих санаа агуулаагүй бөгөөд амьдралын сорилтыг амжилттай даван туулахад нь хүүхэддээ туслах гэсэн гэр бүлийнх нь болон соёлын үүргийг орхигдуулах юм уу булаах гэсэн зорилго ч мөн агуулаагүй юм. Сургуулийн анги танхимд хэрэгжиж байгаа хөтөлбөрийг эцэг эх, цаашилбал нийгмийн зүгээс дэмжиж энэ нь сургалтын үр дүнд нөлөөлж байвал НХСХЁЗ сургалт жинхэнэ утгаараа хэрэгжинэ. НХСХЁЗ сургалтын бүтэц нь хөтөлбөрт суурилсан хэдий ч нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл, ёс зүйн ур чадваруудыг зөв олгох нь зөвхөн хөтөлбөрөөс хамаарахгүй, сургалт явагдаж байгаа орчноос мөн хамаарах болно.

Нийгмийн Харилцаа, Сэтгэл Хөдлөл Сургалттай (НХСХ) Хамааралтай Байдал ба НХСХЁЗ Сургалтын Онцлог Ялгаа

НХСХЁЗ сургалтын удирдамжийг боловсруулахдаа Нийгмийн Харилцаа, Сэтгэл Хөдлөл (НХСХ) сургалтын хүрээнд хийгдсэн шинэлэг ажлууд болон сургуулиудад иж бүрэн боловсролыг нэвтрүүлэхийг зорьсон бусад санаачлагууд дээр тулгуурласан болно. Доктор Дэниел Гоулманы “Сэтгэл Хөдлөлийг Удирдах Ухаан буюу АНХСХХ Сургалтаар (Академик хичээл- Нийгмийн Харилцаа, Сэтгэл Хөдлөл Хосолсон Сургалт)”³ Тогтоосон Таван Цогц Ур Чадвар” номыг уншсан хүнд эдгээр санаачлага болон НХСХЁЗ сургалтын хоорондох уялдаа холбоо ойлгомжтой байна гэдэгт эргэлзэхгүй байна. Мөн түүнчлэн удирдамжийг боловсруулахад Дэниел Гоулман, Питер Сэнгээ нарын “Гурван цөм: Боловсрол дахь шинэ хандлага” ном гүнзгий нөлөө үзүүлсэн юм. НХСХ сургалтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлж байгаа сургуулиудад НХСХЁЗ сургалт нь нэмэлт хөтөлбөрийн үүрэг гүйцэтгэх хэдий ч НХСХЁЗ сургалтыг хэрэгжүүлэхэд НХСХ сургалтын суурь мэдлэг шаардагдахгүй.

НХСХ сургалтаар анх суурийг нь тавьсан ажлын үр дүнд тулгуурлан НХСХЁЗ сургалтыг боловсруулсан ба НХСХ сургалтын зарим үндэслэгчдийн санал болгосноор тэдний хөтөлбөрт дутуу байсан санаануудыг НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрт нэмэлт болгон оруулсан юм. Эдгээрээс анхаарал төвлөрүүлэх чадварыг юуны өмнө чухалчилж үзсэн. Анхаарал төвлөрүүлэх нь сурах үйл явцын бүх хэсэгт нөлөөлдөг үндсэн чадвар юм. Гэтэл боловсрол олгох уламжлалт сургалтад үүнийг илэрхийгээр орхигдуулдаг. Гоулман “Анхаарал төвлөрүүлэх нь хүүхдүүдийн хувьд дотоод ертөнцөө илүү сайн удирдаж сурах мөн сурах үйл явцыг сайжруулахад туслах үндсэн чухал элемент учир энэ нь зүй ёсоор НХСХ сургалтын дараагийн алхам байна” гэж хэлсэн байдаг.⁴

³ <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies/>

⁴ Гоулман ба Сэнж, Гурван цөм: Боловсролын Шинэ Хандлага (Флорэнс, Мэсс: Дуунаас хурдан, 2015), хууд. 27.

Хоёрдугаарт НХСХЁЗ сургалт нь НХСХ сургалтыг ёс зүйн илүү цогц ойлголтоор баяжуулсан сургалт юм. Ёс зүйн ойлголт нь ямар нэг шашин болон соёлын ойлголт дээр тулгуурлаагүй, харин энэрэн хайрлах гэх мэт хүний суурь үнэт зүйлс дээр суурилсан болохыг өмнө дурьдсан. НХСХЁЗ сургалтаар нинжин сэтгэл, энэрэн нигүүлсэхүйн ашиг тусыг ойлгож өөртөө болон бусдад санаа тавих чадварыг илүү сайн эзэмшүүлэх хичээл, дадлагад хамруулна. Энэрэн хайрлах, санаа тавих нь зөвхөн бусдад төдийгүй хувь хүний өөрийнх нь сэтгэл санаа болон биеийн эрүүл мэндэд сайнаар нөлөөлж улмаар нийгмийн сайн сайхан байдалд хүргэдэг болохыг шинжлэх ухаан нотолсоор байгаа билээ. Сургуулийн хөтөлбөрт дутагдаж байгаа энэ чухал бүрэлдэхүүн хэсгийн тухай Гоулмэн “Бусад хүмүүсийн бодол, сэтгэл санаа ямар байгааг зөвхөн мэдэх нь хангалттай бус, бид тэдэнд санаа тавьж туслахад бэлэн байх хэрэгтэй. Энэ бол томчууд болон хүүхдүүдийн аль алинд байх ёстой амьдралын чухал чадвар гэж би боддог. НХСХ сургалтын агуулга дээр энэ чадварыг нэмэх нь сургуулиудын хувьд дараагийн чухал алхам юм”⁵ гэж онцолсон байна.

Гуравдугаарт багш болон сурагчдыг сэтгэлийн хөдөлгөөнөө шинжих, өөрийгөө удирдах, хийсэн үйлдэлдээ дүгнэлт хийх хамгийн үр дүнтэй, найдвартай аргагүйгээр хангахын тулд НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрт сэтгэл гэмтлийн судалгааны үр дүн болон сэтгэл гэмтлийн үед үзүүлэх тусламжийн талаар гарсан сүүлийн үеийн дэвшлүүдийг тусгасан. Энэ нь сэтгэл гэмтэлд орж байсан болон орж байгаагүй бүх суралцагсдад тохирох сэтгэлийн тэнхээнд суурилсан уян хатан арга зүйг сургалтад хэрэглэнэ гэсэн үг юм. Сурагч бүр, цаашилбал хүн бүр амьдралдаа аюулгүй болон аюултай нөхцөл байдлыг ямар нэг байдлаар мэдэрч байдаг тул мэдрэлийн тогтолцооны талаар мэдлэгтэй болж “биеийн боловсрол” эзэмшсэнээр стрессыг хэрхэн зохицуулахыг сурч авах болно. Эдгээр дадал нь сурагчдад стрессыг тухай бүрт нь зохицуулах чадвар суулгах ба энэ аргыг өдөр тутам хэрэглэх боломжтой юм. Иймд хэт идэвхтэй, эсвэл идэвхгүй байдлаа багасгаж хичээл сурлагтаа илүү анхаарахад туслана. Багш нарт төдийгүй сурагчдад түгээмэл болсон сургалтын эдгээр арга нь сэтгэл хөдлөлөө мэдрэх болон анхаарлаа төвлөрүүлэх чадварыг цаашид суулгах суурь хөрс нь болох юм. Сэтгэлийн хатыг хувь хүний, харилцааны, нийгмийн болон соёлын түвшинд дэмжих боломжтой гэж НХСХЁЗ сургалтад үзэхийн зэрэгцээ хувь хүн тогтолцоон дотор оршихдоо түүнд хувь нэмрээ оруулж байдаг гэж үздэг цогц хандлага хамгийн үлдэцтэй, үр ашигтай шийдэлд хүргэдэг гэж мөн үздэг.

Эцэст нь НХСХЁЗ сургалт нь харилцан хамаарал, системийн сэтгэлгээний талаарх мэдлэгийг дээшлүүлэхэд анхаарна. Бидний амьдарч буй дэлхий ертөнц улам бүр динамик болон даяарчлагдах явцад хувь хүний амжилт, ёс зүйтэй үйлдэл хоёрын аль аль нь биднийг бие биетэйгээ хэрхэн холбогдож, ямар хамааралтай болж буйгаа гүн гүнзгий ойлгохыг шаардаж байна. Нэгдмэл болсоор байгаа дэлхий ертөнцийг өөрийн болон бусдын хөгжил дэвшилд хувь нэмрээ оруулах хариуцлагатай арга замаар залах дэлхийн иргэн болоход сурагчдаа бэлдэх хэрэгцээг сургуулиуд улам бүр мэдэрч байна. НХСХЁЗ сургалт нь системийн

⁵ Мөн тэнд, хууд. 30

сэтгэлгээг сурагчдад заах ба сургалтандаа системийн (тогтолцооны) хандлагыг хэрэглэнэ. Системийн хандлага гэдэг нь бид харилцан хамааралтай системүүдийн дунд амьдарч тэдгээрийн нөлөөнд автаж байдаг гэдгээ хүлээн зөвшөөрөх хандлага ба сурагчдыг өөрийн болон бусдын төлөө санаа тавьж сурахад нь туслах хөтөлбөрүүдийг боловсруулах дараагийн логик алхам юм.

Сургалтын хөтөлбөрт системийн хатын ойлголтыг оруулж сэтгэлийн хатыг соёлын, бүтцийн, харилцааны болон хувь хүний түвшинд дэлгэрүүлэхийн ач холбогдлыг хүлээн зөвшөөрснөөр НХСХЁЗ сургалт нь мөн тэгш эрхийн асуудалд чухал хувь нэмэр оруулж байгаа юм. Тэгш эрх гэдэг нь нийгэмд хүмүүс амжилтад хүрэх бүрэн боломжоор хангагдан амьд явах, хөгжиж дэвжих үндсэн шаардлага нь биелэгдэх ёстой гэсэн ойлголт бөгөөд системүүд энэ зарчмыг мөрдөхдөө бусад бүлэгтэй харьцуулахад ямар нэг тодорхой бүлгийн тэгш эрх нь алдагдсан байх юм уу эсвэл тэгш бус байдлыг системтэйгээр удаан тогтоохгүй байхад анхаарах ёстой. Тэгш эрх бол нийгмийн асуудлын чухал хэсэг гэдгийг боловсролын салбарт хүлээн зөвшөөрдөг болсоор байна. Гэвч тэгш эрхтэй холбоотой шийдэх ёстой асуудлууд бодлого боловсруулах түвшинд гацаж бүтцийн өөрчлөлтүүдийг цаашид хэрхэн хийх асуудал бүрхэг байна. Нийгэмд хүмүүсийн сайн сайхан байдлыг дээшлүүлэх урт хугацааны бүтцийн өөрчлөлтүүдийг хийхийн тулд хүнлэг чанар болон харилцан хамаарлыг хүлээн зөвшөөрөх гэх мэт хүний суурь үнэт зүйлсийг дэлгэрүүлэх хэрэгтэй гэж НХСХЁЗ сургалтын удирдамжид заасан. Тэгш байдлыг хангадаг эсвэл тэгш бус байдлыг зөвшөөрдөг бүтцүүд нь соёлын болон хүний суурь үнэт зүйлстэй хэрхэн холбогддог болохыг харуулснаар НХСХЁЗ сургалт нь тэгш бус байдал түүний амь бөхтэй оршдог үндсэн шалтгааныг судлах замаар тэдгээрийг нээж илрүүлэхэд сургана.

2

Гурван цогц чадамж ба түүний гурван түвшин

НХСХЁЗ сургалт нь (1) мэдрэх, (2) энэрэн хайрлах, (3) оролцох гэсэн үндсэн гурван цогц чадамжид суурилсан бөгөөд эдгээр нь сурагчдад эзэмшүүлэх өргөн цар хүрээтэй мэдлэг, чадвар, дадлууд юм. Тус сургалтаар эзэмшүүлэх энэ гурван цогц чадамжийг (1) Хувь хүний, (2) Нийгмийн, (3) Тогтолцооны гэсэн гурван түвшинд авч үзнэ. НХСХЁЗ сургалтын агуулга, бүтцийг тайлбарласан удирдамжид НХСХ сургалтаар нотлогдсон ажлын үр дүн болон Гоулмэн, Сэнж нарын “Гурван цөм: өөртөө, бусдад, харилцан шүтэлцэл болон тогтолцоонд анхаарах нь” номонд санал болгосон загвартай жишиж боловсруулсан.

НХСХЁЗ сургалтаар эзэмшүүлэх гурван мэдлэг чадвар болох Мэдэх, Энэрэн нигүүлсэх болон Оролцох нь өөр хоорондоо нарийн хамааралтай тул зурагт давхцуулж дүрсэлсэн. Цогц чадамж тус бүр тодорхой цогц чадваруудаас бүрдэх ба тэднийг НХСХЁЗ сургалтаар нэг бүрчлэн тусгайлан заах боловч агуулгын хувьд ерөнхий цогц мэдлэгийн хүрээнд авч үзнэ. (Зураг 1).

Ямар нэг ажлыг үр бүтээлтэй гүйцэтгэхийн тулд нэг хүн ч байсан, бусадтай хамтарч хийх ч байсан, эхлээд тухайн шийдэх асуудлыг олж мэдэх хэрэгтэй. Хоёрдугаарт тухайн ажлыг хийх сонирхлыг бий болгох сэтгэл, хүсэл эрмэлзэлийг дотроо бий болгох ёстой. Эцэст нь тэр ажлыг чадварлаг сайн гүйцэтгэх ёстой байдаг.



Зураг 1. Цогц чадамж ба түвшин

Энэ бол өөртөө болон бусдад хамгийн үр ашигтай үр дүнг бий болгох мэдэх, энэрэн нигүүлсэх, болон чадамжтай оролцоо гэсэн гурван цогц чадамж юм.

Энэ гурван цогц чадамжийг “тархи”, “зүрх” ба “гар” гэсэн гурван ойлголттой жишиж ойлгоно. НХСХЁЗ сургалтыг эдгээр цогц чадамжуудад хувааж тэдгээрийг сурагчдад тус тусад нь, дараа нь хамтад нь эзэмшүүлнэ. Энэ бүлгийн дэд хэсгүүдэд энэ гурван цогц чадамж болон тэдгээрийг эзэмшүүлэх гурван түвшний талаар товч авч үзнэ. Дөрвөөс зургаадугаар бүлгүүдэд эдгээрийг илүү дэлгэрэнгүй авч үзэх ба эзэмшүүлэх цогц чадамжын түвшин тус бүрийг дэлгэрүүлж тайлбарлана.

Энэрэн нигүүлсэх

НХСХЁЗ сургалтын агуулга, бүтэц нь эзэмшүүлэх гурван цогц чадамжын төв нь болсон энэрэн нигүүлсэх зарчим дээр суурилсан. Энэрэн нигүүлсэхүй гэдэг нь өөртөө, бусдад, болон хүн төрөлхтөнд бүхэлд нь өр нимгэн, нинжин сэтгэлээр хандаж жаргал, зовлонгын аль алиныг ойлгох хандлагыг дэлгэрүүлэхийг хэлнэ. НХСХЁЗ сургалтын үнэт зүйлсэд тулган шаардахаас илүүтэй хувь хүний ойлгоц дээр тулгуурлаж сургалтыг явуулах хэрэгтэй гэж үздэг тул сурагчдыг зөвхөн энэрэн нигүүлсэх үйлдлийг хий гэж хэлснээр тэдэнд энэрэн хайрлах нинжин сэтгэлийг суулгах боломжгүй юм. Аливаад шүүмжлэлтэй хандах нь энэрэн нигүүлсэх чадварыг эзэмшихэд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Энэ нь аливаа нэг шүүмжлэлт хандлага бус хувь хүний өөрийн болон бусдын хүсэл хэрэгцээ, эрхэмлэдэг зүйлсийг ойлгохыг хичээх онцгой чадвар байна. Үүнд өөрийн болон бусдын урт хугацааны сайн сайхан байдлыг юу бий болгож байгааг таньж мэдэх чадвар орно. Энэ сэтгэлгээ хувь хүний цар хүрээнээс цааш хөгжиж

чадвал бусдын хэрэгцээг ойлгож таних, цаашилбал илүү өргөн хүрээнд хүн төрөлхтнийг таньж мэдэх чадвар суух юм. Үлдсэн хоёр чадамж нь энэрэн нигүүлсэхүйн чадамжийг суулгахад олон талаар дэмжлэг болох ба өөрийн болон бусдын сэтгэл санааны байдлыг ойлгож мэдэх, ялангуяа тэдний жаргал, зовлонг ойлгох нь өөрийгөө болон бусдыг энэрэн хайрлах чадварыг суулгахад чухал ач холбогдолтой. Хүмүүс дотор нь зэрэгцэн оршиж, бие биенээсээ харилцан хамааралтай болж байдаг илүү өргөн цар хүрээтэй тогтолцоог (системийг) ухаарч ойлгох нь энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг өөртөө бий болгосон дэлхийн иргэд энэ системийн үйл ажиллагаанд үр дүнтэй оролцоход нь чухал үүрэг гүйцэтгэнэ.

Үүний адил өөрийгөө, эргэн тойрны хүмүүсээ, эсвэл илүү өргөн хүрээг хамарсан олон нийтийг энэрэн хайрлахын аль нь ч байсан бодит амьдрал дээр өөрсдийн оролцоог хангах болон энэрэн нигүүлсэх чадваруудад заавал суралцах шаардлагатай бөгөөд энэ нь эргээд энэрэн хайрлах, бие биедээ санаа тавих сэтгэлийн илэрхийлэл болж ийм сэтгэлийг дэмжих болно. Энэрэн нигүүлсэхүйн судалгаа хийдэг нэрт эрдэмтэн, Стэнфордын их сургуулийн Энэрэн Нигүүлсэх Сэтгэлийг Дэлгэрүүлэх Сургалтын хөтөлбөрийг боловсруулсан доктор Фэмптэн Жинса энэрэн хайрлах гэдэг нь “бусдын зовж шаналж буйг хараад түүнийг зовлонгоос ангижруулахыг хүсэх мэдрэмж”⁶ гэж тодорхойлсон байдаг. Доктор Жинса цааш нь өгүүлэхдээ “Энэрэн хайрлах гэдэг нь айх, жигшихээс илүүтэй зовлон шаналалыг ойлгож түүнд тэвчээртэй, нинжин сэтгэлээр хандахыг хэлнэ... Энэрэн нигүүлсэхүй нь өрөвдөн хайрлах сэтгэлийг өгөөмөр, нинжин сэтгэл болон бидний хувиа бодоогүй бусад сэтгэлээс гарах үйлдэлтэй холбодог зүйл юм”⁷ гэж тодорхойлсон байна. Өөрт хохиролтой байсан ч бусдын хүслийг гүйцэлдүүлэхийг зөвшөөрөх, эсвэл бүр тэдний доромжлол болон бусад сөрөг хандлагыг хүлээж авах сул дорой байдалтай энэрэн хайрлах сэтгэлийг байнга андуурдаг. Гэвч НХСХЁЗ сургалтын хувьд энэрэн нигүүлсэл нь үргэлж зүрх зоригоор тэжээгдэх сэтгэл байна. Энэрэн нигүүлсэх сэтгэл нь сул дорой байдлыг юм уу шударга бус байдлын өмнөөс тэмцэх чадваргүй байхыг хэлэхгүй, харин эсэргээрээ сэтгэлийн дотоод их хүч чадлаас гарсан юм уу эсвэл тэр хүч чадлыг бий болгох бусдын төлөө гэсэн сэтгэлийн илэрхийлэл юм. Ёс зүй нь биеэ авч явах, бусадтай харилцах харилцааг зохицуулдаг тул бусдын төлөө санаа тавих, тэдний сайн сайхан байдал, зовлон шаналалд анхаарал хандуулах нь ёс зүйн бүх ойлголтын гол зүрх нь байна гэдгийг эрдэмтэд хүлээн зөвшөөрдөг.⁸ Иймд энэрэн нигүүлсэл гэж юу болох, түүнийг сурагч, багш, болон сургалтын бусад бүх оролцогч талуудад хэрхэн баттай ойлгуулах нь НХСХЁЗ сургалтын агуулга бүтцэд тусгасан үндсэн зорилго болно. НХСХЁЗ сургалтын бүх үе шатуудад энэрэн нигүүлсэхүйн ойлголтыг бодитоор авч үзнэ. Энэ ойлголт нь НХСХЁЗ сургалтын суурь ойлголтыг бүрдүүлэх ба сургуулийн орчинд түүнийг хэрхэн танилцуулж хичээлээр заах арга зүйг танилцуулна. Энэрэн нигүүлсэхүйн ойлголтоор хичээлээр олгож байгаа чадвар бүрийн талаар мэдээлэл өгч хам сэдэвтэй нь холбоно. Энэ ойлголт нь

⁶ Жинса, Фэптэн. Айдасгүй зүрх: Энэрэн нигүүлсэх зүрх зориг хэрхэн бидний амьдралыг өөрчлөх вэ (Эвэри, 2016), хууд.

⁷ Мөн тэнд.

⁸ Ричард Швэдэр, ба Уолтер Синот-Армстронгын Соёлын сэтгэл судлал ба ёс суртахууны сэтгэл судлалын ажлыг үз; бусад салбарт энэ санааг Мартин Бюбэр, Эммануэл Лэвинас, Артур Шүпэнхаур болон бусад хөгжүүлсэн.

НХСХЁЗ сургалтаас хүлээгдэж байгаа урт хугацааны үр дүн болно. Сургууль, хамт олноороо өдөр тутмын үйл ажиллагаандаа энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг суулгаж, хувь хүний болон хамт олны хөгжил дэвшлийг дэмжиж, цаашилбал дэлхийн хөгжилд хувь нэмрээ оруулах юм. НХСХЁЗ сургалтаар олгох бие даасан чадваруудыг сурагчдад болон сургалтын орчинд баттай уялдуулахын тулд энэрэн нигүүлсэх үзлийг НХСХЁЗ сургалтыг явуулах сургууль өөрийн үзэл баримтлалаа болгох нь чухал. Багш, эцэг эх, болон бусад хүмүүс энэрэн нигүүлсэх зан үйлийг үйл ажиллагаандаа, шавь нартайгаа болон бие биетэйгээ харилцахдаа үлгэрлэн үзүүлж байвал энэ байр суурь нь сургуулийн орчинд бүхэлдээ өөриймших юм. Энэрэн нигүүлсэх үзлийг хамт олны нийтийн үнэт зүйлс болгосон тохиолдолд багш нар энэ үзлийг сурагчдын оюун санаанд суулгаж өгөхөд хялбар болно.

Сурах орчны нөхцөл ямар байхаас сургалтын үр дүн ихээхэн шалтгаалдаг гэдэг нь бүгдэд илэрхий зүйл билээ. Иймд багш, захиргааны ажилчид өөр хоорондоо болон бусадтай харилцахдаа эерэг харилцааг бий болгож, зааж байгаа хөтөлбөрөө шавь нартаа хэрэгжүүлэх, хөтөлбөрийн агуулга, ач холбогдлыг түгээхэд биеэрээ хувь нэмэр оруулахыг НХСХЁЗ сургалт цаашид зөвлөж байна. Хэрэв НХСХЁЗ сургалтыг аль нэг сургууль дээр хэрэгжүүлдэг боловч тус сургалтын үнэт зүйлс, хөтөлбөрөөр эзэмших чадварууд, болон суурь зарчмыг багш, захиргааны ажилчид нь үйл хөдлөлөөрөө болон сургуулийн бүтцийн агуулгаараа баримталдаггүй бол сурагчид нь энэ ам, ажлын зөрөөг төвөггүй таньж мэдэх болно. Энэ зөрөө нь тус сургалтын материалыг судлах, түүнээс суралцах үйл ажиллагааг сурагчдад илүү төвөгтэй болгоно. Сургуулийн орчны уур амьсгалын талаар бичсэн саяхны нэг өгүүлэлд хүчирхийлэл, танхай сурагчдын дарамтыг бууруулсан, сурах орчноо сайжруулсан сургуулийн эерэг орчин ямар ач холбогдолтой болох талаар бичсэн байна. Энэ өгүүлэлд “Сургах, сурах үйл явц үндсээрээ холбоотой. Сургуулийн орчин дахь харилцааг бүрдүүлдэг хэмж хэмжээ, зорилго, үнэт зүйлс, болон хамтын ажиллагааны онцлог нь сургуулийн уур амьсгалын онцгой орчинг бий болгож байдаг. Сургуулийн орчин дахь харилцааны хамгийн чухал тал нь хүмүүс бие биетэйгээ ямар холбоотойгоо мэдрэх явдал байдаг. Сэтгэл судлалын үүднээс авч үзвэл харилцаа гэдэг нь бусад хүмүүстэй харилцах харилцааг бус харин өөрсөдтэйгээ харилцах харилцаа буюу бид өөрсдийгөө хэрхэн үздэг, өөрсөддөө хэрхэн санаа тавьдаг тухай ойлголт юм.”⁹

Эмзэг бүлгийн хүүхдүүдийн хувьд тааламжгүй орчин илүү их сөрөг үр дагавар авчирдаг бол тааламжтай орчин ийм хүүхдүүдэд илүү эерэг үр дагавар авчирдаг гэсэн судалгаа байдаг.¹⁰

Мөн түүнчлэн нинжин сэтгэл гаргах, бусдын төлөө санаа тавихын сайн үр дагавар нь хүүхдээр зогсохгүй амьтдан хүртэл стрессын гормоныг гадагшлуулж, дархлааны системийн

⁹ Тапа, А., Коэн, Жэй., Хиггинс-Д’Алесандро, А.ба Гафи, С. (2012). Сургуулийн орчны судалгааны хураангуй: 8 сар, 2012. Сургуулийн орчны товч заавар , 3, 1-21.

¹⁰ Т Бакермэнс-Краненбург МЖэй, вэн Ижендоорн МЭйч. Судалгааны шүүмж: Хүйсийн эмзэг байдал буюу хүүхэд хөгжил дэхь ялгавартай мэдрэх байдал: татагдах жишээ. Хүүхдийн сэтгэл судлал. 2007 -12 сар; 48(12):1160-73.

үйл ажиллагааг дэмждэг болохыг олон судалгаагаар нотолсоор байна.¹¹ Сургалтын орчинд энэрэн хайрлах болон нинжин сэтгэлийг хэвшүүлэх нь сургалтын үр дүн болон биеийн эрүүл мэндэд асар их эерэг үр нөлөөтэй байдаг.

Мэдэж ойлгох

Мэдэж ойлгох чадвар нь бодол, мэдрэхүй болон сэтгэл хөдлөлийг нэгдүгээр биеийн зүгээс нарийн шүүж ойлгох ойлгоцыг хөгжүүлэх чадвар юм. Энэ нь дотоод болон гадаад ертөнцөд болж байгаа үзэгдлийг илүү боловсронгуй аргаар ойлгох чадварт хамаарна. Үүнд өөрийн дотоод ертөнцийг ойлгох, бусад хүмүүс дэргэд нь байхад тэдний хэрэгцээг ойлгох, бусадтай харилцан хамааралтай байхыг өөрийн хувийн амьдралын болон дотор нь оршиж байгаа тогтолцооныхоо онцлог гэж ойлгох гэх мэт чадварууд орно. Энэхүү мэдэж ойлгох чадварыг эзэмшүүлэхэд анхаарал сайжруулах практик дадал шаардагдах ба НХСХЁЗ сургалтад анхаарал төвлөрүүлэх чадварыг бусад чадвартай адилхан хөгжүүлэх шаардлагатай гэж үздэг. Өөрийн дотоод ертөнцөд, хүний дэргэд байхад, болон илүү өргөн хүрээлэлд байхдаа анхаарал тавьж сурснаар Гоулмэний нэрлэсэн “дотоод, бусад болон гадаад төвлөрөл”¹²—ийг хөгжүүлэх боломжтой болно.

Оролцох

Хэрэгцээ, боломжыг мэдэрч, санаа тавих хэрэгтэйг ойлгодог хэрнээ чадамжтай үйлдэл хийх, үр дүнтэй оролцох чадвар дутмаг хүн байж болно. Энэ бол НХСХЁЗ сургалтаар яагаад оролцоог эзэмших шаардлагатай гуравдахь цогц чадамж болгож үзэх шалтгаан болно. Мэдэж ойлгох, энэрэн нигүүлсэх чадвараас юу ойлгож мэдсэнээ практикт хэрэглэх аргыг оролцох гэж ойлгоно. Энэ ур чадвар нь биеэ авч явахыг сурах, хувь хүний, нийгмийн болон олон нийтийн сайн сайхан байдалд хувь нэмрээ оруулах, хувийн зан чанар болон ур чадварыг дадал болгохтой холбоотой ойлголт юм. Үүнд хувь хүний түвшинд биеэ захирах чадвар, нийгмийн түвшинд бусадтай харилцах харилцааны ур чадвар, системийн түвшинд илүү цар хүрээтэй тогтолцоог ойлгож хичээл зүтгэлтэй, энэрэн хайрлах үйлдэл хийдэг дэлхийн иргэний оролцоог хангах практик хичээлүүд багтана.

¹¹ Миллер, Жэй. Г., Кола, С., Лопез, М., ба Хастингс, П. Д. (2015). Энэрэл хайр стрессээс хамгаална. Зугт эсвэл тулалд гэрлэлтийн ээж. Хөгжлийн сэтгэл судлал, 51(1), 36. Келтнер Дакер. “Дарвины мэдрэмж: Нинжин сэтгэлтний аврагдал.” *Сэтгэл судлал өнөөдөр*, 2 сарын 11, 2009. Албэрс, И. М., Мариане Риксен-Уолрэвен, Жэй., Свиип, Ф. С., ба Вирф, С. Д. (2008). Эхийн авир үйлдэл өдөр тутмын хөнгөн стресс үүсгэгчээс нярай хүүхэд кортизолын тусламжтай эдгэрч байгааг урьдчилан харсан нь. *Хүүхдийн сэтгэл судлалын сэтгүүл*, 49 (1), 97-103.

¹² Дэниел Гоулман ба Питер Сэнгээ, *Гурван цөм*.

Гурван түвшин

НХСХЁЗ сургалтын үндэс нь энэрэн нигүүлсэл гэдгийг хүлээн зөвшөөрснөөр сурагчдыг биеийн болон хэл ярианы үйлдэлдээ илүү анхааралтай ханддаг болгох, өөрсөддөө болон бусдад гэм хор учруулах үйлдлийг хийхгүй байхад нь туслах үндэс суурийг тавьсан гэсэн үг юм. Энэ нь НХСХЁЗ сургалтын эхний түвшин буюу өөртөө санаа тавихад голлон анхаарах хувь хүний түвшинд яригдана. Хоёр дахь түвшин буюу нийгмийн түвшинд бусдыг таньж мэдэхэд сурагчдыг чиглүүлэх бөгөөд үүнд өрөвч сэтгэл, энэрэн нигүүлсэл болон бусадтай амжилттай харилцах чадварыг хөгжүүлэх үйл ажиллагааг багтаана. Сүүлийнх буюу системийн түвшинд олон нийтийг хамарсан илүү өргөн хүрээнд, цаашилбал дэлхийн хэмжээнд харилцахад шаардагдах мэдлэг, үнэт зүйлс, ур чадваруудыг хөгжүүлэх цогц чадамжыг сурагчдад эзэмшүүлэх бөгөөд тэднийг хариуцлагатай шийдвэр гаргагч, дэлхийн чадварлаг иргэн болоход чиглүүлнэ.

Хувь хүний түвшин

НХСХЁЗ сургалт нь сурагчдыг бие биетэйгээ болон гэр бүлтэйгээ харилцахад нь, өөртөө болон бусдад ашиг тус авчрах хариуцлагатай шийдвэр гаргадаг дэлхийн иргэн болоход нь хувь хүний түвшинд туслах зорилготой. Хэдийгээр энэ гурван түвшинг тус тусад нь, дараалал харгалзахгүйгээр авч үзэх боломжтой ч Нийгмийн болон Системийн түвшинд цогц чадамж эзэмшүүлэхэд Хувь хүний түвшинд эзэмшүүлсэн цогц чадамж нь ихээхэн хэмжээгээр дэмжлэг болно. Хэрэв сурагчид бусдад санаа тавих, ёс зүйн нарийн шийдвэр гаргах үйл ажиллагаанд оролцоход суралцах гэж байгаа бол эхлээд тэд өөрсөддөө санаа тавих талаар сурч мэдэх ёстой болно. Хэрэв бусдын, түүнээс илүү өргөн хүрээллийн, цаашлаад дэлхийн хэмжээний хэрэгцээг ойлгож мэдэх чадварыг эзэмших гэж байгаа бол тэд өөрсдийн хувийн хэрэгцээ болон дотоод ертөнцөө ойлгож сурах ёстой болно. НХСХЁЗ сургалтын хүрээнд үүнийг “сэтгэл хөдлөлийн мэдлэг”, түүнийг дэмжих анхаарал төвлөрүүлэх зэрэг ур чадварыг хөгжүүлэх практик гэж ойлгоно. Сэтгэл хөдлөлийн мэдлэг олон хэсгээс бүрдэнэ. Үүнд сэтгэл хөдлөлөө тодорхойлох, сэтгэл хөдлөлийг өөрсдийн хэрэгцээг оролцуулан илүү өргөн хам сэдвийн хүрээнд хамааруулж үзэх, сэтгэл хөдлөлийн үр дагаварыг ойлгох, болон сэтгэл хөдлөлийг үр дүнтэй удирдах зэрэг чадварууд орно. Эцэст нь сэтгэлийн боловсрол эзэмшсэнээр сурагчид өөртөө болон бусдад муу үр дагавар авчрах сөрөг нөлөөтэй цочир үйлдлийг цээрлэж, өөрийн урт хугацааны эрх ашигт нийцэх зөв шийдвэр гаргахад туслах сэтгэл санааны тайван байдлыг бий болгоно. Иймд энэ нь сурагчын хөгжил дэвшилд хүргэх чухал ур чадвар юм.

Нийгмийн түвшин

Сэтгэлийн боловсрол болон өөрийгөө удирдах чадвар нь сурагчдын хувьд сурч байх хугацаандаа болон амьдралынхаа туршид маргаангүй үр ашгаа өгөх чадвар юм. Гэвч хүн байгалиасаа нийгмийн амьтан тул тэдний бусадтай зөв харилцах чадвар мөн чухал байдаг. Хэдийгээр өнгөрсөн үед энэ чадвар нь хүнд хувиршгүй, заяамал байдаг гэж үздэг байсан ч бусдын төлөө санаа тавих чадварыг хүн сурч, эргэцүүлж, эсвэл системтэй сургалтад хамрагдаж олж авдаг болохыг шинжлэх ухааны судалгаагаар тогтоосон байна. Ингэж олж авсан чадварын










үр дүнд хүний тархи, бие махбодь болон зан үйлд хэмжигдэхүйц өөрчлөлт гардаг ба энэ нь бие, оюун санаа болон харилцаа сайн сайхан байхад ашиг тусаа өгдөг байна. Хүүхдийг хөгжих дэвжихэд нь тусалдаг гэж үздэг боловсрол нь сурагчдад зөвхөн өөрийгөө удирдах чадварыг эзэмшүүлээд зогсохгүй харилцааны соёл эзэмшихэд туслах чухал чадварыг мөн суулгах ёстой болохыг олон тооны баримт нотолгоо харуулж байна. Энэ утгаар Нийгмийн гэдэг үг нь хүмүүс хоорондын харилцаанд хамаарна.

Системийн түвшин

Бид бие биетэйгээ харилцаанд орохдоо зөвхөн нэг нэгэнтэйгээ харилцаад байдаггүй. Улам бүр цогц болж байгаа дэлхийд зөвхөн энэрэн нигүүлслээр ёс зүйтэй харилцааны туйлын зорилгод хүрэх боломжгүй. Ёс зүйг жинхэнэ утгаар нь дэлгэрүүлэхэд бидний дотор нь амьдарч байгаа илүү удам тогтолцоог ойлгосны үндсэн дээр хариуцлагатайгаар шийдвэр гаргаж сурах нь чухал байдаг. Ямар нэг асуудалд олон өнцгөөс хэрхэн хандах эсвэл ямар нэг үйл ажиллагааны явцыг хэрхэн үнэлэх, цаг хугацааны явцад түүнээс ямар үр дагавар гарахыг мэдэхгүйгээр нинжин сэтгэлээр хийсэн үйлдэл ч сөрөг, хүлээгдээгүй үр дүнд хүргэж болдог. Сурагчдын өсч том болж байгаа дэлхий ертөнц улам бүр цогц, даяаршсан, харилцан хамааралтай болж байгаа билээ. Эдүгээгийн болон хойч үеийнхэнд тулгарч байгаа сорилт нь өргөн цар хүрээтэй, хүрэхэд хол бөгөөд түүний шийдэл нь хамтын, салбар хоорондын болон системийн чиг баримжаатай шинэлэг сэтгэлгээ болон асуудлыг шийдэх арга замыг шаардах болно. Асуудал шийдэх нэгэн чухал шинэлэг арга системийн сэтгэлгээнд хэрэглэгддэг ба энэ нь орчин үеийн дэлхий ертөнцөд илүү тохирно. Нарийн төвөгтэй нөхцөл байдлыг нэг асуудал болгож багасгаад дараа нь тэр асуудлаа дангаар нь шийдэх гэж оролдох нь ихэнхдээ үр дүнгүй эсвэл богино хугацааны үр дүнд л хүргэдэг. Харин системийн сэтгэлгээний хүрээнд асуудлын шалтгаан, нөхцөл байдлыг ойлгосноор тухайн асуудлыг хам сэдвийн хүрээнд авч үзэх боломжтой болдог бөгөөд улмаар тухайн системийг бүрдүүлж байгаа хэсгүүд болон түүний үйл ажиллагааг судалж зөвхөн тухайн асуудлыг шийдээд зогсохгүй цаашид уг системд гарч болох асуудлыг мөн шийдэх боломжтой болох юм. Энэ аргыг сурагчдын насны онцлогт тохируулан хэрхэн заахыг системүүд болон системийн сэтгэлгээний тухай авч үзэх дараагийн бүлэгт тодорхой авч үзнэ.

Зураг 2-т гурван цогц чадамж болон гурван түвшинг дүрсээр үзүүлээ. Цогц чадамж тус бүрийг гурван түвшний хувьд авч үзэх тул нийт есөн бүрэлдэхүүн хэсэг үүсч байна. Ойлгоход хялбар болгохын тулд бүрэлдэхүүн хэсэг тус бүрт нэр оноож өгсөн.

ЦОГЦ ЧАДАМЖ

		МЭДРЭХ	ЭНЭРЭН НИГҮҮЛСЭХ	ОРОЛЦОХ
ТҮВШИН	ХУВЬ ХҮНИЙ	 Анхаарал ба Өөрийгөө мэдрэх	 Өөрийгөө Энэрэн хайрлах	 Өөрийгөө удирдах
	НИЙГМИЙН	 Бусдыг таньж мэдэх	 Бусдыг Энэрэн нигүүлсэх	 Харилцааны чадвар
	СИСТЕМИЙН	 Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх	 Хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөх	 Хамт олон, бүлгийн болон дэлхий нийтийн үйл хэрэгт оролцох

Зураг 2. Түвшин болон цогц чадамжийн есөн бүрэлдэхүүн хэсгүүд. НХСХЁЗ сургалтын гурван цогц чадамж, гурван түвшинг есөн бүрэлдэхүүн хэсгээс бүрдэх матрицад байрлуулсан байдал.

Нэг сэдэв нөгөө сэдвээс урган гарах эсвэл ямар нэг байдлаар бусад сэдвээсээ хамаарч байгаа тул зарим тохиолдолд НХСХЁЗ хичээлийг заахын тулд шугаман аргыг хэрэглэхэд тохиромжтой. Жишээ нь сэтгэл хөдлөлийн боловсролын нэг чадварыг Хувь хүний түвшнээс цааш ахиулан эзэмшихийн тулд Нийгмийн болон Системийн түвшин рүү шилжиж өөрийн сэтгэл хөдлөлийг таньж мэдэх талаар олж авсан мэдлэгээ бусдын сэтгэл хөдлөлийг танихад болон илүү өргөн хүрээнд ашиглах боломжтой болно. Үүнтэй адилаар Мэдэх цогц чадамжид эзэмшсэн чадваруудыг цааш нь Энэрэн нигүүлсэх, Оролцох цогц чадамжуудийг эзэмшихэд хэрэглэж хөгжүүлэх боломжтой.

Гэхдээ НХСХЁЗ сургалт нь хоорондоо нарийн хамааралтай есөн бүрэлдэхүүн хэсгийг бүгдийг хамарсан цогц чадварыг эзэмшүүлэх зорилготой тул тохиолдол бүрт шугаман аргыг хатуу баримтлах шаардлагагүй юм.

3

Заах арга зүйн загвар

Ойлгоцын гурван түвшин

Сурагчид чадамж бүрийг суурь түвшинд сайн эзэмшсэний дараа ойлгоцын гурван түвшинд сургалтыг чиглүүлэх заах арга зүйн загварыг НХСХЁЗ сургалтад хэрэглэнэ. (Зураг 3). Учир нь эерэг зан чанар болон үнэт зүйлсийг эзэмшүүлэхэд зөвхөн мэдлэг шаардагдаад зогсохгүй тэр мэдлэгийг хувь хүний түвшинд баттай хэвшүүлэх шаардлагатай байдаг. Хүлээж авсан мэдлэг буюу ойлгоцын эхний түвшинд сурагчид сонсож, уншиж, хэлэлцэж, нээж олж, турших байдлаар сурна. Энэ түвшинд сурагчид эзэмших чадамжын талаар үндсэн мэдээлэл, тэдгээртэй холбогдох туршлагатай танилцах ба чадамж тус бүрийн талаарх ойлголтоо баяжуулна.



Зураг 3. Заах арга зүйн загвар

Энэ түвшинд сурагчид чухал мэдлэг эзэмших боловч энэ нь хараахан өөрт нь батжиж тогтоогүй байх тул хангалттай мэдлэг гэж үзэхгүй. Сэдвийг гүнзгийрүүлж судлахын тулд шүүмжлэлт сэтгэлгээг олон хувилбараар хэрэглэхийг хөхиүлэн дэмжих ба ойлгоцоо шүүн тунгаах хоёрдугаар түвшинд шилжихийн тулд тэдгээрийг өөрсдийн нөхцөл байдалдаа тохируулан хэрэглэх боломж олгодог. Үүнийг сурагчдын хувийн ойлголтоо батжуулах “аанха” ухаарал гэж үзэх ба ингэснээр олж авсан мэдлэгээ байгаа байдалдаа болон амьдралтайгаа холбох юм. Энэ түвшинд мэдлэгийг баттай олж авсан гэж үзэхгүй ч дэлхийг харах шинэ үзэл бодол бүрэлдэх бөгөөд энэ нь сурагчдын өөрийнх нь мэдлэг болно. Сурах үйл ажиллагаа бүрийн хувьд энэ шинэ үзэл бодлыг цаг хугацааны явцад төлөвшүүлэх хэд хэдэн “ойлгоцын үйл ажиллагааг” НХСХЁЗ сургалтын төлөвлөгөөнд тусгасан.

Эдгээр шинэ үзэл бодол эхний үед тогтворгүй байх магадлалтай тул тэдгээрийг гүн утгаар нь хувь хүний эерэг зан чанарын баттай төлөвшил, хувийн шинж чанар болгож хэвшүүлэхийн тулд хичээлээр байнга давтан танилцуулж байх хэрэгтэй. Иймд багш нар сургалтын төлөвлөгөөнд суулгаж өгсөн эргэцүүлж ойлгох дадлагаар эдгээр үзэл бодлыг сурагчдад хэвшүүлж батжуулах шаардлагатай. Энэ нь аажмаар батжиж тогтсон ойлгоцын түвшинд хүргэх юм. Шүүмжлэлт сэтгэлгээ нь ойлгоцын эдгээр дараалсан түвшинд мэдлэг олж авахад тусална.

Заах арга зүйн энэ загвар нь багш шууд заавар өгсний үндсэн дээр бус, сурагчид өөрсдөө учрыг нь олох зарчим дээр тулгуурласан. НХСХЁЗ сургалтад багшийн гүйцэтгэх үүрэг нь зааж үлгэрлэх бус, харин тэдний сурах үйл ажиллагаанд тусалж дэмжих үүрэгтэй байна. Сурагчдын бие дааж бодох, асуулт бодож олох зэрэг дадлыг хөгжүүлнэ. Энэ бол ойлгоцын гурван түвшинд мэдлэг, ур чадвараа ахиулах үндсэн арга юм.



Зураг 4. Сурах үйл ажиллагааны уялдаа холбоог хангах үндсэн хүчин зүйлүүд

Ойлгоцын гурван түвшин бүрд мэдлэг чадвар олж авах, тэдгээрийг өөрийн болгож эзэмших үйл явцыг хялбар болгох үүднээс НХСХЁЗ сургалтад сурах үйл ажиллагааг уялдуулагч дөрвөн гол хүчин зүйлийг авч үзнэ (Зураг 4). Эдгээр нь заах арга зүйн ойлголтууд ба НХСХЁЗ сургалтаар үзэх төрөл бүрийн сэдвийг судлах, шүүмжлэн дүгнэх болон эзэмших гол арга юм. Эдгээрийг сурах үйл явцыг уялдуулах холбогч гэж нэрлэсэн шалтгаан нь сургалтын төлөвлөгөөнд эдгээрийг тодорхой тусгаж хөтөлбөрийн агуулгын хүрээнд сэдвийг хооронд нь уялдуулж холбож өгснөөр цаг хугацааны явцад ойлгоц болон мэдлэгийг бат бөх суурин дээр гүнзгийрүүлэх боломж олгох юм.

Сурах үйл явцын уялдаа холбоог хангах нэгдүгээр хүчин зүйл нь НХСХЁЗ сургалтын үе шат бүрийн үндсэн чухал хэсгийг бүрдүүлэх *шүүмжлэлт сэтгэлгээ* (critical thinking) юм. Сэдвийг илүү гүнзгийрүүлж, утгын нарийн авцалдааг ойлгохын тулд учир зүйн эргэцүүлэл, олон янзын үзэл бодол, харилцан яриа, мэтгэлцээн, болон бусад аргаар тухайн сэдэв болон туршлагыг судлан шинжлэх үйлдлийг НХСХЁЗ сургалтын агуулгын хүрээнд шүүмжлэлт сэтгэлгээ гэж ойлгоно. НХСХЁЗ сургалтаар эзэмшүүлэх сэтгэл хөдлөл болон ёс зүйн боловсролыг гаднаас дотогш нь юм уу дээрээс доош чиглэсэн маягаар тулган эзэмшүүлэх боломжгүй, харин бодит ертөнц болон хувь хүний амьдралын туршлагаас олж авсан баттай ойлголт дээр нь суурилж энэ боловсролыг олгодог учир шүүмжлэлт сэтгэлгээ нь НХСХЁЗ сургалтад чухал байр суурь эзлэнэ. Иймд НХСХЁЗ сургалтын сурах үйл ажиллагааны уялдааг хангах хүчин зүйл болох шүүмжлэлт сэтгэлгээ нь зөв санаа гаргах, учир шалтгааныг зөв тодорхойлох, зөв хариулт хэлэхээс илүүтэй зөв асуулт тавих зэрэг сурах арга барилыг сурагчдад эзэмшүүлэхэд тусална. Шүүмжлэлт сэтгэлгээ нь “мэдлэгийн даруу байдал” буюу алдаа гарах боломжтой гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх, хүн хэзээ ч бүхнийг мэдэх боломжгүй, мэдлэг бол хязгаарлагдмал, өөр мэдээлэл, үзэл санаагаар сэлбэгдэж байдаг, хүний үзэл бодол тэлж, цаг хугацааны явцад өөрчлөгдөж байдаг гэсэн үзлийг дэлгэрүүлдэг. Энэ нь эргээд харилцан яриа, хэлэлцүүлэг, болон мэтгэлцээнд хэтэрхий хатуу байр суурь барих эсвэл илүү их зүйл сурах боломжыг алдах зэрэг сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл үзүүлэхгүйгээр оролцох чадварыг хөгжүүлнэ.

Сурах үйл ажиллагааг холбож өгдөг хоёр дахь хүчин зүйл нь *эргэцүүлж ойлгох үйл ажиллагаа* байдаг. Эргэцүүлж ойлгох үйл ажиллагаа нь ойлголтоо бататгаж, хичээлийн сэдэв, эзэмших ур чадварыг өөрийн болгож хэвшүүлэхийн тулд анхаарлаа өөртөө хандуулж байнга дотроо эргэцүүлэн дүгнэх үйл ажиллагаа юм. Үүнд биеийн мэдрэмжээ анхаарах, амьсгалаа зохицуулах, бодол болон сэтгэл хөдлөлийг цаг хугацаанд нь олж анзаарах, тодорхой бодол болон сэтгэл хөдлөлийн бие, оюун санаанд нөлөөлөх нөлөөллийг анзаарах гэх мэт ур чадварыг дадлагаар эзэмшинэ. Анхаарлаа төвлөрүүлэх үйл ажиллагаа нь тодорхой сэдэвт тогтмол анхаарал хандуулах, түүнийг олон өнцгөөс авч үзэх гэх мэт задлан шинжлэх болон шүүмжлэлт сэтгэлгээг багтаасан эргэцүүлж ойлгох үйл ажиллагааны хоёр дахь ангилалд хамаарна.

Эргэцүүлж ойлгох үйл ажиллагаа нь олж авсан мэдлэгийг баяжуулан хөгжүүлэх, түүнийг шүүн тунгаах түвшин хүртэл батжуулах, эцэст нь түүнийг баттай тогтсон ойлголт болгох үндсэн арга зам юм. Зарим сургууль эргэцүүлж ойлгох үйл ажиллагааг шашнаас ангид, нарийвчлан тунгаахад тохиромжтой дадал гэж хүлээж авах бол, зарим нь үүнийг нарийвчлан тунгаах, шашин хоёрыг холбох арга гэж үзэн энэ аргаас татгалзах хандлагатай байж болно. Зарим сургууль энэ практикийг неврологи болон тархины хөгжлийн сүүлийн үеийн ойлголтод тулгуурласан танин мэдэхүйн сурах үйл ажиллагааг дэмжсэн анхаарал төвлөрүүлэх сургалтад хэрэглэхийг зорьж байна.

Сурах үйл ажиллагааны уялдааг хангах гуравдугаар хүчин зүйл нь *шинжлэх ухаанч хандлага* юм. НХСХЁЗ сургалтаар сэтгэл хөдлөлийн боловсролоор дамжуулж ёс зүйг хөгжүүлж байгаа тул багш, сурагчид энэхүү хөтөлбөрт багтсан сэтгэл хөдлөл болон бусад сэдэвтэй холбогдох шинжлэх ухааны ойлголттой бага багаар танилцах нь чухал юм. Энэ утгаараа “шинжлэх ухаанч хандлага” нь бидний болон бидний амьдарч байгаа дэлхий ертөнцийг хамарсан шинжлэх ухааны ойлголтоос хамаарах судалгааны арга юм. Тодруулбал, биологи, сэтгэл судлал болон неврологийн салбарын тодорхой сэдвүүд НХСХЁЗ сургалтын материалд багтсан болно. Багш нар эдгээр салбарын мэргэжилтэн байх албагүй ба эдгээрийн талаар дэлгэрэнгүй ойлголтыг НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрт оруулсан байгаа. Гэхдээ сургалтын хөтөлбөрт авч үзэх сэдэв, аргазүйтэй холбоотой шинжлэх ухааны ойлголтын талаар мэдлэгтэй байх нь сургалтын материалыг илүү сайн ойлгоход болон багш, сурагчдын оролцоог илүү сайн хангахад дэмжлэг болно. Нийтлэг туршлага, амьдралын ухаантай адил шинжлэх ухаан нь соёл, шашин шүтлэгээс үл хамаарсан ёс зүйн ойлголтын хөрс суурь нь болно. Шинжлэх ухаан нь эмпирик ажиглалт болон шалтгаан, үр дагаварын онол, туршилт дээр суурилдаг тул сурах үйл ажиллагааны уялдаа холбоог хангах шинжлэх ухаанч хандлага нь шүүмжлэлт сэтгэлгээг шаарддаг. Мөн түүнчлэн эргэцүүлж ойлгох практикийн гинжин сургалтад гуравдугаар биеэс нэгдүгээр бие рүү шилжиж НХСХЁЗ сургалтын сэдвийг олон талаас нь бүрэн ойлгох боломж олгоно.

НХСХЁЗ сургалтын сурах үйл ажиллагааны уялдааг хангах дөрөвдүгээр буюу сүүлийн хүчин зүйл нь *оролцоог хангасан сурах үйл ажиллагаа* болно. Сургалтыг идэвхгүй хэлбэрээр хүлээж авдаг сурах арга барилтай харьцуулбал энэ нэр томьёо нь идэвхи, оролцоог хангасан сурагчдад үлдэцтэй сургалтын стратеги арга зүй байна. Оролцоог хангасан сурах үйл ажиллагааны үед сурагчид хамтарч ажиллах (бүлгээр ажиллах төслүүд, сурагчаар удирдуулсан хэлэлцүүлэг, хамтарч тоглох), бүтээлчээр сэтгэх (урлаг, хөгжим, бичих, гүйцэтгэх); олон нийтийг оролцуулсан төсөл (үйлчилгээний ажлууд); экологийн сургалт (байгальтай шууд харьцах) зэрэг үйл ажиллагаанд оролцоно. Оролцоог хангасан сурах үйл ажиллагаа нь бусад сурах үйл ажиллагаатай хавсарч явагдаж болох ба сурагчдад сурч байгаа зүйлийг нь шууд, биед үлдэцтэй, практик аргаар ойлгуулж онолоор сурсан зүйлээ практик амьдрал дээр хэрэгжүүлж дараа нь ойлгоцоо эргэцүүлэн тунгаах боломж олгодог. Сурах үйл ажиллагааны уялдааг хангах бусад хүчин зүйлүүдтэй адил оролцоог хангасан сурах үйл ажиллагаа нь сурагчдыг сургалтын гурван түвшин болох олж авсан мэдлэг, шүүн тунгаах болон батжиж тогтсон ойлголтын үе шатуудыг турших боломж олгоно.

Зорилго

НХСХЁЗ сургалтын гурван цогц чадамж тус бүр өргөн цар хүрээтэй зорилго агуулна. (Зураг 5). Энэ зорилго нь сурагчдын ахиц дэвшлийг хэмжих шалгуур биш бөгөөд харин өсч дэвжих хүсэл эрмэлзлэлийг дэмжих явдал болно. Мөн түүнчлэн сурах үйл ажиллагаа хаана хүрэхийг чиглүүлнэ. Өөрөөр хэлбэл уг зорилгод сурагчдын боловсрол эзэмших хугацаанд ур чадварыг нь тасралтгүй дээшлүүлэх өсөлт дэвшлийн загварыг НХСХЁЗ сургалт агуулна гэж заасан байна.

ЗОРИЛГО
<p>Мэдрэх</p> <p>Сурагчид өөрсдийн бодол, сэтгэл санааны байдлыг илүү сайн мэдэх; бусдын тухай болон тэдний оюуны амьдралын талаар илүү ихийг мэдэх; өөрийн амьдрал болон тэд дотор нь оршин байгаа илүү өргөн цар хүрээтэй системийн харилцан хамаарлыг илүү их мэдэж авна.</p>
<p>Энэрэн нигүүлсэх</p> <p>Сурагчид сэтгэлийн эрүүл ахуй болон өөртөө санаа тавих чадварыг хөгжүүлэх; бусдыг өрөвдөн хайрлах болон сэтгэл зүрхтэйгээр энэрэн нигүүлсэх; болон нийт хүн төрөлхтнийг дээдлэн үзэх нийтлэг хүнлэг чанарыг дагаж мөрдөх чадварыг эзэмшинэ.</p>
<p>Оролцох</p> <p>Сурагчид өөрийгөө удирдах чадварыг илүү өндөр түвшинд хөгжүүлэх; өөртөө болон бусдад ашиг тус өгөх зан үйлийг, ашиг тус өгөхгүй зан үйлээс ялгаж ойлгох; бусдад санаа тавьсан, үр бүтээлтэй харилцах чадварыг хөгжүүлэх; илүү өргөн хүрээнд болон дэлхийн түвшинд нийгмийн ашиг тусын төлөө үр дүнтэй, итгэл үнэмшилтэй оролцох чадварыг эзэмшинэ.</p>

Зураг 5. НХСХЁЗ сургалтын зорилго

Тогтвортой чадвар

НХСХЁЗ сургалтын “Тогтвортой Чадвар” нь илүү өндөр түвшний сургалтын үр дүнтэй дүйцэх бөгөөд энэ нь хөтөлбөрийн үе шат ахих явцдаа сурагчид юуг илүү сайн хийдэг болсныг харуулдаг. Гэхдээ эдгээр нь сурагчдын нас болон боловсролын түвшинд (анги) тохирсон тодорхой сургалтын үр дүнгээс ялгаатай. Учир нь Тогтвортой Чадварыг сурагчид боловсролын үе шат ахих явцдаа болон насан туршдаа давтан хэрэглэх, эргэцүүлэн дүгнэх болон батжуулан эзэмшиж байдаг (Зураг 6). Дараагийн бүлгүүдэд Тогтвортой Чадварыг удирдамжийн бүрдэл хэсэг тус бүрт тайлбарлана. Харин энд тэдгээрийн жагсаалтыг лавлагаа хэлбэрээр орууллаа.

Зураг 6. Тогтвортой чадвар

Бүрэлдэхүүн хэсэг: Анхаарал ба өөрийгөө таньж мэдэх

1 Өөрийн бие, мэдрэхүйг таних

Биеийн мэдрэмжээ анзаарч дүрслэх ба тэдгээр нь стресс болон сайн сайхан байдалд ямар хамааралтай байгааг ойлгож мэдрэх

2 Сэтгэл хөдлөлөө таних

Сэтгэл хөдлөл илрэх бүрд анзаарч, илрэх хэв маяг болон хэмжээг тодорхойлох.

3 Сэтгэл, оюуны карт

Өөрийн туршлага болон сэтгэл хөдлөлийн загваруудад түшиглэж сэтгэл хөдлөлийг ангилах.



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Өөрийгөө энэрэн нигүүлсэх

1 Сэтгэл хөдлөлийг хам сэдвийн хүрээнд ойлгох

Хэрэгцээ, ойлголт, хандлага болон нөхцөл байдалд үндэслэн хам сэдвийн хүрээнд сэтгэл хөдлөл хэрхэн илэрдэгийг ойлгох.

2 Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх

Хам сэдвийг ойлгож, өөрийн шүүмжийг чөлөөлснөөр өөрийгөө болон өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хүлээн зөвшөөрөх.



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Өөрийгөө удирдахуй

1 Биеийн тэнцвэртэй байдлыг хангах

Стрест өртсөн үедээ сайн сайхан байдлаа хадгалахын тулд биеэ болон мэдрэлийн системээ удирдах.

2 Танин мэдэхүй ба өдөөлтийг хянах

Сонгосон объект, даалгавар, туршлагад анхаарлаа чиглүүлэн тогтоох, анхаарал сарнихаас зайлсхийх.

3 Сэтгэл хөдлөлөө залах

Өдөөлт болон сэтгэл хөдлөлд үр дүнтэй хариу үйлдэл үзүүлэх, өөрийн урт хугацааны сайн сайхан байдлыг дэмжих зан үйл, хандлагыг хөгжүүлэх.



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Бусадтай харилцах харилцааг мэдрэх

1 Нийгмийн бодит байдлыг анхаарах

Хүний төрөлхийн нийгмийн шинжийг хүлээн зөвшөөрч хүмүүсийн дунд байх, тэдний бидний амьдралд гүйцэтгэх үүргийг хүлээн зөвшөөрөх.

2 Бодит байдал дээр бид бусадтай адил гэдгийг анхаарах

Зовлон зүдгүүргүй, аз жаргалтай байхыг хүсэх, бие махбодь, сэтгэл санааны янз бүрийн байдалд орох болон амьдралын бусад нийтлэг шинжээрээ бид суурь түвшиндээ адилхан гэдгийг хүндэтгэн үзэх.

3 Олон талт байдал болон ялгааг хүндэтгэх

Бидний бодит байдлын нэг хэсэг болох олон талт байдал, онцгой шинж болон хувь хүмүүс, бүлгийн хоорондын ялгаа, эдгээр ялгааг хүндэтгэж сурах, эдгээр ялгаатай байдлын бидний хамтын амьдралд оруулж байгаа хувь нэмрийг хүндэтгэх.



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Бусдыг энэрэн нигүүлсэх

- 1 Харилцааны нөхцөл байдалд бусдын сэтгэл санаа, сэтгэл хөдлөлийг ойлгох**
Бусдын сэтгэл санаа, хариу үйлдлийг нөхцөл байдалтай нь холбож ойлгох, өөртэйгээ адил бусад хүмүүсийн сэтгэл санаа тэдний хэрэгцээтэй холбоотой байдаг гэдгийг ойлгох.
- 2 Нинжин сэтгэл, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг дэлгэрүүлэхийг дэмжих**
Нинжин сэтгэл, энэрэн нигүүлсэхүйн ашиг тусыг үнэлж тэдгээрийг хувийн зан чанар болгон хэвшүүлэхийг зорилго болгох.
- 3 Ёс зүйн бусад зан чанарыг хүндэтгэж, дэлгэрүүлэх**
Уучлах, тэвчих, сэтгэл хангалуун байх, өгөөмөр байх, даруу байх зэрэг эерэг сэтгэл хөдлөл болон ёс зүйн зан чанарыг үнэлж, хөгжүүлэх.



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Харилцааны чадвар

- 1 Бусдыг сонсохдоо тэднийг ойлгох**
Бусдыг болон тэдний хэрэгцээг бүрэн ойлгохын тулд тэднийг анхааралтай сонсох.
- 2 Чадварлаг харилцаа**
Өөртөө болон бусдад итгэл үзүүлэн энэрэн нигүүлсэх байдлаар харилцах.э
- 3 Бусдад туслах**
Бусдад тэдний хэрэгцээнээс хамаарч өөрийн чадварт тохирох тусламж үзүүлэх.
- 4 Зөрчилдөөнийг шийдвэрлэх**
Зөрчилдөөнд бүтээлч байдлаар хариу үйлдэл үзүүлж хамтач, эв зүйг баримталсан, эв найртай харилцааг дэмжих.



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх

- 1 Харилцан хамааралд байгаа системийг ойлгох**
Дэлхий ертөнцийн харилцан хамааралтай шинж чанар болон системийн сэтгэлгээний аргыг ойлгох
- 2 Системийн хүрээнд байгаа хувь хүмүүс**
Бүх хүмүүс системийн хам хүрээнд хэрхэн оршдог болон тэд энэ системд хэрхэн нөлөөлж, мөн түүний нөлөөнд хэрхэн автдаг болохыг хүлээн зөвшөөрөх



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Нийтлэг хүнлэг байдлыг хүлээн зөвшөөрөх

- 1 Нийтийн суурь тэгш эрхийг хүндэтгэх**
Суурь тэгш эрх болон нийтлэг хүнлэг чанарыг өөрийн нийгмийн гадна байгаа хүнд, цаашилбал дэлхийд өргөн цар хүрээтэй хэрэгжүүлэх.
- 2 Систем сайн сайхан байдалд хэрхэн нөлөөлдгийг хүлээн зөвшөөрөх**
Системүүд эерэг үнэт зүйлсийг дэмжих, эсвэл маргаантай итгэл үнэмшил болон тэгш бус байдлыг удаан хадгалах зэргээр бүтцийн болон соёлын түвшинд сайн сайхан байдлыг хэрхэн дэмжиж, эсвэл эсэргүүцдэгийг хүлээн зөвшөөрөх.



Бүрэлдэхүүн хэсэг: Олон нийт болон дэлхийн оролцоо

- 1 Олон нийт болон дэлхийд эерэг нөлөө үзүүлэх өөрийн боломжийг нээж олох**
Өөрийн чадвар, боломжид түшиглэн ганцаар болон бусадтай хамтран эерэг өөрчлөлт хийх өөрийн чадварыг хүлээн зөвшөөрөх
- 2 Нийгмийн болон дэлхийн хэмжээний шийдэл гаргахад оролцох**
Тухайн нийгэм, дэлхийн асуудлыг шийдэх бүтээлч, хамтын шийдлийг олох болон эргэцүүлэн бодох



НХСХЁЗ сургалтын бүрэлдэхүүн хэсэг бүрт багш, сурган хүмүүжүүлэгчид ойлгоцын гурван түвшинд (хүлээж авсан мэдлэг, шүүн тунгаах, болон батжиж хэвшсэн мэдлэг) сурах үйл явцыг дэмжихдээ сургалтын материал танилцуулах, шүүмжлэлт хандлагыг хэрэглэж хүлээж авсан мэдлэг, ойлгоцоо батжуулахын тулд сэдвийг давтан танилцуулах замаар сурагчдын ойлгоцыг гүнзгийрүүлэхэд туслах арга замыг эрэлхийлнэ. Тогтвортой Чадварын тодорхойлолтоос гадна НХСХЁЗ сургалт нь ямар нэг зааварчилгаа өгөх зорилгогүй.

Цаашилбал НХСХЁЗ сургалтын хичээлийн төлөвлөгөөнд ур чадвар, үнэт зүйлсийг эзэмшүүлэх хичээлийг тухайн тодорхой нэг түвшний зорилготой уялдуулсан хэдий ч бүх гурван түвшинд эзэмшүүлэх чадамжууд нь нэг нэгийгээ харилцан бататгах бөгөөд багш нар нэг түвшинд авч үзэх сэдвийг нөгөө хоёр түвшний сэдэвтэй уялдуулж холбох боломжтой гэдгийг анхаарах хэрэгтэй. Өөрөөр хэлбэл НХСХЁЗ сургалтын нэг давуу тал нь гурван түвшин тус бүрд эзэмшүүлэх үндсэн чадварыг харилцан нэг нэгийгээ бататгаж дэмжиж байх стратеги болгон уг сургалтад тусгасан явдал болно.

4

Хувь хүний түвшин

Гурван түвшний эхний түвшин болох Хувь Хүний Түвшинд сурагчийн дотоод ертөнцийг хувь хүний үүднээс авч үзнэ.¹³ Энэ түвшинд НХСХЁЗ сургалтаар олгох гурван үндсэн цогц чадамжыг Анхаарал ба Өөрийгөө Таньж Мэдэх, Өөрийгөө Энэрэн Хайрлах, болон Өөрийгөө Удирдах гэсэн бүрэлдэхүүн хэсгийн хүрээнд эзэмшүүлнэ. Эдгээр ойлголтын талаар энд товч өгүүлээд бүрэлдэхүүн хэсэг тус бүрийг тус бүлгийн дэд гарчиг болгон дэлгэрэнгүй авч үзнэ. Анхаарал ба Өөрийгөө Таньж Мэдэх гэдэг нь биеийн болон сэтгэл санааны байдлаа илүү сайн таньж мэдэх, энэ нь хүний стресс болон сайн сайхан байдлын түвшин, сэтгэл хөдлөлд ямар нөлөө үзүүлж байгаад анхаарал хандуулж сурах үйл явц байна. Мөн сэтгэл дотроо уудалж мэдэхийн тулд зөвхөн өөрийн бие, сэтгэлээ шинжих нэгдүгээр биеийн “субъектив” цогц чадамжаас гадна энэ бүрэлдэхүүн хэсэгт сэтгэл хөдлөлийн талаарх ойлголтыг гуравдугаар биеэс, эсвэл онолын буюу объектив мэдлэгээс олж авна. Үүнд “сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг” гэж нэрлэдэг сэтгэл хөдлөлийн төрөл, шинж чанарыг дүрсэлсэн диаграм зургийг авч үзэх болно. Хувь хүн өөрийн бие болон сэтгэл санааны байдлыг өөрчлөгдөх үед нь мэдрэх чадвараа сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг дахь мэдээлэлтэй холбосон тохиолдолд сурагчдад сэтгэлийн боловсролын үндэс суурь тавигдана.

¹³ Энэ нь хьюристик хэсэг (Өөрөөр хэлбэл илэрхийлэлийг ойлгомжтой байхад чиглэгдсэн), учир нь сурагчдын ялгаатай онцлог шинжийг нийгмийн болон системийн түвшнээс ялгаж болохгүй гэж ойлгоно.

Энэ цогц чадамж дээр суурилан Өөрийгөө Энэрэн Хайрлах дараагийн бүрэлдэхүүн хэсэгт сэтгэл хөдлөлийг хэрхэн ойлгох талаар илүү өргөн хүрээнд авч үзнэ. Үүнд сэтгэл хөдлөл гэнэт гарч ирдэггүй, түүнд шалтгаан байдаг бөгөөд энэ нь хэрэгцээ шаардлагаас үүддэг тухай баримтыг олж мэднэ. Хандлага, үзэл бодол, болон хэрэгцээ шаардлага нь сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэлд хэрхэн нөлөөлдөг болохыг таньж мэдсэнээр сурагчид илүү өргөн хүрээтэй, сэтгэлийн боловсролын хоёрдугаар түвшинд хүрнэ. Энэ нь мөн өөрийгөө илүү их хүлээн зөвшөөрдөг болгох юм. Сэтгэл хөдлөл гадны хүчин зүйлийн үр дүнд үүсэхээс гадна хүний үндсэн хэрэгцээ сэтгэл хөдлөлд нөлөөлдөг болохыг ойлгосон сурагчид энэ мэдлэгээ өөртөө илүү бодитой хандах хандлагыг хөгжүүлэхэд ашиглах ба тухайн сэтгэл хөдлөлөөс болж өөрийгөө буруутгах, зэмлэх, шүүмжлэх явдлыг багасгах болно. Энэ нь үнэ цэнээ мэдрэх, өөрийн үнэлэмж болон үнэт зүйлсийг олж мэдэхэд тусална. Энэ бүрэлдэхүүн хэсэгт харилцан хамааралтай сэдэв болох “сэтгэл хөдлөлийг нөхцөл байдалд нь ойлгох” болон “өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх” талаар авч үзнэ.

Анхаарал ба Өөрийгөө Таньж Мэдэх

Хувь Хүний Түвшинд бие болон сэтгэл санаа нь юу өгүүлж байгааг хувь хүний зүгээс шууд мэдэрч ойлгосныг шинжлэх ухааны мэдлэгтэй холбох чадварыг сурагчдад олгох зорилготой. Энэ нь сэтгэлийн боловсрол эзэмших эхний шат юм. Өөрөөр хэлбэл сурагчид уур гэх мэт сэтгэл хөдлөлийг өөрийн өмнөх туршлага дээр үндэслэн бие, сэтгэл санааны байдлаа ажиг мэдэрснээр шууд таньж сурах бол уур нь сэтгэл хөдлөл юм гэдгийг мэдэж, түүний талаар онолын мэдлэгтэй болсноор энэ сэтгэл хөдлөлийг мөн ойлгодог болох юм. Ийнхүү эдгээр мэдлэгийг (нэгдүгээр биеийн шууд ажиглалт болон гуравдугаар биеэс олж авсан мэдлэг) нэгтгэснээр хувь хүний өөрийн мэдрэмж илүү хүчтэй болно.

Энэ хоёр төрлийн мэдлэгийг субъектив болон объектив гэж нэрлэх ба эхний мэдлэг нь шууд мэдрэмж болон туршлагаар дамжин хүний дотоод ертөнцөд бүрэлддэг бол хоёр дахь мэдлэг гаднаас дамжин ирж бүрэлддэг (“Субъектив” гэдгийг хувь хүний туршлагад хамааруулж ойлгох ба энэ нь хүний хувийн бодол юм уу сонирхолд хамаарахгүй). Иймд субъектив ойлголт нь хувь хүний дотор талд буюу бие, сэтгэл санааных нь хувьд аз жаргал, уур хилэн, эсвэл сэтгэл хөөрөл яаж илэрч байгааг мэдрэхтэй холбоотой бол объектив ойлголт нь эдгээр сэтгэл хөдлөл болон сэтгэл санааны байдлыг онолын хувьд (шинжлэх ухааны загварууд) юу гэж үздэг талаар олж мэдэхийг хэлнэ.

Энэ бүрэлдэхүүн хэсэгт авч үзэх гурван гол сэдэв нь *өөрийн бие, мэдрэмжээ ажиг, сэтгэл хөдлөлөө ажиг, болон сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг* байна. Эдгээрийг тус бүрд нь тогтвортой чадвар болгон нэгтгэж авч үзэх ба (Зураг б) тус тусад нь, эсвэл хамтад нь нэгтгэж үзэхийн аль аль нь үр дүнтэй байна. Эхний хоёр нь хувь хүний бие, сэтгэл санааны мэдрэмжийг хөгжүүлэхтэй холбоотой бол гурав дахь нь сэтгэл санаа, сэтгэл хөдлөлийн талаарх ерөнхий мэдлэг олгохтой холбогдоно. Өөрийн бие, мэдрэмжээ ажиг чадварыг эхэлж тайлбарлая. Энэ нь биеийн дотоод ертөнцөд юу болж байгааг мэдрэмжийн түвшинд ажиглах чадварыг

сурагчдад олгоход чиглэнэ. Ийнхүү ажиглахад мэдрэлийн системийн байдлын тухай мэдээлэл өгөх байнгын эх сурвалж нь хүний бие байдаг. Сэтгэл хөдлөл нь ихэвчлэн зүрхний цохилт, булчин чангарах, сулрах, халууцах, даарах, тэлэх, агших гэх мэт өөрчлөлтийг бие махбодид үзүүлдэг. Хүний мэдрэлийн систем аюултай болон аюулгүй нөхцөл байдалд маш түргэн хариу үйлдэл үзүүлдэг ба бидний ухамсар гэж нэрлэдэг дээд түвшний сэтгэхүй болон танин мэдэхүй үүнд оролцдоггүй. Иймд зөвхөн сэтгэл санаагаа анхаараад байлгүй бие махбодид юу болж байгааг ажиг нь сэтгэл хөдлөлийн мэдээллийг сурагчдад илүү түргэн өгнө. Учир нь хүний биед гарч байгаа өөрчлөлт мэдрэхүйн түвшинд явагддаг тул түүнийг хэрэг болгож анзаарахгүй л бол ухамсарын түвшинд бараг мэдрэгддэггүй. Иймд сурагчдад мэдрэхүйгээ ажиг дадлага хийхэд нь туслах хэрэгтэй.

Түвшин:	Хувь хүний	Бүрэлдэхүүн хэсэг:
Цогц чадамж:	Энэрэн Нигүүлсэх	Анхаарал ба Өөрийгөө мэдрэх



**Анхаарал ба
Өөрийгөө
мэдрэх**

Тогтвортой чадварууд:

- 1 Өөрийн бие болон мэдрэмжээ анхаарах нь**
Биед төрж байгаа мэдрэмжээ тодорхойлж тэдгээр нь стресс болон эрүүл мэндтэй яаж холбогдохыг ойлгоно.
- 2 Сэтгэл хөдлөлөө анхаарах нь**
Өөрт байгаа сэтгэл хөдлөлөө анхаарч төрлийг нь тогтоох
- 3 Оюун санааныхаа зураглалыг зурах**
Сэтгэл хөдлөлөө туршлага болгон өмнө байсан сэтгэл хөдлөлийн загвараар харьцуулан ангилах

Биеийн мэдрэмжийг ажиглах дадлагыг янз бүрээр нэрлэдэг бөгөөд үүнд “мэдрэмжид төвлөрөх”, “нэхэн санах”, болон “мэдрэлийн системийг унших” гэх мэтээр нэрлэдэг. НХСХЭЗ сургалтын орчинд “нэхэн санах” дадлага хийх нь сэтгэлийн боловсролыг хөгжүүлэхэд чухал үүрэгтэй ба олон янзын нөхцөл байдалд дангаар нь хэрэглэсэн ч үр дүнтэй болох нь харагдсан болно. Жишээ нь сэтгэлийн цочрол нь мэдрэлийн системд нөлөөлдөг тул түүнээс болж шаналж байгаа өвчтөний эмчилгээнд нэхэн санах аргыг хэрэглэдэг. Бүх хүүхэд айдас, заналхийлэл төрүүлэх нөхцөл байдлын туршилтад хамрагдах тул НХСХЭЗ сургалтад оролцож байгаа сурагчид бие болон мэдрэмжээ ажиглах дадалд суралцахын тулд ноцтой, “том Т” гэмтлээс болж зовж шаналах (хэдийгээр зарим нь шаналах боловч) хэрэггүй. Гэвч мэргэжилтний үзэж буйгаар бие, мэдрэмжээ ажиглах төдийд ч хүний үзэж туулсан гэмтэл сэдрэх боломжтой

байдаг тул нэхэн санах аргыг бусад нөөц болон тулгуур гэсэн чадваруудтай хамт заах нь зүйтэй гэж хатуу зөвлөдөг.¹⁴ Эдгээр ойлголтыг Өөрийгөө Удирдахуй гэсэн дараагийн хэсэгт дэлгэрэнгүй тайлбарлана. Ийм байдлаар сурагчид эхнээсээ өөрсдийн биеийг аюулгүй байдалд буцааж оруулах болон уян хатан байх аргад суралцана. Гэсэн хэдий ч сурагчид дадлага туршлагыг хэрхэн хүлээж авч байгааг багш болон сурган чиглүүлэгчид (facilitator) анхааралтай ажиглаж шаардлагатай үед нэмэлт дэмжлэг үзүүлнэ.

Биед илэрч байгаа мэдрэмжийг хүлээн авч мэдрэлийн системнээ талаар ойлголттой болсноор стресс болон амар тайван байдлын шинж тэмдгийг сурагчид яваандаа илрүүлж сурна. Дадлага хийсний үр дүнд биед илэрч байгаа мэдрэмжийг сэтгэлээрээ илүү сайн мэдэрч сурах нь бие ямар үед амар тайван байдлыг олж тогтооход туслах ба үүнийг сэтгэл гэмтлийн мэргэжилтэн Элин Милер Карас “уян хатан байдлын бүс” буюу “амар тайван байдлын бүс” гэж нэрлэжээ.¹⁵ Үүнтэй адил тэд энэ бүсээс ямар үед гарч байгааг маш хурдан тодорхойлж эхлэх ба энэ нь хэт өдөөгчид (түгшүүр, хэт их уур хилэн, дургүйцэл) юм уу эсвэл хэт идэвхгүй байдлаас (үлбэгэр байдал, сэтгэл гутрах) үүддэг. Энэ мэдрэмж нь биеийн тэнцвэрээ олж сурах, физиологийн тайван байдалдаа буцаж орох эхний алхам ба энэ нь өөрийн болон бусдын эрх ашгийг эрхэмлэсэн үйлдэл хийх урьдчилсан нөхцөл болно.

Дараагийн тогтвортой чадвар бол сэтгэл хөдлөлөө ажиг юм. Биеэ ажиглаж, түүнийг удирдаж сурах нь сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ хянах үндэс суурь болох ба учир нь бие хэдий чинээ тайван, тогтвортой байна, сэтгэл санаагаа хянахад төдий чинээ амар байна. Цаашилбал биед илэрч байгаа шинж тэмдгийг илүү сайн мэдэрдэг болсноор сэтгэл хөдлөлөө зөв тодорхойлох мэдлэг дээшилдэг. Учир нь биеийн мэдрэмж нь сэтгэл хөдлөлийн чухал мэдрэгч байдаг. Сурагчдын сэтгэлийн боловсролыг хөгжүүлэхэд гаднаас хүлээж авч байгаа мэдлэг хангалттай бус байдаг тул хувь хүн өөрийн ойлгоцоор тэр мэдлэгийг гүйцээж сурах хэрэгтэй. Сурагчид сэтгэл хөдлөлөө таних мэдрэмж буюу тухайн цаг мөчид илэрч байгаа сэтгэл хөдлөлөө тодорхойлох чадвараа хөгжүүлэх ёстой. Сэтгэл хөдлөл их хүчтэй илрэхэд бид түүнд хэт автсанаас болж хожим нь харамсах үйлдэл хийхэд хүрдэг. Хэдийгээр сэтгэл хөдлөл хормхон зуурт илэрч гарч ирдэг ч уур хилэн болохоосоо өмнө ихэнхдээ оч хаяж байгаа мэт эхэлдэг. Хэрэв зөвхөн оч байх эхэн үед нь түүнийг тогтоон барьж чадвал сэтгэл хөдлөлийг ихэнхдээ хялбархан зохицуулж болно. Гэвч ингэхийн тулд сурагчид сэтгэл хөдлөл болон мэдрэмжийг илэрч гарч ирэх тухайн цаг үед нь анзаарах чадварыг хөгжүүлэх ёстой. Аз болоход энэ нь цаг хугацааны явцад сурч, сайжруулах боломжтой дадал байдаг. Сэтгэл хөдлөлийг мэдрэх чадвар нь Энэрэн Нигүүлсэх цогц чадамжыг эзэмшүүлэх үе шатанд бүрэн батжиж тогтдог боловч бидний авч үзэж байгаа энэ үе шатанд зөвхөн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг үүсэх үед нь ажиг, анзаарах болон дүрслэх анхны чадваруудаа л эзэмшинэ.

¹⁴ Миллер-Карас, Элейн. *Сэтгэл Гэмтэлийн үед Сэтгэлийн Хатыг Бий Болгох нь: Сэтгэл Гэмтэл ба Олон Нийтийн Сэтгэлийн Хатын Загварууд*. Равледж, 2015.

¹⁵ Миллер-Карас, *Сэтгэл Гэмтэлийн үед Сэтгэлийн Хатыг Бий Болгох нь*.

Дээр дурьдсанаар эдгээр дадлагын зорилго нь сурагчдыг хувь хүний үүднээс (нэгдүгээр биеийн) сэтгэл хөдлөлөө ойлгож сурахад нь туслах ба энэ нь өөрсдийнхөө туршлагаас олж авч байгаа хувь хүний ойлголт байна. Учир нь ийм ойлголтыг хөндлөнгөөс заах боломжгүй тул сэтгэл хөдлөлөө анзаарч, таньж, тодорхойлох практик үйл ажиллагаанд сурагчдыг идэвхтэй хамруулахыг шаарддаг. Үүнд ялангуяа анхаарал төвлөрүүлэх дадлага хийлгүүлэх нь үр дүнтэй байна.

Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ тодорхойлж сурахад сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг ихээхэн үүрэг гүйцэтгэх ба энэ нь тус бүрэлдэхүүн хэсэгт авч үзэх сүүлийн тогтвортой чадвар болно. Сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг нь сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зүйн байдлынх нь талаар илүү сайн ойлголтыг сурагчдад өгөхөд туслах дүрс зураг юм. Энэ зургийн эцсийн зорилго нь бодит газрын зурагтай адил сэтгэл хөдлөлийн байршлаа тодорхойлоход сурагчдад туслах хичээлийн материал болно. Сурагчдын дунд хэлэлцүүлэг явуулах болон эргэцүүлэн бодох дадлага хийлгэх замаар энэ сэтгэл зүйн бүдүүвч зурагтай танилцуулж тэдний бие, харилцаанд илрэх зарим сэтгэл хөдлөлийн үр дагаварыг харуулсан нас насанд нь тохирсон шинжлэх ухааны мэдээллээр хангана. Сэтгэл зүйн бүдүүвч зургын зорилго нь сэтгэл хөдлөлийн төрөл, нийтлэг шинж чанар, болон эдгээр сэтгэл хөдлөлийг юу сэрээж, идэвхжүүлж байгааг тодорхойлох боломжыг сурагчдад олгох төсөөллийн загварын үүрэг гүйцэтгэх явдал юм.

Эдгээр төсөөллийн загвар нь бага насны сурагчдын хувьд сэтгэл хөдлөлийн үндсийг танилцуулах суурь мэдээлэл байх бол тэднээс ахмад сурагчдын хувьд хамгийн сүүлийн үеийн шинжлэх ухааны судалгаанаас авсан материалыг агуулсан байна. Жишээ нь сэтгэл хөдлөлийг “сэтгэл хөдлөлийн төрөл” болгон бүлэглэхэд сурагчид сэтгэл хөдлөлийн төрлийн нарийн ялгаа, түүний илрэх хүчний талаар мэдэж авахаас гадна тэдгээрийн төстэй шинж чанарын талаар ойлголттой болно. Ихэнх сэтгэл хөдлөл өөрийн мөн чанарын хувьд хор хөнөөлгүй байдаг, харин тухайн нөхцөл байдал болон орчин тохиромжгүй үед л хор хөнөөлтэй болж хувирдагыг сурагчид мөн олж мэднэ. Жишээ нь айдас биднийг аюулаас хамгаалдаг болохоор ашигтай байж болох ч түгшүүрийн хэмжээнд очиход хор хөнөөлтэй болж хувирна. Сэтгэл хөдлөлийн чиглэлээр судалгаа хийдэг тэргүүний судлаачдын нэг, сэтгэл судлаач Паул Экман Сэтгэл Хөдлөлийн Атлас нэртэй интернет эх сурвалжыг бүтээсэн бөгөөд үүнийг сурагчдын сэтгэлийн боловсролыг дээшлүүлэх зорилгоор НХСХЁЗ сургалтын материал болгон хэрэглэж байна.¹⁶

Сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг нь сэтгэл хөдлөлийн мэдлэг олгох хөтөчийн үүрэг гүйцэтгэнэ. Жишээ нь цухалдал бол уур хилэнд хүргэх сэтгэл хөдлөлийн хөнгөн хэлбэр бөгөөд тэр уур хилэнг хянаагүй цагт ухаангүй хилэгнэлд хүргэнэ гэдгийг сурагч мэдсэн бол сэтгэл хөдлөлийн хөнгөн хэлбэрийг удирдах аргагүй байдалд хүрэхээс нь өмнө таньж сурах юм. Хувь хүн (нэгдүгээр бие) өөрийн сэтгэл хөдлөлөө илрүүлэх, сэтгэл хөдлөлийн мэдлэгтэй болох нь

¹⁶ <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/>

сэтгэл зүйн бүдүүвч зурагт дүрсэлсэн сэтгэл хөдлөлийн загварын талаарх сурагчийн ойлголтыг батжуулах ба сурагч өөрийн туршлагаас олж авсан мэдлэгийг тухайн загварын мэдээлэлтэй харьцуулснаар энэ загварт байгаа мэдээлэл үнэн эсэхийг эргээд шалгах үндэс суурь болох юм. Тухайлбал төвлөрлийн хэлбэрүүд, хүчтэй сэтгэл хөдлөлд автуулж байсан өнгөрсөн үйл явдлыг эргэцүүлэх бодох, болон өөрийгөө шинжих, бясалган бодох зэрэг практик дадлага үүнд багтана.

Өөрийгөө Энэрэн Хайрлахуй

Хувь хүний түвшинд эзэмшүүлэх Энэрэн Нигүүлсэх цогц чадамжийг *Өөрийгөө Энэрэн хайрлахуй* гэсэн сэдвийн дор авч үзнэ. Өөрийгөө энэрэн хайрлахыг буруугаар ойлгох нь элбэг байдаг тул доктор Түвдэн Жамба үүнийг тодорхойлохдоо “Өөрийгөө энэрэн хайрлах нь өөрийн болон бусдын үнэлгээнд тулгуурлан өөрийгөө өрөвдөх, өөгшүүлэх, эсвэл хэт дээгүүр үнэлэх явдал биш юм” гэжээ.¹⁷ НХСХЁЗ сургалтад өөртөө сэтгэлээсээ санаа тавих, тухайлбал өөрийн дотоод ертөнцдөө санаа тавих үйл явцыг өөрийгөө энэрэн хайрлах гэж ойлгоно. Өөрийгөө энэрэн хайрлах ойлголтын бүрэлдэхүүн хэсэгт сэтгэлийн боловсролыг хөгжүүлэх дараагийн чухал асуудлыг хөндөх ба энэ нь өөрийн хувийн хэрэгцээг хамруулсан илүү өргөн утгын хүрээнд сэтгэл хөдлөлийг ойлгох чадвар юм. Сэтгэлийн боловсролын энэ нэмэлт хэсэгт өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх чадвар суулгах ба учир нь сэтгэл хөдлөл яагаад үүсдэг, энэ нь сурагчдын хэрэгцээтэй хэрхэн уялдаж байгааг ойлгуулснаар тэдний сэтгэл хөдлөлдөө шүүмжлэлтэй хандах хандлагыг бууруулах юм.

Сэтгэл хөдлөлийг илүү тодорхой авч үзвэл энэ нь түр зуурын шинжтэй байх ба нөхцөл байдлаас үүсдэг учир хүний биед тогтчихсон өөрчилж болохгүй зүйл биш юм гэдгийг ойлгосны үндсэн дээр сурагчид өөртөө илүү их итгэлтэй болж өөрийгөө хүлээн зөвшөөрдөг болно. Энэхүү өөртөө итгэх итгэл, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх хандлага нь сэтгэл хөдлөлөө удирдах, шүүмжлэл хүлээж авах, бүтэлгүйтлээ үр бүтээлтэй, уян хатан байдлаар зохицуулах болон эдгээр сэтгэл дундуур байдлаас болж өөртөө хэт шүүмжлэлтэй хандах, өөрийн үнэлэмжээ алдахаас сэргийлэх үндэс суурийг бий болгоно. Энэ бүрэлдэхүүн хэсгийн хоёр тогтвортой чадвар нь *сэтгэл хөдлөлийг нөхцөл байдалд нь ойлгох* болон *өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх* байна.

¹⁷ Жинпа, Айдасгүй зүрх, 29.

Түвшин:	Хувь хүний	Бүрэлдэхүүн хэсэг: Өөрийгөө Энэрэн хайрлах
Цогц чадамж:	Энэрэн Нигүүлсэх	



Өөрийгөө Энэрэн хайрлах

Тогтвортой чадварууд:

- 1 Сэтгэл хөдлөлийг тухайн нөхцөл байдалтай холбож ойлгох**
үний үндсэн хэрэгцээ, мэдрэхүй, хандлага болон нөхцөл байдлын хүрээнд сэтгэл хөдлөл хэрхэн үүсч байгааг ойлгох.
- 2 Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх**
Өөрийн шүүмжийг чөлөөлж сэтгэл хөдлөлөө тухайн нөхцөл байдалтай холбож ойлгосноор өөрийгөө болон сэтгэл хөдлөлөө хүлээн зөвшөөрөх.

Сэтгэл хөдлөлөө тухайн нөхцөл байдалтай холбож ойлгоход ялангуяа энэ нь сурагчийн үнэлэмж, хэрэгцээ, болон хүлээлтэй хамаатай үед шүүмжлэлт сэтгэлгээ ихээхэн тус болно. Өөрийгөө мэдрэх чадварыг эзэмшиж байх үедээ сурагч өөрийн бодол, сэтгэл хөдлөл бүхий дотоод ертөнцөө шинжих болон сэтгэл хөдлөлөө тодорхойлох чадварт суралцсан бол энэ бүрэлдэхүүн хэсэгт нөхцөл байдалд үзүүлэх сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл нь зөвхөн гадны өдөөгчөөр үүсдэггүй, харин тэдний хувийн хэрэгцээгээ эрхэмлэсэн үзэл бодол, хандлагаас үүсдэг болохыг ойлгож мэднэ. Боломжгүй тохиолдолд байдлыг илүү найдвартай болгох гэсэн хүслээс сэтгэл түгшил үүсч болно. Уур нь хүндэтгүүлэх гэсэн хэрэгцээнээс үүдэлтэй байж болно. Мөн мухардал болон бухимдал нь илүү их цаг, тэвчээр шаардах ажлыг богино хугацаанд яаран хийх хүслээс үүдэлтэй байж болно. Хүний дотоод хүлээлт болон хандлага нь сэтгэл хөдлөл бий болоход голлох үүрэг гүйцэтгэдэг болохыг ойлгох нь сэтгэлийн боловсролд нэгэн чухал түвшинг нэмж байна. Үүнээс үүдэн сурагчид дотоод хандлага, хүлээлт болон үзэл бодлоо өөрчлөх нь хүний дадал зуршил болон хандлагад урт хугацааны эерэг өөрчлөлтийг бий болгодог гэдгийг мэдэж авна.

Сурагчид үүнийг ойлгосноор өөрийн хувийн үнэлэмжийг хүлээн зөвшөөрч хүндэтгэх, өөрийн үнэ цэнэ, өөртөө итгэх итгэлийг бий болгож түүнийг байнга тордож сурахаас гадна эрүүл бус, шүүмжлэх байр сууринаас өөртөө хандахад хүргэх бодит бус хүлээлтийг илүү дээр байр сууринаас тодорхойлж сурна. Сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл нь ихэнхдээ хэрэгцээнээс хэрхэн үүсч байгааг таньж мэдсэнээр сурагчид ач холбогдлын хувьд харилцан адилгүй тэдгээр хэрэгцээнд шүүмжлэлт байр сууринаас хандаж эхэлнэ. Үүнд хүслийг хэрэгцээнээс ялгаж сурах, ингэхдээ өөрсдийн үнэлэмжид илүү гүн хүндэтгэлтэй хандаж тэдгээрийг амьдралд хэрэгжүүлэхэд юу тэднийг хөтөлж байгааг урт хугацааны сайн сайхан байдлыг бий болгох боломжгүй богино хугацааны хүсэлтэй эсрэгцүүлж ойлгох чадварыг суулгана.

Хүний амьдралд сэтгэл хөдлөлийг үүсгэдэг илүү өргөн хүрээг хамарсан нөхцөл байдлыг таньж мэдэх нь өөрийгөө энэрэн хайрлах бүрэлдэхүүн хэсэгт авч үзэх *өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх* чадварыг хөгжүүлэхэд тусална. Манай нийгэмд уур хилэн улам бүр дотогшоо бугшиж байгаа энэ цаг үед өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх явдал чухал ач холбогдолтой юм. Өөртөө хэт шүүмжлэлтэй хандах, өөрийгөө үзэн ядах болон жигших нь зөвхөн өөрийн эрүүл мэнд, аз жаргалд хортой төдийгүй энэ нь даамжирч өөртөө болон бусдад хүчирхийлэл үйлдэх хэмжээнд очвол асар их хор хохиролыг дагуулах болно. Өөрийн үнэлэмжийг бэхжүүлэх нь хамгийн сайн шийдэл биш бөгөөд учир нь энэ нь өөрийгөө бусадтай харьцуулах харьцуулалт дээр суурилдаг. Судалгааны үр дүнг харвал өөртөө болон бусдад түрэмгий хандах нь хүний өөрийгөө дээгүүр үнэлэх үнэлэмж аюулд орсноос болдог аж. Иймд илүү сайн шийдэл нь сурагчдыг өөрсдийн сэтгэл хөдлөлийг илүү сайн ойлгодог болгож дотоод сэтгэлийн тэнхээ, сэтгэлийн хат, даруу байдал, болон зүрх зоригыг өөртөө бий болгож хэт төгс төгөлдөрт тэмүүлэх үл хэрэгжих сэтгэлгээнээс салж өөрт болон бусдад бодит хүлээлтийг бий болгох явдал юм. Сурагч өөрийн сэтгэл хөдлөлийн талаар хангалттай ойлголтыг бий болгох амьдралд тохиолдох сорилт, зовлон бэрхшээл, азгүйтлийг даван туулахад түүнд хэцүү байх ба өөрчлөлт хийх болон үр дүнтэй арга хэмжээ авах боломж эрэлхийлэх тал дээр дутмаг хандана.

Орчин үед телевиз, кино, болон хэвлэл мэдээллийн бусад хэрэгслээр дамжуулан залуучуудад өөрсдийнх нь болон бусдын талаар бодит бус ойлголтыг түгээж байгаа нь итгэмээргүй үр дүнд хүрч байгаа билээ. Ихэнхдээ залуу хүмүүс өөрсдийгөө төгс алдартай хүмүүстэй харьцуулж эсвэл өөрсдийнхөө төгс бус байдал, хэмжээ хязгаарыг умартан “Супермэн”, “Гайхалтай Эмэгтэй”-тэй адил байх ёстой гэж итгэж байна. Эдгээр үл гүйцэлдэх шалгуурыг өөртөө тавьснаар сэтгэлээр унаж тэр бухимдал нь эргээд сэтгэл гутрал, өөрийгөө буруутгахад хүргэн, тэр ч бүү хэл өөрийн биед гэмтэл учруулах болон бусдад дайсагнан хандах, хүчирхийлэл үйлдэх хэмжээнд очдог байна.

Өөрийн боломж бололцоог бодитоор ойлгох хандлага нь энэ хорт тойргоос зайлсхийхэд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Өөрт тохиолдсон хүндрэл бэрхшээлд тэвчээртэй хандаж түүнийг ойлгосноор сурагчид ийм сэтгэлийн гэмтэл учруулах нөхцөл байдал болон зан үйлээс өөрийгөө холдуулах боломж, урам зоригыг олж авна. Мөн үүнтэй зэрэгцэн сурагчид тэдний сурлагын амжилт, өөрийн болон бусдын тогтоосон сайн дурын жишиг, стандартыг биелүүлэх чадвараас гадна өөрийн үнэ цэнийг олж харах чадвартай болно. Энэ гадны нөхцөл байдлаас хараат бус өөрийн үнэ цэнийн тухай ойлголт нь хувь хүний сэтгэлийн хатыг дэмжих хүчтэй дэмжлэг болно.

НХСХЁЗ сургалтаар зарим нэг урам хугарах тохиолдол болон зовлонг тойрч гарах боломжгүй гэсэн сэдвийн дагуу эргэцүүлэх дадлага хийх замаар сурагчид өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх чадварыг олж авна. Юм бүхэнд шилдэг нь байх, үргэлж ялж байх, бүхнийг мэдэх, болон хэзээ ч алдаа гаргахгүй байх боломжгүй юм. Үнэндээ урам хугарах, сорилттой тулгарах, болон алдаа гаргах нь амьдралд тохиолддог тойрч гарах аргагүй бодит үнэн юм. Энэ амьдралын бодит үнэнтэй тулгарахад урам хугарах боловч энэ ойлголт нь хүний

урам зоригийг мохоодоггүй, харин ч сэтгэлийн хатыг хурцалдаг. Учир нь сурагчид өөрийн зорилгод хүргэх үйл явцыг илүү сайн ойлгож авдаг. Энэ үйл явц нь тэвчээр, хүчин чармайлт, болон азгүйтлийг даван туулж ажиллах чадварыг шаарддаг. Алдагдал, эмзэг байдал, хэмжээ хязгаар, төгс бус байдал, тэр ч бүү хэл нас ахих, өвчин, болон үхэл нь хүний амьдралын тойрч гарах аргагүй асуудал бөгөөд эдгээрийг эргэцүүлж бодсоноор батжиж тогтсон ойлголт болгох нь ийм хүндрэл тулгарах үед түүнийг илүү сайн даван туулахад бэлтгэдэг. Цаашилбал хүний гаргасан хүчин чармайлтаас үл хамааран ихэнх ажлын үр дүн маш олон шалтгаан, нөхцөл байдлаас шалтгаалдаг бөгөөд тэдний ихэнх нь хүний хяналтаас гадуур зүйл байдаг. Иймд эдгээр өргөн цар хүрээтэй нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрдөг системийн сэтгэлгээ үүнд ихээхэн үр дүнтэй үүрэг гүйцэтгэдэг. Илүү бодитой байр сууринаас сурагчид хорвоо ертөнцийг илүү итгэл үнэмшил, үр ашигтай байдлаар харвал тэд өөрийн хийж чадах зүйлийг тодорхой харж зорилгоо биелүүлэхийн тулд илүү сайн хичээх болно.

Өөрийгөө энэрэн хайрлахуй нь өөртөө нинжин сэтгэлээр хандахыг хэлэх ба энэ нь мөн дотоод хүч чадал, сэтгэлийн хат болон зүрх зоригийн эх үүсвэр болдог. Энэ нь бүх юм болж бүтэхгүй байгаа үед сайн сайхан байгаа мэт дүр эсгэхийг хэлэхгүй, харин өөрийн чадварыг бодитоор үнэлэх үнэлэмж ба бодит байдалд хэрхэн нөлөөлж чадах чадвар дээр суурилна. Өөрийгөө энэрэн хайрлах мэдлэг дулимаг бол хийж чадаагүй үедээ илүү их зүйл хийж чаддаг байх хэрэгтэй юм байна гэх бодол төрөх ба үүнтэй адилаар хийж чадах зүйл дээрээ өөрт байгаа чадвараа мэдэхгүй бол хүч чадал дутагдаж байгаа мэт мэдрэмж төрнө. Доктор Жинпа “Өөрийгөө энэрэн хайрлах ухааныг эзэмшихэд бид дэлхийд гаргасан амжилтаараа өөрсдийгөө үнэлэхгүй, мөн бид өөрсдийгөө бусадтай харьцуулахгүй. Харин үүний оронд бид дутагдлаа хүлээн зөвшөөрөхөөс гадна тэвчээртэй байх, ойлгох, нинжин сэтгэл гаргах тал дээр алдаа гаргаснаа хүлээн зөвшөөрдөг. Бид өөрсдийн асуудлаа хүн төрөлхтний нийтлэг нөхцөл байдал дотор илүү өргөн хүрээнд авч үздэг. Тийм болохоор өөрийгөө хайрлах нь өөрийгөө хүндэтгэхээс өөр бөгөөд энэ нь бидэнд бусад хүмүүстэй илүү холбоотой байж тэдэнд илүү эерэг ханддаг болгодог. Эцэст нь өөрийгөө хайрлах нь биднийг өөрсөддөө илүү шударга ханддаг болгодог ба[энэ нь] нөхцөл байдалдаа бодитоор хандах нөхцлийг бүрдүүлдэг” гэжээ.¹⁸

Даруу байх нь өөртөө шударга хандахын нэг хэсэг ба өөрийгөө энэрэн хайрлахын нэг чухал тал юм. Сурагчдад эерэг бахархал суулгах нь даруу байхтай зохицох ба учир нь даруу байдал нь өөрийгөө чадвар муутай гэж бодохыг хэлэхгүй харин өөрийн хүч чадварыг бодитоор шударга үнэлэхийг хэлнэ. Судалгаагаар даруу байдал нь амжилтад нөлөөлдөг ба өөрийн шүүмж, өөрийгөө үзэн ядахын эсрэг ойлголт гэж тогтоосон нь нийтлэг итгэл үнэмшлээс ялгаатай байна. Учир нь энэ нь хувийн бүтэлгүйтэлд хүргэдэг бодит бус хүлээлтээс ялгаатай ойлголт юм. Нийгэмд агуу үйл бүтээсэн түүхэн хүмүүс ч өөрийн гэсэн хэмжээ хязгаартай байсан болохыг, мөн тэдний даруу байдал нь чадвар, амжилтад нь сөрөг нөлөө үзүүлээгүй болохыг сурагчдад харуулж болно.

¹⁸ Жинпа, *Айдасгүй зүрх*, 31..

Өөрийгөө удирдах


Хувь хүний түвшинд авч үзэх сэдвийг нэгтгэн харвал сэтгэлийн боловсрол олгох зорилго дээр төвлөрч байгаа ба энэ нь өөрийн сэтгэл хөдлөлийн мөн чанар болон нөхцөл байдлыг тодорхойлох, сэтгэл хөдлөлөө үр дүнтэй зохицуулах чадваруудыг хамарч байна. Энэхүү сэтгэл санааны болон сэтгэл хөдлөлийн дотоод нарийн төвөгтэй байдлыг зохицуулах чадвар үгүй бол хувийн хяналт, эрх чөлөөг нь хязгаарлаж байдаг гүн бат сууж зуршил болсон зан үйлийг даван туулж гарах чадвар сурагчдад бий болохгүй юм. Иймд сэтгэл хөдлөлийн илүү гүн бат суурийг хор хөнөөл учруулж болзошгүй сэтгэл хөдлөлийг таньж зохицуулах аргын хамт суулгаж өгөх нь чухал байна. Нэгэнт сэтгэл хөдлөлийн дотоод ертөнцийг үр дүнтэй зохицуулж сургах зорилго нь эрүүл, аз жаргалтай амьдрахад чиглэгддэг учраас сэтгэлийн боловсролыг хөгжүүлэх сургалтыг сэтгэл хөдлөлийн эрүүл ахуйг хөгжүүлэх гэсэн зүйрлэлээр илэрхийлэх боломжтой юм. Биеийн эрүүл ахуйн хувьд хүн биеийн сайн сайхан байдлыг хангахын тулд эрүүл бус орчныг багасгах үйлдэл хийдэг. Үүнтэй адил сэтгэлийн боловсрол олгохын тулд өөрсдийн сайн сайхан байдалд хор учруулах сэтгэл хөдлөлийг эерэг сэтгэл хөдлөлөөс ялгаж сурах чадварыг сурагчдад суулгана. Эдгээр тодорхой арга болон чадваруудыг сурагчид сэтгэл хөдлөлийн сөрөг үйлдлээс зайлсхийхэд хэрэглэх ба энэ нь амжилтад хүрч хөгжиж цэцэглэхэд нь туслах юм.

Хувь хүний түвшинд хөгжүүлэх хувийн чадвар нь ёс зүйтэй байхын эсрэг хандлага болох хувиа хичээсэн байдлаас огт өөр бөгөөд хүний сэтгэлийн хаттай байх төрөлхийн чадварыг сайжруулах замаар сурагчдыг ёс зүйтэй үйлдэл хийх үндэс суурийг тавихад тусална. Хэрэв НХСХЁЗ сургалтын удирдамжийн энэ зорилго ойлгомжтой бол Нийгмийн болон Системийн түвшинд үүнийг хялбархан хэрэгжүүлж болох ба учир нь хувь хүний түвшинд хэрэглэсэн олон ур чадвар болон сургалтын материалыг эдгээр түвшинд ашиглаж хүмүүс хоорондын харилцаа, олон нийт болон дэлхийн хэмжээний нөхцөл байдалд өргөжүүлэн хэрэглэх юм.

Үүний өмнө авч үзсэн хоёр бүрэлдэхүүн хэсгийн сэдэв, практик дадлага нь Өөрийгөө Удирдах хэсгийн үндэс суурь болно. Өөрийгөө Удирдах гэдэг нь бие, сэтгэл санаа болон сэтгэл хөдлөлийн талаар олж авсан мэдлэг, ойлголтыг батжуулах, тэдгээртэй холбоотой практик дадлага, зан үйлд хамаарна. Энэ бүрэлдэхүүн хэсэгт авч үзэх гурван сэдэв нь биеийн тэнцвэрт байдлыг хангах, танин мэдэхүй ба хүслээ хязгаарлан барих болон сэтгэл хөдлөлийг удирдах болно. Эдгээр нь Анхаарал ба Өөрийгөө Мэдрэх бүрэлдэхүүн хэсгийн сэдвүүдтэй (бие болон биеийн мэдрэмжээ ажих, сэтгэл хөдлөлөө ажих болон сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг) харгалзан холбоотой байна. Олон тохиолдолд эдгээр сэдвийг хамтад нь заах боломжтой. Энэ бүрэлдэхүүн хэсгийн эцсийн зорилго нь сурагчид сэтгэл хөдлөлөө үр дүнтэй удирдах бөгөөд үүнд сэтгэл хөдлөл нь өөрт болон бусдад зохисгүй асуудал учруулахгүй байх, өөрөөр хэлбэл сэтгэл хөдлөл нь саад учруулахаас илүүтэй түүнийг өөрийн хамтрагч байхаар сэтгэл хөдлөлөө удирдаж сурах юм. Ингэж сэтгэл хөдлөлөө үр дүнтэй удирдахын тулд танин мэдэхүй болон хүслээ хязгаарлан барих хяналт шаардлагатай бөгөөд энэ чадварыг стресстэй, хэт идэвхжилттэй

эсвэл хэт идэвхгүй үед, өөрөөр хэлбэл тохиргоо алдагдсан үед суулгахад амаргүй байдаг. Иймд эдгээр гурван сэдэв бие биетэйгээ логик холбоотой юм.

Түвшин:	Хувь хүний	Бүрэлдэхүүн хэсэг:	Өөрийгөө удирдах
Цогц чадамж:	Энэрэн Нигүүлсэх	Тогтвортой чадварууд:	



Өөрийгөө удирдах

- 1 Биеийн тэнцвэрийг хангах**
Бие болон мэдрэлийн системээ зохицуулах, ялангуяа стресст өртсөн үедээ сайн сайхан байдлаа оновчтой байдалд байлгах.
- 2 Танин мэдэхүй ба хүслээ хязгаарлах**
Анхаарлаа сарниулахгүйн тулд түүнийг сонгосон объект, даалгавар, туршлагад төвлөрүүлэх.
- 3 Сэтгэл хөдлөлөө удирдах**
Хүсэл болон сэтгэл хөдлөлд үр дүнтэй хариу үйлдэл үзүүлэх ба өөрийн урт хугацааны сайн сайхан байдлыг дэмжих зан үйл болон хандлагыг суулгах.

Танин мэдэхүй болон хүслээ хязгаарлах хяналтыг суулгахын тулд сурагчид биеийн тэнцвэрт байдлыг хангах дадлага хийх нь үр дүнтэй. Биеэ удирдах суурь түвшний дадал чадваргүй бол сэтгэл санаагаа цэгцтэй, тогтвортой байлгахад хэцүү байна. Энэ нь мөн эргээд сурагчдын бусад чадамжийг сайжруулахад бэрхшээл үүсгэнэ. Бие, сэтгэлийн энергийн түвшин хэт их, хэт бага байх нь цэгцтэй, тогтвортой байдлыг алдагдуулах ба дотоод бодол санаа, сэтгэл хөдлөлөө шалгах, удирдах нь сурагчдын хувьд хэцүү байх болно. Энэ нь өөрсдөө (эсвэл тэдний эцэг эх нь) сэтгэлийн гэмтэл авч байсан, хүсдэг амьдралын орчноосоо доор нөхцөлд амьдардаг, эсвэл хүүхэд насны сөрөг дурсамжаас болж шаналж явдаг хүүхдийн хувьд нэн чухал юм. Ийм тохиолдолд хэрэв сурагчид өөрсдөө биеийн тэнцвэрт байдлаа олж, сэтгэл санаагаа тайвшруулж сураагүй бол сэтгэл хөдлөлөө ажиг болон мэдрэх чадварыг эзэмшүүлэх дадлага хийхэд хэцүү байх болно.

НХСХЁЗ сургалтад биеийн тэнцвэрийг хангах чадвар нь анхаарал төвлөрүүлэх, эргэцүүлэн бодох зэрэг бусад практик дадлагыг хийлгэх үндэс суурь нь болно. НХСХЁЗ сургалтад биеийн тэнцвэрт байдлыг хангах, мэдрэлийн системийг зохицуулах үндсэн гурван чадвар нь нөөц, тулгуур болон эргэх санамж байна. (нэмэлт мэдээллийг үз). Эдгээр чадваруудыг сэтгэл гэмтлийн тусламжийн үед хэрэглэдэг боловч хүчтэй сэтгэл гэмтэлд өртөж байсан үгүй эсэхээс үл хамааран бүх хүнд тохирох чадварууд юм.

¹⁹ Перри, Брюс Д., Сэтгэл зүйн тайван анги танхимыг бий болгох нь, хүүхдийн бага нас орчин үед; 8 сар/9 сар 2000, боть. 15 хэвлэл 1, хууд. 35

Биеийн тэнцвэрт байдлаа олох практик дадлагыг аюулгүй орчин бүрдсэн тохиолдолд хийвэл илүү үр дүнтэй. Итгэл төрөөгүй эсвэл аюулгүй байдал хангагдаагүй тохиолдолд сурагчдын түгшүүрийн хэмжээ өндөр хэвээр байна. Тархины хөгжил болон хямралд өртсөн хүүхдийн чиглэлээр судалгаа хийдэг мэргэжилтэн, Колумбын ахлах сургууль дээр гарсан буудлага болон Оклахама хотын бөмбөгдөлт зэрэг сэтгэл гэмтэлд өртсөн хүүхдийг хамруулсан олон тооны ноцтой хэрэг дээр зөвлөхөөр ажилласан доктор Брюс Д. Перри сургалтын орчны талаар үзэл бодлоо дараах байдлаар илэрхийлсэн байна:

Хүүхэд аюулгүй орчныг мэдэрсэн үедээ сониуч зан нь хөдөлдөг. Гэтэл бидний эргэн тойронд байгаа ертөнц шинэ бөгөөд хачин байвал бид дассан зүйлээ үгүйлдэг. Шинэ орчинд хүүхэд илүү амархан цочирдож, зовж, бачимддаг. Ийм хүүхдийн сурах чадвар бага байна. Өлссөн, өвдсөн, ядарсан, самгардсан, эсвэл айсан хүүхдэд шинэ зүйл сонин биш, тэдэнд танил, тайвшруулах, аюулгүй зүйл хэрэгтэй байдаг.¹⁹

Тэрээр сэтгэл зүйн хувьд тайван анги танхимыг бий болгох талаар дараах зөвлөгөөг өгсөн байна:

Аюулгүй байдлын мэдрэмж нь хүүхэд тус бүрийн хэрэгцээг бодолцсон тогтвортой, халамж тавьсан, дэмжсэн, мэдрэмжтэй харилцаанаас үүснэ. Аюулгүй байдлыг урьдчилан сэргийлэх замаар бий болгоно, харин урьдчилан сэргийлэлт нь байнгын дадал болсон үйлдэл дээр үндэслэгдэнэ. Үргэлж урьдчилан сэргийлэх нь үйл ажиллагааны цагийг хатуу баримтлана гэсэн үг биш бөгөөд энэ нь багштайгаа байнгын харилцаа холбоотой байхыг хэлнэ.²⁰

Хүүхэд бүрийн хэт ачаалалд орох үеийг олж тогтоох хэрэгтэй болохыг Перри анхааруулаад хүүхдийн тархийг шинэ мэдээлэл хүлээн авч боловсруулах боломжоор хангахын тулд өдөрт тэднийг тайван, ганцааранг нь байлгах цаг гаргах хэрэгтэй гэсэн байна. Тэрээр ялангуяа бага насны хүүхдийн аюулгүй байдлын мэдрэмжийг багш дээшлүүлэх хэрэгтэй бөгөөд ингэхдээ эхний сорилтыг хөнгөн байхаар өгч харин ач холбогдлыг нь сайн ойлгуулсан байх хэрэгтэй гэжээ. Энэ нь сурагч бүрийн айх мэдрэмжийг багасгаж амжилт гаргахад нь туслах юм.

Бодит байдал дээр багш нинжин сэтгэл, тууштай байдал, тэвчээр, тайван байдал, зөв хошигнол болон эмзэг байдлыг үлгэрлэж чадсан тохиолдолд аюулгүй сургалтын орчин бүрдэнэ. Хэрэв анги танхимд дарамтыг үүсэхээс нь өмнө арилгаж, анги танхимтай холбоотой хүлээлт нь ойлгомжтой, харилцан хүндэтгэсэн, зөвшилцөл дээр тогтож байвал аюулгүй байдлын мэдрэмж дээшилнэ. Сурагчид ноцтой зөрчил гаргасан тохиолдолд үр дагаварыг нь мэдэж байх хэрэгтэй ба үүнд нь энэрэнгүй хандах хэдий ч тэдгээр үр дагаварыг арилгахыг тууштай шаардах болно гэдгийг мөн мэдэж байх хэрэгтэй. Насаар ахмад сурагчдын хувьд харилцан ярилцах дүрмийг тогтоож өгөх нь аюулгүй орчинг бүрдүүлэх бөгөөд дайрч давшлах, дорд

²⁰ Перри, Брюс Д., Сэтгэл зүйн тайван анги танхимыг бий болгох нь, хүүхдийн бага нас орчин үед; 8 сар/9 сар 2000, боть. 15 хэвлэл 1, хууд. 35

үзэх уур амьсгал байхгүй орчинд өөрийгөө шударгаар илэрхийлэх боломжийг бүх оюутан мэдэрсэнээр хэцүү хэлэлцүүлэг, яриа үр дүнтэй болох нөхцлийг бүрдүүлэх юм

[Нэмэлт мэдээлэл] ДЭМЖЛЭГ, ТУЛГУУР БА ЭРГЭХ САНАМЖ

Биеийн тэнцвэрт байдлыг хангах гэдэг нь байнгын аюулыг мэдрэх гэхээс илүү аюулгүй байдлын мэдрэмжээ тохируулахтай холбоотой бөгөөд энэ нь ийм мэдрэмж мэдрэлийн системд нөлөө үзүүлдэгээс болдог байна. Эхний алхам бол зайлшгүй сурагчдын аюулгүй байдлыг анги танхимын орчинд бодитоор дээшлүүлэх бөгөөд үүнийг аль болох бүх сургууль болон хамт олны хэмжээнд хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. Мөн сурагчдын аюулгүй байдлыг тэдэнд хэрэгтэй байгаа “дэмжлэг”-ийн талаар ойлголт өгөх дадлага хийлгэснээр дээшлүүлж болно. Эдгээр дэмжлэгийг гадаад, дотоод болон төсөөллийн гэж ангилна. Гадаад дэмжлэгт найз, дуртай газар, тааламжтай дурсамж, гэр бүлийн гишүүн, гэрийн тэжээмэл амьтан, дуртай хөгжим эсвэл хөгжимчин гэх мэт байж болно. Дотоод дэмжлэгт сурагчийн ур чадвар, хошин шогийн мэдрэмж, сайхан сэтгэлийн хандлага гэх мэт хувь хүний эерэг тал, дуртай үйл ажиллагаа, эсвэл биеийн аль нэг хүчтэй, чадвартай гэж үздэг хэсэг орно. Төсөөллийн дэмжлэг нь сурагчдад тэдний сэтгэлийг дэмжиж болохуйц зүйлийг бүтээх боломж олгох ба сурагч үүнийг өөрийн биеэр туршиж үзээгүй ч байж болно. Дэмжлэгийн гүйцэтгэх гол үүрэг нь түүнийг ой ухаандаа санаж нарийн шинжсэнээр уян хатан, аюулгүй болон тав тухтай байдлын бүсэд ороход нь сурагчдад туслах явдал юм. Аюулгүй байдлын илүү их мэдрэмжийг ой ухаанд нь сануулах олон тооны дэмжлэгийг судлахад сурагчдад цаг хугацаа орох боловч энэ үйл явц тэдний хувьд хэвшиж тогтох үед түүний ашиг тусыг мэдэх болно. Дэмжлэг бий болоход сурагчид түүнийг ой ухаандаа хадгалж дараа нь “эргэх санамж” буюу нэхэн санах дадлага хийдэг. Үүнд тухайн дэмжлэгийн тухай бодоход биед илрэх ямар нэг мэдрэмжийг анзаарч тэр нь тааламжтай, тааламжгүй эсвэл саармаг мэдрэмжийн аль нь болохыг ажиглана. Аажмаар сурагчид дэмжлэгийг эргэж санах үеийн биеийн мэдрэмжийг стресстэй байх эсвэл биеийн удирдлага алдагдсан үед биед нь илэрч байсан мэдрэмжтэй эсрэгцүүлэн харьцуулж сурна.

“Тулгуур” нь мөн аюулгүй байдал бий болгох, ухаан санааг биед эргүүлэн авчрах үр дүнтэй мэдрэмж хөдөлгөөн хосолсон (sensorimotor) дадлага юм. Энэ практик нь дэмжлэг, аюулгүй байдал, эсвэл сайн сайхан байдлын мэдрэмжийг төрүүлэх ямар нэг биет зүйлд анхаарал хандуулахыг хэлнэ. Үүнд ямар нэг биет зүйлд хүрэх, түүнийг барих буюу бие ямар үед дэмжлэг авч байгааг анзаарч ажиглах үйлдэл багтана. Бие ямар үед дэмжлэг авч байгааг

²¹ Элейн Миллер-Карас ба Сэтгэл Гэмтлийн Нөөц Институтэд ажилладаг түүний бусад хамт олон сэтгэлийн гэмтлийг тооцсон тусламжийн материалд түшиглэн Олон Нийтийн Сэтгэлийн Хатын Загвар хөгжүүлсэн бөгөөд үүнд эдгээр болон бусад бие тайвшруулах практик дадлагыг дэлгэрэнгүй тайлбарласан. Эдгээр нь анхаарал төвлөрүүлэх болон сэтгэл хөдлөлийг таних сургалтад сурагчдыг хамруулахад үр дүнтэй байна. Эдгээр практик дадлагыг тэдний зөвшөөрлийг авч НХСХЭЗ сургалтын төлөвлөгөөнд тусгасан болно.

тодруулах сургалтын үед сурагчдад зогсолтоо солихыг санал болгох ба энэ өөрчлөлт нь биед илүү дэмжлэг үзүүлж байна уу эсвэл бага дэмжлэг үзүүлж байна уу гэдгийг анхаарах юм. Дэмжлэгтэй адилхан тулгуурыг эргэх санамжтай хамтатган сургуулилж болох ба ингэхдээ сурагчдыг биед илэрч байгаа мэдрэмжээ анзаарах, тааламжгүй мэдрэмж төрч байгаа бол тэднийг тааламжтай юм уу эсвэл саармаг мэдрэмж рүү шилжүүлэх (эсвэл дэмжлэг) дасгал хийлгэнэ.²¹ Сурагчид дэмжлэг, тулгуур болон эргэх санамжийн чадвар олгох дадлага хийснээр биед явагдаж байгаа үйл ажиллагааны талаар илүү мэддэг болох ба дарамт, түгшүүр, стресс зэрэг сэтгэл хөдлөлийг хяналтаас гарахаас нь өмнө эрт илрүүлж сурах болно.

Биеийн тэнцвэрт байдлыг хангах эдгээр дадлага сургуулилтыг олон төрлийн бусад арга хэлбэрээр баяжуулж явуулж болно. Иог эсвэл тай- чи дасгал нь Америк, Канад, Европ болон Шведын олон сургуульд²² түгээмэл болсон ба сурагчид нэг нэгнийхээ нуруу, мөр болон гарт иллэг хийх нь тогтмол болсон хэдий ч үүнийг зарим газарт зөвшөөрдөггүй эсвэл соёлын хувьд тохиромжгүй байж болно.²³ Хөгжим сонсох, зурах, тэмдэглэл хөтлөх зэрэг нь биеийн тэнцвэрт байдлаа хангах илүү хэвшсэн үйл ажиллагаанд шилжихэд нь сурагчдад туслах сайн аргууд байж болно. Өөр нэг үр дүнтэй арга нь биеийг зааврын дагуу ажиглах замаар суллах арга буюу үүнд булчин чангалах, суллах болон “нууц цэцэрлэг” бий болгох гэх мэт тайвшруулах төсөөллийн арга байна. Хамгийн эртний, энгийн арга нь магадгүй янз бүрийн амьсгалын дасгалууд бөгөөд үүнд амьсгалаа тоолох, гүн амьсгаа авах, эсвэл нэг хэмнэлтэй амьсгалах “амьсгал өргөх” зэрэг дасгал байх ба үүнд сурагчид гараа өргөж буулгахдаа гэдсээ дүүргэн дөрөв хүртэл тоолж зөөлнөөр амьсгаа авах, амьсгалаа гаргахдаа мөн дөрөв хүртэл тоолох гэх мэт арга байна. Гэвч дээр дурьдсан ёсоор мэдрэмж хөдөлгөөн хосолсон дасгалууд болох гүнзгий амьсгаа авах, эсвэл амьсгал дээрээ төвлөрөх дасгалууд нь сэтгэл түгшил, болон бусад хүндрэлд хүргэдэг тул ялангуяа урд нь сэтгэл гэмтэл авч байсан сурагчдад багш эхлээд тулгуур болон дэмжлэг гэсэн дасгалыг санал болгох хэрэгтэй ба ингэснээр сурагчид сөрөг сэтгэл хөдлөл илрэх үед түүнийг зохицуулах аргатай байх юм. Мэдрэмж хөдөлгөөн хосолсон аргыг түлхүү хэрэглэхээс өмнө сурагчдын хувь хүнийх нь онцлогт таарах энгийн аргыг эхэлж хэрэглэх талаар санаа тавих хэрэгтэй. НХСХЁЗ сургалтын төлөвлөгөөнд эдгээр практик дадлагыг бага багаар, гэмтлийг тооцсон хэлбэрээр танилцуулахаар тусгасан.

²³ Бэргерэн, Солвэг. “Сургууль Дээр Хийдэг Иллэг Стресс, Түгшүүрийг Багасгаж Байна,” *Бага Насны Хүүхдүүд* (9 сар 2004)

²² *Жишээ нь*: Тиммер, Синди К., “Хүүхдэд багаас нь амар тайван, амьдралын эрүүл хэв маягыг суулгах үндэс суурийг тавихын тулд иогыг бага ангийн сургалтад нэвтрүүлэх нь” (2009). *Боловсрол Оюутны Оргил Сургууль ба Диссертациуд*. Өгүүлэл 779. Хэгэн, Инган ба Нээр, Юша С. Иог Хүүхэд, Залуусын Сэтгэцийн Эрүүл Мэнд ба Сайн Сайхан Байдалд: Судалгааны Шүүмж Ба Иогийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Боломж Дээр Хийсэн Эргэцүүлэл. *Сэтгэц Эмгэг Судлалын Хил Хязгаар* (4 сар 2014, Боть. 5, Өгүүлэл 35). Конвэрс, Александер К., Элизабет О., Травэрс, Вритани Г., ба Давидсон, Ричард Жэй. “Тай Чи сургалт эрүүл залуу хүмүүсийн анхаарал дутагдлыг багасгаж байна”.

Хүний Неврологийн Шинжлэх ухааны хил хязгаар. 2014; 8: 13

Багш нарын хувьд (1) биеийн тэнцвэрийг хангах болон (2) зөвхөн биеийг суллах эсвэл идэвхгүй байдал болон нойрмог байдлыг идэвхжүүлэх хоёрын ялгааг ойлгох нь чухал байдаг. Биеийн тэнцвэрийг хангах гэдгийн утга нь анхаарал төвлөрүүлэх болон сурах үйл ажиллагааг дэмжих бие болон сэтгэл санааны удирдлагыг хангах боломжийг хөгжүүлэх явдал байна. Энэ нь наазгай, нойрмог, эсвэл идэвхгүй гэхээс илүү идэвхтэй уян хатан, тогтвортой байдал юм. Иймд биеийг тэнцвэртэй болгох практик дадлага нь гацхүү биеэ суллах, хэвтэх эсвэл дуг хийх хэлбэр байж болохгүй.

Биеийн тэнцвэрт байдлыг хангах нь хэцүү сорилт байна. Гэвч энэ нь амьдралын бэрхийг туулж байгаа, сэтгэл хөдлөлөө ойлгодоггүй, эсвэл сэтгэцийн тодорхой асуудалтай хүүхдэд чухал ач холбогдолтой байдаг. Хүүхдүүд томчуултай адил стресс үүсгэгчтэй тулгардаг ба хүүхэд тохиромжгүй авир үйлдэл гаргавал энэ нь стрессээс болоод тодорхой түвшинд бие сэтгэл нь тавгүй байгааг илтгэнэ. Сурагчдад биеийн тэнцвэрт байдлыг хангах чадвар олгоход тусалснаар тэд энэхүү амаргүй мэдрэмжийг даван туулах арга замыг мэддэг болно. Бусад үед биеийн эрүүл хөдөлгөөнт байдлаасаа анхаарал илүү их шаардах ажилд шилжих үед, жишээ нь гадаа идэвхтэй тоглож орж ирээд хичээлдээ анхаарах хэрэгтэй үед биеийн тэнцвэрийг хангах аргыг хэрэглэж болох юм.

Биеийн тэнцвэрийг үр дүнтэй, үр ашигтай хангах чадварыг хөгжүүлэхэд ямар арга хэрэглэж байгаагаас үл хамааран танил дасал болсон зүйл гол үүрэг гүйцэтгэдэг. Бага насны болон өсвөр насны хүүхдэд биеэ удирдаж сурахад маш их цаг хугацаа зарцуулагдана. Ямар ч чадвар ашигласан бай, илүү их дадлага хийх тусам илүү их чадвар сууна. Энэ ур чадварыг эзэмшсэнээр сурагчид танин мэдэхүйн болон хүслээ хязгаарлах хяналтыг илүү хялбар сурч эхэлнэ.

Биеийн тэнцвэрт байдлыг хангахаас гадна сэтгэл хөдлөлөө удирдах нь танин мэдэхүйн болон хүслээ хязгаарлах хяналтаас хамаарах бөгөөд үүнгүйгээр сурагчид өөрийн гэнэтийн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж болон өдөөлтөөс хамааралтай хэвээр байх болно. Танин мэдэхүй ба хүслээ хязгаарлах хяналт нь эргээд анхаарлаа тогтвортой барих, сэтгэл хөдлөл болоод бусад анхаарал сарниулах зүйлд автахгүй байх чадвараас хамаарна. Иймд энэ сэдэв нь анхаарлаа тогтоож барих чадвар суулгахад чиглэгдэнэ. Энэ утгаараа уг нэр томъёо нь сонгож авсан объект дээр анхаарлаа төвлөрүүлж түүнийг хэт их стресс болон анхаарал сарниулах зүйлд авталгүй тогтоон барих чадварт хамаарна. Гэхдээ энэ нь ямар нэг ердийн анхаарал биш, харин дотоод сэтгэлээ ажиг анхаарал бөгөөд бие, сэтгэлд өөрчлөлт илрэх үед түүнийг анзаарч мэдрэх үүрэгтэй байдгаараа онцлог байна. Дэниел Гоулманы “Гурван Цөм”-д өгүүлснээр анхаарал нь дотоод, бусад болон гадаад гурван түвшинд (Хувь хүний, Нийгмийн болон Системийн гэж НХСХЁЗ сургалтад нэрлэсэн) хамаатай мэдрэхүүд суралцах гол хүчин зүйл нь байна. Үнэхээр анхаарлын энэ ур чадвар нь Нийгмийн түвшинд чухал ач холбогдолтой байх бөгөөд энэ түвшинд бусдын дэргэд байх болон тэдний мэдрэмжид хариу үйлдэл үзүүлэхдээ өөрийн дотоод сэтгэлийг ажиг дадлага хийдэг. Мөн энэ ур чадвар нь Системийн түвшинд ч

чухал бөгөөд энэ түвшинд өөрийн дотоод сэтгэлийг ажиж харилцан хамааралд хариу үйлдэл үзүүлдэг. Цаашилбал ажиглаж сурах дадлага нь сэтгэлийн боловсролын бүрэлдэхүүн хэсэгтэй нийлэхээр сурагчдад өөрийн сэтгэл хөдлөлийг илүү сайн таньж, мөн хянаж сурахад нь тусална. Бие нь сэтгэл хөдлөлийн мэдээллийг оюун ухаанаас урьтаж илүү хурдан мэдээлдэг. Иймд сэтгэл хөдлөл биед дохио өгч буйг мэдэх чадвар суулгахын тулд биед өөрчлөлт хэрхэн илэрч байгааг ажиж түүнийг засч залруулах боломжгүй болохоос нь өмнө илрүүлэхэд сургадаг.

Сэтгэлийн боловсролоор олгох хувь хүний (нэгдүгээр биеийн) анхаарал төвлөрүүлэх чадвар нь чухал чадвар бөгөөд танин мэдэхүйн хянах чадварыг эзэмшүүлнэ. Амьдралдаа амжилттай байхын тулд саад болох зүйлээс зайлсхийж зорьсон үйл хэрэгтээ төвлөрөх чадвар сурагчдад хэрэгтэй байдаг. Энэ төвлөрөл нь зөвхөн багш юмуу хичээлд анхаарлаа хандуулах бус, харин хий гөлрөх, зурвас дамжуулах зэрэг үр ашиггүй бодол, авир үйлдлээс гадна сонсох гэх мэт үр ашигтай авир үйлдэлд анхаарал хандуулахыг хэлнэ. Сурагчдад “анхаарлаа хандуул” гэж зүгээр хэлэхээс илүү НХСХЁЗ сургалт нь тухайн цаг мөчид анхаарлаа юунд хандуулахыг мэдэж ойлгох чухал чадварыг хөгжүүлэхэд нь сурагчдад туслах ба үүнийг анхаарал хандуулах болон түүнийг илүү хялбар байдлаар тогтоон барих чадвартай хамт эзэмшүүлнэ.

Анхаарлын чиглэлийг өөрчлөхөд анхаарлаа хянах ба танин мэдэхүйн уян хатан байдлын аль аль нь шаардагдана. Энэ хоёр чадвар нь сурагч бодлоо төвлөрүүлэх эсвэл гэнэтийн цочир үйлдлийг барихад шаардагдах тархины үйлдлийн түүвэр болох гүйцэтгэх үйлдлийн чухал онцлог шинжүүд юм.²⁴ Анхаарлыг гол цөмөө болгосон өөрийгөө удирдах чадварыг эзэмшихэд сурагчдад бэрхшээл тохиолдвол уншиж чадахгүй байх, хэлээ сайжруулах зэрэг маш олон асуудал тулгардаг ба энэ нь мөн хичээл сурлагадаа муу амжилт үзүүлэхэд хүргэдэг. Мөн түүнчлэн анхаарлаа үр дүнтэй зохицуулж чадахгүй байх нь сурагчдад харилцааны асуудал үүсгэж дүр эсгэх хандлагатай болох ба гадуурхагдах байдалд хүргэнэ.²⁵

Хэрэв сурагчид урт хугацаанд гүйцэтгэх ажилдаа болон ач холбогдлоор дээгүүр тавьсан зорилгодоо хүндрэл бэрхшээл тохиолдсон ч тууштай байж чадвал анхаарлаа тогтоон барих чадвар эзэмших нь тэдэнд чухал байна. Энэ чадамж нь маш чухал бүрэлдэхүүн хэсэг бөгөөд зарим боловсролын салбарын мэргэжилтний томьёолсноор үүнийг “хатуужил” гэж нэрлэдэг.²⁶ Хүндрэл бэрхшээл тохиолдоход хувь хүний чадвар эсвэл шийдэмгий байдал дутсанаас болж байна гэж ойлгохоос илүү түүнийг амжилтад хүрэх замд тохиолдсон замын саад гэж харах нь хатуужлын мөн чанар юм. Тууштай байдал нь сурагчдын өөрийн үнэлэмжид тулгуурласан үед энэ нь илүү үнэн байна. Ийм үед сурагчид юуны төлөө ийм хүчин чармайлт гаргаж байгаага

²⁴ Даймонд, Адил, ба Ли, Кафлийн. “4-12 Насны Хүүхдийн Гүйцэтгэх Үйлдлийн Хөгжлийг Дэмжих Арга Хэмжээ.” *Шинжлэх ухаан*. 2011 8 сар 19; 333(6045): 959–964.

²⁵ ЭнАйСиЭйчДи Хүүхдэд Санаа Тавих Судалгааны Сүлжээ, “Хүүхдийн анхаарлын үйл явц гэр бүлийн урьдчилан тааварлагчид болон сургуулийн бэлэн байдлын хооронд зуучлал үзүүлж байна уу?” *Хөгжлийн Сэтгэл Судлал*, 2003, Vol. 39, №. 3, хууд. 583.

²⁶ АНУ. Боловсролын Яам, Боловсролын Технологийн Оффис. “Хатуужил, Шаргуу байдал, Тууштай Занг Дэмжих нь: 21-р Зууны Амжилтын Чухал хүчин Зүйлс,” 2 сарын 14, 2013. хууд. vii

ойлгодог.²⁷ Танин мэдэхүйн неврологич, МакЖилл их сургуулийн шилдэг анхаарал судлаач Амир Раз “Хэрэв та анхаарлаа сайн хянаж чаддаг бол зөвхөн хэн нэгний лекцэн дээр ярьж байгаад анхаарлаа хандуулахаас илүү зүйлийг хийж байгаа хэрэг юм. Энэ нь өөрийн танин мэдэхүйн үйл явц, сэтгэл хөдлөлөө хянаж, үйлдлээ илүү сайн тодорхойлж байгаа гэсэн үг юм. Иймд танд амьдралын давуу тал байгаа бөгөөд үүндээ сэтгэл хангалуун байж чадна” гэж хэлсэн байдаг.²⁸

Мөн түүнчлэн харилцаж байхдаа биеэ хянаж сурах нь бусдаас хараат бус байдлаар биеэ авч явахад²⁹ багаас нь сургах ба энэ нь ухамсарыг төлөвшүүлж эцэст нь хариуцлагтай шийдвэр гаргахад³⁰ нөлөөлдөг болохыг нотолсон байдаг.

Анхааралтай байх, биеэ хянах чадвар эзэмшүүлэх хамгийг шилдэг арга нь бясалгал, тулааны урлаг, иог зэрэг сургалтын төлөвлөгөөнд болон төвлөрч сургах дадлагын агуулгад тусгасан онцгой ур чадварууд болохыг судалгаагаар тогтоогоод байна.³¹ Эдгээр судалгааны үр дүн Нийгмийн Харилцаа Сэтгэл Хөдлөлийн (НХСХ) сургалтыг үндэслэгчид болох Линда Лантиери, Гоулмэн нарын ажиглалттай дүйцэж байгаа юм. Линда Лантиери, Гоулмэн нар НХСХ сургалтад анхаарлын сургалтыг оруулах хэрэгтэй болохыг хүлээн зөвшөөрч байгаа ба энэ нь өөрийн хяналтыг дээшлүүлэх арга техникийг сурагчдад эзэмшүүлэхийн тулд мэдрэмж, бодол, хүсэлдээ (импульсийг) авталгүйгээр сэтгэл хөдлөлөө ажиж сурах бүтцийн арга юм.³² Нинжин сэтгэл болон энэрэн нигүүлсэхүйг дээдэлдэг хэдий ч бусдад хор хөнөөл учруулж өөрийн сайн сайхан байдалд хор хүргэх үйлдэл хийдэг хүн байсаар байгаа билээ. Ихэнхдээ энэ нь “тухайн цаг мөчид биеэ барьж чадаагүй”, эсвэл өөрийн үйлдлийн үр дагаварыг хожимдож ойлгосоноос болдог. Анхаарал төвлөрүүлэх сургалт нь үйлдлийг өдөөж байгаа зүйл, түүнд хариу үйлдэл хийх хугацаа хоёрын хоорондох орон зайг тооцох буюу илүү нухацтай хариу үйлдэл хийх тухай шийдвэр гаргаж сурахад тусална.

²⁷ АНУ. Боловсролын Яам, Боловсролын Технологийн Оффис. “Хатуужил, Шаргуу байдал, Тууштай Занг Дэмжих нь: 21-р Зууны Амжилтын Чухал хүчин Зүйлс,” 2 сарын 14, 2013. хууд. vii

²⁸ Жэксон, Мэги. “Анхаарлын анги.” Бостоны бөмбөрцөг, 6 сарын 29, 2008.

²⁹ Коченска, Гвазэна, Мури, Кафлийн ба Кой, Катерин С. “Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: Сургуулийн өмнөх наснаас бага сургуулийн хүүхэд.” Хүүхдийн хөгжил, 4 сар 1997, Боть 68, Ширхэг 2, Pages 263-277. Коченска, Гвазэна, ба Аксан, Назан. “Хүүхдийн Ухамсар ба Өөрийгөө Удирдахуй.” Хувийн зан чанарын сэтгүүл. Боть 74, Дугаар 6, хууд. 1587–1618, 12 сар, 2006.

³⁰ 30 Роди ба бусад. төвлөрөл багатай хүнийг бодвол төвлөрөл сайтай хүн илүү ёс зүйтэй үйлдэл хийдэг, ёс зүйн стандартуудыг илүү эрхэмлэж үздэг, илүү ёс зүйтэй шийдвэр гаргах зарчмын хандлагатай байдаг болохыг олж тогтоосон байна. Роди, Николь И. ба Швайцэр, Морис И. “Тэр агшинд: Төвлөрлийн ёс зүйтэй шийдвэр гаргалтад үзүүлэх нөлөө.” *Бизнесийн ёс зүйн сэтгүүл*, 9 сар 2010, Боть 95, Нэмэлт 1, хууд. 73-87

³¹ Даймонд, Адил, ба Ли, Кафлийн. “4-12 насны хүүхдийн гүйцэтгэх үйлдлийн хөгжлийг дэмжих арга хэмжээ.” Шинжлэх ухаан. 2011 8 сар, 19; 333(6045): 959–964

³² Гоулмэн ба Сэнж, *Гурван цөм*, х. 21; ба Линда Лантиери and Вики Загжевски, “НХСХ ба Төвлөрөл хэрхэн цуг ажиллах вэ.” 4 сар 7, 2015. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together

Танин мэдэхүй болон хүслээ хязгаарлах хяналт нь сурагчдад улам их тулгардаг болсон стрессээ зохицуулахад туслах хүчтэй зэвсэг юм. Үүнийг Төвлөрөлд Суурилсан Стресс Бууруулагч эмнэлгийг үндэслэгч, “биеэ суллах хариу үйлдэл” гэж нэрлэгдсэн үйлдлийн физиологын үр ашгийг анх тодорхойлсон Жон Кабат-Зиний бүтээлээс үзэж болно. Бусад судлаачийн ажигласнаар “Сурах үйл ажиллагаанд төвлөрлийг хэрэглэхэд сурагчид бүтээлч байдлыг ашиглан, танин мэдэхүйн уян хатан байдлыг мэдэрч, зааврыг санах ой санамжаа дээшлүүлэхийн тулд мэдээллийг илүү сайн ашиглах боломжтой болдог... Тэд илүү сайн төвлөрч, амарч, сорилго тест өгөхөөсөө өмнө түгшүүрийг бууруулж, зөрчилдөөн үүсэхэд илүү сайн шийдвэр гаргаж, даалгавар гүйцэтгээгүй байхдаа анхаарлаа өөр зүйлд илүү хялбарханаар чиглүүлж чадаж байсан.”³³ Төвлөрлийг янз бүрээр тодорхойлж болдог байхад НХСХЁЗ сургалтын гол зорилго нь анхааралтай байх чадварыг эзэмшүүлэх явдал юм гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Энэ чадвар нь НХСХЁЗ сургалтад сэтгэл хөдлөлөө удирдах болон эргэцүүлэх дадлагын үндэс суурь болох ба хамгийн их үр бүтээмж гаргахад анхаарлаа тогтоох чадвар чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

НХСХ сургалтын танин мэдэхүй болон хүслээ хязгаарлах хяналт нь анхаарлыг дээшлүүлэх тодорхой стратегид суурилдаг. Сурагчид эхлээд биеийн мэдрэмжээ ажиж эргэн санаж сурна. Хожим нь тэд хийж байгаа үйл ажиллагааныхаа явцад анхаарлаа хэвээр нь хадгалах дадлага хийнэ. Үүнд төвлөрөлттэй алхалт, сонсох ба идэх гэсэн үйл ажиллагаа багтана. Түүний дараа амьсгал гэх мэт анхаарлын төвд байгаа объектод төвлөрөх дадлага хийнэ. Эцэст нь тэд анхаарлыг бодол болон сэтгэл хөдлөл үүсэх, алга болох үед нь ажиглах оюун ухааны туршилттай холбож эзэмшинэ.

Эдгээр албан ёсны практик дадлага нь хичээлдээ “бүрэн төвлөрч” сурахад туслах ба анхаарлаа тогтвортой байлгах, хүслээ хязгаарлах чадваруудаас гадна баярлах, сэтгэл ханах зэрэг сэтгэл хөдлөлийг дэврээхгүй байх чадварыг хөгжүүлнэ. Хэдийгээр эдгээр нь хэцүү санагдаж магадгүй ч энэ практик дадлага нь маш энгийн байна. Жишээ нь бүр бага насны хүүхэд “амьсгалдаг найзууд” гэдэг дадлагаас эхэлж болох ба үүнд жижиг чихмэл амьтныг гэдсэн дээрээ тавиад амьсгалаа тоолж байхдаа түүний дээш доош хөдлөхийг харах дадлага хийж болохыг олон янзын хөтөлбөр харуулсан билээ. Сурагчид анхаарал эзэмшүүлэх зорилготой үйлдэлд ухамсартайгаар оролцож байгаа тохиолдолд л тэд маш өргөн сонголттой үйл ажиллагаанд оролцон ажиг чадварыг сурах болно.

Биеийн тэнцвэрийг хангах, танин мэдэх болон хүслээ хязгаарлах хяналт нь өөрсдөө маш их ач холбогдолтой чадвар боловч тэд сүүлийн сэдэв болох сэтгэл хөдлөлөө удирдах чадварт мөн хэрэглэгдэнэ. Хувь Хүний Түвшний бусад сэдвүүдийг үзэх явцад олж авсан мэдлэг чадвар болох сэтгэл хөдлөлийг таньж тодорхойлох чадвар болон тэдгээр сэтгэл хөдлөлийг өөрийн чухал хэрэгцээтэй холбох чадварыг эзэмшсэний дараа энэ мэдлэгийг хэрхэн практик дээр

³³ Наполи, Мариа, Крек, Паул Рок, ба Холи, Лин С. “Бага сургуулийн сурагчдад зориулсан төвлөрлийн сургалт: Анхаарлын Академи.” Сэтгэл судлалын хэрэглээний сургуулийн сэтгүүл, дугаар. 21(1) 2005.

хэрэглэх вэ гэсэн асуулт үүснэ. Энэ нь сэтгэлийн боловсролоос судлагдаагүй үлдээд байгаа үе шат бөгөөд сэтгэл хөдлөлийн ертөнцийг амжилттай удирдахад шаардагдах өөрийн сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг болон сэтгэл хөдлөлийн мэдрэмжээ ашиглах чадвар юм.

Гол үе шат нь сурагчдад сэтгэл хөдлөлийг ялгаж сурах буюу сэтгэл хөдлөл нь өөрт болон бусдад ямар үед үр ашигтай байгааг мөн ямар үед хор хөнөөлтэй болж байгааг ялгаж таних чадварыг хөгжүүлэхэд нь туслах юм. Энэ үйл явц Өөрийгөө энэрэн хайрлах бүрэлдэхүүн хэсэгт болон “сэтгэл зүйн бүдүүвч зураг”-ыг судалж байх үед тодорхой хэмжээнд аль хэдийн эхэлсэн байж болох боловч энэ үе шатанд тус чадварыг бүрэн эзэмшүүлж тодорхой авч үзэх болно. Өөрт болон бусдад ашиг тустай болон хор хөнөөлтэй байж болох эдгээр хандлага, авир үйлдлийг хүлээн зөвшөөрсний дараа сурагчид ашиг тустайг нь дэлгэрүүлэх, хор хөнөөлтэйг нь үр дүнтэй хэлбэрээр зохицуулах чадварт суралцаж хожим нь өөрсдийн амьдралдаа хэрэглэх боломжтой болно. Өөрийгөө удирдах дадлагыг биеийн түвшинд (Юмыг илүү сайн хийх, эсвэл бусдад хор уршиг учруулахаас зайлсхийх ямар авир үйлдлийг гаргаж болох вэ?), болон оюун санааны түвшний (Энэ нөхцөл байдалд бодох, нөхцөл байдлыг ойлгох, эсвэл энэ нөхцөл байдалд тус болох эсвэл саад болох хандлагыг өөрчлөх арга зам байна уу?) аль алинд хийх боломжтой.

Өмнө дурьдсаны дагуу сурагчид олж авсан мэдлэгийн түвшинд зөвхөн сэтгэл хөдлөлийн талаар ойлголттой болоод зогсохгүй, өөрийн сэтгэл хөдлөл нь тэдний бие, ухаан болон биеэ авч явах байдалд хэрхэн нөлөөлдөг талаар туршлага, өөрийн итгэл үнэмшлийг олж авдагаараа чухал ач холбогдолтой юм. Энэ ялган таних үйл явц нь багш дэмжлэг үзүүлэх боломжтой чадвар байна. Сурагчид хувийн туршлагаа сэтгэл зүйн бүдүүвч зурагтай холбож эргэцүүлж болох ба сэтгэл хөдлөл тэдэнд болон бусдад ямар үр нөлөө үзүүлж байгааг илүү өргөн хүрээнд эргэцүүлэх боломжтой. Тодорхой сэтгэл хөдлөлүүд намайг хааш нь хөтөлж байна? Тэдний хүргэсэн үр дүнг би хүсч байна уу? Гадуурхлын тухай ганц бодол нийгмийн аймшигт үр дагаварт хүргэж хилэгнэсэн их уур гэх мэт сэтгэл хөдлөлийн ганцхан мөчийг хэрэв цаг тухайд нь барьж дийлээгүй бол насан туршид нь шаналгах үр дүнд өөрийгөө болон бусдыг хүргэх болно. Энэ бодит байдлын тухай байнга эргэцүүлэн бодсоноор сурагчид сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн тодорхойлж, зохицуулж сурах талаар ноцтой бодох болж өөрт болон бусдад хор хөнөөл учруулж болох сэтгэл хөдлөл болон сэтгэл санааны байдалдаа анхаарал болгоомжтой хандаж сурна. Сэтгэл хөдлөлөө тодорхойлж, зохицуулах чадамжийг хөгжүүлснээр сурагчид урам зориг, эр зориг болон өөртөө итгэх итгэлээ дээшлүүлэх юм.

Сурагчид сэтгэл хөдлөлийг ялгаж ойлгодог болсноор тэдгээр хандлага болон мэдрэмж нь сэтгэл хөдлөл бий болоход хэрхэн нөлөөлж байгааг таньдаг болно. Энэ нь сэтгэл хөдлөл үндсэн хэрэгцээ хоёрын хоорондын хамаарлыг аль хэдийн мэддэг болсны үр дүн юм. Хэдий чинээ олон оюутан тодорхой сэтгэл хөдлөлд хүргэдэг шалтгаант хэлхээ холбоог таньж мэддэг болно төдий чинээ тэдний сэтгэлийн боловсрол дээшилнэ. Энэ нь ямар хандлага, мэдрэмжийг сурагчид өөрсөддөө суулгах хүсэлтэй байна, ямарыг нь өөрчлөх хэрэгтэй болохыг шийдэх

боломжтой болгоно. Сэтгэл хөдлөлийг ялгаж таньдаг болсноор сурагчид хор хохирол учруулж болох сэтгэл хөдлөлийг хэрхэн зохицуулах ойлголттой болох ба үүнд түүнийг зохицуулах, өөрчлөх, сөрөг үр нөлөөг нь сулруулах стратегийг хэрэглэнэ. Энэ бол сэтгэл хөдлөлийг зохицуулах практик дадлага байна.

Сэтгэл хөдлөл нь бие даасан мэдрэмж, мэдрэхүйтэй холбоотой байдаг тул сурагчид юу зөв, эсвэл тэд юу мэдрэх хэрэгтэй болохыг багшаар хэлүүлэхээс илүүтэй өөрсдийн хувийн туршлагад түшиглэж сэтгэл хөдлөлийн байршлын мэдлэгээ хөгжүүлэх нь чухал юм. Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг удирдахад юу нь болж, юу нь болохгүй байгааг зөвхөн сурагч өөрөө олж мэдэх учир энэ мэдлэг нь ойлгоцын шүүн тунгаах түвшинд хүрч эцэст нь батжиж тогтсон ойлголт болдог. Сурагчид анхаарал, сэтгэл хөдлөлөө ойлгох, сэтгэл хөдлөлөө таних чадварыг ямар түвшинд эзэмшсэн байна тэр хэмжээгээр хор хохирол учруулах сэтгэл хөдлөлд автахасаа өмнө биеэ барих чадварыг эзэмших ба хэрэв тэд энэ чадварыг сонговол сөрөг сэтгэл хөдлөлийн эмчилгээ болно.

Хэдийгээр Хувь хүний түвшинд сурагчдад зориулсан хувь хүний сэтгэлийн хатыг хөгжүүлэх олон тооны сургалтын материал бий боловч түүнд нэмэлт материал болохуйц харилцааны, нийгмийн болон соёлын эх сурвалжууд мөн байдаг. Хувь хүний хатуужил болон сэтгэлийн хат нь хэзээ ч сурагчдын бүх асуудлыг шийдэх шийдэл болж чадахгүй бөгөөд оюутны амжилтад саад болж байгаа системийн асуудлыг шийдэх, зөвтгөхөд ч мөн ашиглагдах ёсгүй. Хэрэв ямар нэг хүндрэлтэй асуудал орчны хүчин зүйл, эсвэл бусад хүмүүсээс шалтгаалж үүссэн бол сурагчдыг өсч дэвжих боломжоор хангахын тулд тэдгээр асуудлыг авч үзэх ёстой. Иймд НХСХЁЗ сургалт нь Нийгмийн болон Системийн түвшинд онцгой анхаарал хандуулах бөгөөд энэ гурван түвшний уялдаа холбоог хангах цогц аргыг хэрэглэнэ.

5

НИЙГМИЙН ТҮВШИНГ СУДЛАХ НЬ

Нийгмийн түвшин нь хувийн түвшинтэй олон талаараа ижил төстэй ч нэг л зүйлээр ялгардаг. Тэр нь анхаарал өөр дээр бус харин бусад дээр төвлөрдөг. Нийгмийн түвшин нь хувийн түвшний адилаар мэдрэх, энэрэн нигүүлсэх, оролцоо гэсэн гурван хэмжигдэхүүнээр дамждаг. Мэдрэх гэдэг нь бусдыг мэдрэх, нийгмийн нэгэн хэсэг болохын хувьд өөрийгөө мэдрэх, бусад хүмүүст нөлөөлөх, бусдын хэрэгцээ шаардлагын талаархи нийгмийн ухагдахуун гэсэн ойлголтыг хэлнэ.

Хүмүүс бид хоорондоо юугаараа адил, мөн ялгаатай, тэдгээрийг хэрхэн яаж чиглүүлэх талаархи ойлголтыг мэдрэх гэдэгт хамруулж үзнэ. Энэрэн нигүүлсэхүйн цогц чадамж нь Хувийн хүний түвшинд олсон мэдлэгийг бусдад түгээх явдал юм. Үүнд

бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгохын тулд илүү тодорхой ойлголт өгөх, нигүүлсэх сэтгэл, сэтгэл хөдлөл, зан төлөвийг төлөвшүүлэх, энэрэнгүй байдал, уучлал, өгөөмөр сэтгэл, даруу төлөв байдлыг бий болгохын тулд энэ ойлголтыг ашиглан бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгох зэрэг багтна. Эцэст нь, Оролцооны цогц чадамж нь бусадтай хэрхэн эерэгээр, мөн бүтээлчээр харилцахын тулд энэхүү мэдлэг, ойлголтыг ашиглахыг хэлнэ. Энэ нь бусадтай харилцах харилцааг жолоодох, бусдын сайн сайхны төлөөх зан үйл, ур чадварыг хөгжүүлэхэд оршино. Бусдад хийж буй ач тус нь өөрт үр шимээ өгдөг гэдгийг мөн ойлгох болно.

Нийгмийн түвшний гурван бүрэлдэхүүн хэсэг байх ба эдгээр нь Өөрийгөө мэдрэх, Бусдыг энэрэх сэтгэл, Харилцааны чадвар юм. Нийгмийн мэдлэг нь таны сайн сайхны төлөө бусад хүмүүс хэрхэн хувь нэмэр оруулж, нөлөөлж буйг мэдрэх, мөн талархах чадвар дээр төвлөрдөг. Бусдыг энэрэх сэтгэл нь бидэнд байгалаас өгөгдсөн бусдын сэтгэл санаа болон хандлагыг ойлгох чадваруудаа хөгжүүлэхэд чиглэнэ. Харилцааны чадвар нь бусад хүмүүстэй

бүтээлчээр харилцах, тусч, харилцан ашигтай байдлаар харилцах практик ур чадваруудыг шууд илэрхийлнэ.

НХСЭЗ нь шугаман загвараар заагдах шаардлагагүй боловч хувийн түвшний сургалтын явц нь сурагчдыг нийгмийн түвшинрүү шилжин ороход туслах юм. Учир нь өөрийн сэтгэл хөдлөлийн амьдралруугаа нэвтрэхэд шаардагдах эдгээр чадварууд нь бусдын сэтгэл хөдлөлийн амьдралтай зохицоход мөн тустай. Оюуны зураглал, сэтгэл хөдлөлөө мэдэх, сэтгэл хөдлөл нь хэрхэн хэрэгцээтэй уялдаж буйг таних чадвар зэрэг сэтгэл хөдлөлийн боловсролын олон талт чадварыг бий болгох нь нийгмийн хүрээнд дахин эргэцүүлэх асуудал болно. Учир нь бусдын төлөөх туйлийн сэтгэл болон бусдыг ойлгох чадварт эдгээр нь нөлөө үзүүлдэг. Гурван цогц чадамжийн дагуу мэдрэхээс нинжин сэтгэл, нинжин сэтгэл оролцоо гэсэн дарааллаар зүүнээс баруун тийш шилжинэ. Үүнд материал болон дадлагыг шугаман загварт шууд авч үзэх хэрэггүй боловч дараалсан бүрэлдэхүүн хэсэг бүр өмнөө байгааг бий болгож, өргөжүүлж, хөгжүүлж байдаг. Бусдыг сайн ойлгох нь өөрийн дотоод үзэл бодолруу хөтөлж болох учир нийгмийн түвшинд дэх үйл явцыг хувь хүний түвшний үйл явц гэж тайлбарлаж болно гэж хэлсэн байдаг.

Өөрийгөө мэдэхүй

“Талархал бол гайхалтай зүйл. Энэ нь бусдад байгаа хамгийг сайн сайхан зүйлс бидэнд ч мөн адил байгаа гэдгийг ойлгуулдаг.” XVIII зууны үеийн философич Волтера бусдын тусад талархах мэдрэмж болон өөрийн сайн сайхнаа мэдрэх мэдрэмжээ нэмэгдүүлэх, мөн түүнчлэн дотоод харилцаа холбооны чадвар зэргийг сайтар ажиглаж судалсан байдаг. Тиймээс бусдыг ойлгох, энэрэн нигүүлсэх, бусдын сайн сайхны төлөө тэдэнтэй бүтээлчээр харилцах чадвар нь нэн чухал юм. Эхэндээ хүн өөрийн өчүүхэн сонирхол дээрээ төвлөрөх хандлага байж болох ч дээрх хандлагаар бусадтай холбоотой байх чадварыг аяндаа суулгаж болох төдийгүй өөрт асар их ашиг тусыг авчрах юм.³⁴

Өөрийгөө мэдэхүйд гурван гол сэдэв яригдах ба тус бүр нь байнгын чадвартай холбоотой юм. Эхнийх нь нийгмийн бодит байдалд оролцох. Энэ нь бидэнд байгалаас заяасан нийгмийн чадвараа таньж мэдэх, нийгмийн харилцаанд орох, өөрсдийн амьдралд дах тэдний үүргийг таньж мэдэх чадвар юм. Хоёр дугаарх нь **бусадтай хуваалцсан бодит байдалдаа оролцох** юм. Суурь түвшинд бусадтай хуваалцаж байгаа зүйлсдээ талархах, тухайлбал аз жаргалд хүрэх хүсэл, зовлонгоос ангид байх, сэтгэл санаа болон биеийн байдал болон бусад нийтлэг зүйлс үүнд багтна. Гурав дугаарх нь **ялгаатай, өөр байдлыг дэмжих**. Бидний бусадтай хуваалцаж буй бодит байдал нь ялгаатай, хосгүй, хүн болон бүлэг нэг бүр өөр хоорондоо адилгүй гэдгийг ойлгож дэмжих, мөн тэдгээр ялгаатай байдлыг хүндэтгэж бидний хамтын амьдлын орчинд оруулж буй хувь нэмрийг ойлгох нь чухал юм.

³⁴ Адлер, Митчел Г., Фагли, Н. “Талархал: Хувь хүний үнэ цэнийг олох, ялгаварлан гадуурхах нь бие даасан субъектив өвөрмөц шинж чанар юм.” Хувийн зан чанар сэтгүүл, 2005 оны 2-р сар. 73-р боть, №1, 79-114-р хуудас.

Түвшин:	Нийгмийн	Бүрэлдэхүүн хэсэг: Өөрийгөө мэдрэхүй
Цогц чадвар:	Мэдрэхүй	



Бусдыг таньж мэдэх

Тогтвортой чадварууд:

- 1 Нийгмийн бодит байдалдын оролцоо**
Бидэнд байгалаас заяасан нийгмийн чадвараа таньж мэдэх, нийгмийн харилцаанд орох, өөрсдийн амьдрал дахь тэдний үүргийг таньж мэдэх чадвар
- 2 Бусадтай хуваалцсан бодит байдалдаа оролцох юм**
Суурь түвшинд бусадтай хуваалцаж байгаа зүйлсдээ талархах, тухайлбал аз жаргалд хүрэх хүсэл, зовлонгоос ангид байх, сэтгэл санаа болон биеийн байдал болон бусад нийтлэг зүйлс
- 3 Ялгаатай, өөр байдлыг дэмжих**
Бидний бусадтай хуваалцаж буй бодит байдал нь ялгаатай, хосгүй, хүн болон бүлэг нэг бүр өөр хоорондоо адилгүй гэдгийг ойлгож дэмжих, мөн тэдгээр ялгаатай байдлыг хүдэтгэж бидний хамтын амьдлын орчинд оруулж буй хувь нэмрийг нь ойлгох

Үүний гол суурь түвшинд нийгмийн бодит байдалд оролцох нь энгийн үгээр бид бүгд нийгмийн амьтан, эр ч бай эм ч бай бүгд тус тусдаа арал дээр амьдраагүй гэдгийг ойлгох явдал юм. Мөн бусад хүмүүс бидний амьдалд ямар нэгэн байдлаар оролцож байдаг гэдгийг ойлгох явдал юм. Энэ нь мэдээжийн юм шиг боловч энэ дэлхийг хамтдаа эзэмшдэг өөр олон хүн хуваан хэрэглэж байдаг ба тэдгээр хүмүүс бидний амьдралд олон талаараа нөлөөлж байдаг гэдгийг санах хэрэгтэй. Бид өөрсдийгөө хүсэл мөрөөдөлтэй, хэрэгцээтэй, бусдаар халамжлуулах ёстой цорын ганц гэж буруу бодох аюулд унахдаа амархан байдаг.

Өөрсдөд нь зааж сургасан, оршин байхад нь үргэлж нөлөөлдөг, ирээдүйд ч бас нөлөөлөх тэдгээр хүмүүсийг сурагчид дуурайдаг учраас хэдийгээр эхэлж ярихад энгийн мэт боловч илүү гүнзгий судлах шаардлагатай сэдэв юм. Чөлөөт цагаараа хийх үйл ажиллагаанд нь хэрэгцээтэй зүйлсийг хангаж өгөхөөс эхлээд хамт байж оролцох, хамгаалах хүртлэх бүхий л үе шатанд бусад хүмүүс амьдралд нь ямар нэгэн үүрэг гүйцэтгэдэг гэдгийг сурагчид таньж мэдэх боломжтой. Энэ нь бусдад талархал, бусдыг ойлгох, энэрэн нигүүлсэх чадварыг бий болгохын суурь юм.

Илүү ахисан түвшинд сурагчид аминч үзэл нь бусадтай харилцах харилцаан дээр хэрхэн бий болдог гэдгийг, мөн өөрийн үзэл бодолд бусад хүн хэрхэн нөлөөлөхийг дэлгэрэнгүй авч үзэх ба өөрийн үнэлэмжийн тухай нарийн түвэгтэй сэдвүүдийг судлах болно.

Бусад хүмүүс зүгээр л оршин байдаг гэдэг ойлголтоос гадна тэдгээр хүмүүс ч мөн адил сэтгэл хөдлөлтэй ба хэн нэгэн хүн үүнд нь оролцож байдаг гэдгийг олж мэднэ. Иймд бусдад талархахын үндэс нь бидний бусадтай хуваалцсан бодит байдалд оролцсоноор нэмэгдэж болно. Энэхүү хоёр дахь сэдэвт сурагчид өөрсдийн болон бусдын суурь ижил шинж чанарыг танин мэдэхээс гадна эдгээр ижил шинж чанар нь ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрөх байдлыг үгүй хийхгүй юм. Хамгийн чухал нь НХСЭЗ сургалтын хэсэгт онцолсон суурь ижил шинж чанарууд нь хүн төрлөхтний суурь нийтлэг чанар юм. Бусад хүмүүс яг бидэнтэй адил хүсэл, хэрэгцээ, айдас, итгэл зэрэг сэтгэл хөдлөлийн амьдралтай байдаг. Тэд мөн өвддөг, хийж чадахгүй зүйл байдаг, хүндрэл бэрхшээлтэй тулгардаг. Эдгээр нийтлэг шинж чанарыг таньж мэдэх нь суралцаж, дадал зуршил болгож болох ур чадвар юм. Бусадтай харилцах сургалт нь тухайн хүний бусдын мэдрэмжийг ялгаж ойлгох чадварыг нэмэгдүүлэх ба танин мэдэхүйн ойлголтын нэг чухал бүрэлдэхүүн юм. Үүний зэрэгцээ өөрийгөө танихтай адил бусдыг таньж мэдэх нь сэтгэл хөдлөлийн ойлголтын чухал бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Энэ чадвар нь тухайн орчинд нь бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгох тухай хоёр дах хэмжигдэхүүнтэй нийлхээрээ бусдыг ойлгоход хүчтэй дэмжлэг болох юм.

Оюуны зураглал болон өөрийн сэтгэл хөдлөлийн мэдэхүй зэргийг багтаасан сэтгэл хөдлөлийн боловсролоо нэгэн зэрэг ахиулчихсан сурагчид өөрсдийн болон бусдын нийтлэг шинжийг олж харах чадвартай болох болно. Үүнтэй зэрэгцээд бусад хүмүүс бух талаараа хэрхэн өөрсдөөс нь ялгаатай байгааг судалж мэдэх чадвартай болох хэрэгтэй. Хүмүүс адилхан хүсэл, хэрэгцээ, айдас болон итгэл найдвартай боловч тэд үргэлж яг адилхан зүйл хүсдэггүй бас адилхан айдас мэдрдэггүй гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Бусад хүмүүс амьдралын өөр өөр туршлагатай, өөр хандлагатай бас өөр мэдлэгтэй. Аз жаргал болон сайн сайхан зэрэг хүслүүд нь хүн бүрт яг адилхан байх боломжгүй тул эдгээр ялгааг мэдэрч хүндэтгэлтэй хандах нь харилцааны чадварын нэгэн чухал асуудал болох өөрийгөө болон бусдыг сайн ойлгох ойлголтыг бий болгоно.

Энэ бүлгийн сүүлийн сэдэв нь Ялгаатай, өөр байдлыг дэмжих юм. Бидний бусадтай хуваалцдаг бодит байдлын нэг хэсэг нь бид бүгдээрээ хосгүй, өөр өөрийн гэсэн онцлогтой нийгмийн бүлгүүдэд харьяалагддаг юм. Бидний бусадтай хуваалцдаг бодит байдлын нэг хэсэг нь бидний суурь боловсрол өөр, ялгаатай гэр бүлийн орчин, бидний хандлагыг, хүсэл эрмэлзлэлийг бий болгосон бусадтай адилгүй амьдралын туршлага юм. Ялгаатай байдал нь бусадтай хуваалцдаг бодит байдлын нэг хэсэг ба энэ нь биднийг холдуулж салгахаас илүүтэйгээр нэгтгэх үүрэгтэй зүйл гэж ойлгогдож болно. Ялгаатай, өөр байдлыг дэмжих нь бидний нийгмийн амьдралд нөлөөлдөг. Энэ нь өсөн нэмэгдэж буй олон ургальч, даяарчлагдсан дэлхийд мэдлэгийн нэн чухал төрөл ба тэгш байдлыг хангахад хүчин чармайлтыг дэмжих суурь бас чиглүүлэгч нь болдог юм. Ялгаатай байдлыг хүндэтгэж үзэх нь бусдыг ойлгох, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг үүсэх суурийг бий болгодог. Энэхүү сэтгэл хөдлөл нь биднээс бусад хүмүүстэй юугаараа адил, болон ялгаатай, хүмүүс бүх зүйлд яг адилхан ханддаггүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхийг шаардах болно.

Бусдын төлөөх сэтгэл

Өөрийгөө мэдэхүй болон бусдад талархах нь нийтэч байдал болон ёс зүйн хандлагыг бий болгох замыг нь засаж өгдөг. Энэ сэдэвт дараах чухал хандлагуудын тухай ярилцна. Үүнд: бусдын мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг агуулгын хүрээнд нь ойлгох, сайхан сэтгэл, бусдын төлөөх сэтгэл болон бусад ёс зүйн зан чанаруудыг бий болгох ба нэмэгдүүлэх. НХСЭЗ сургалтанд эдгээр нь “Бусдын төлөөх сэтгэл” гэсэн бүрэлдэхүүн хэсэгт багцлагдаж орсон байгаа. Эдгээр бусдын төлөөх чадамжууд нь бүгд чухал ба бусдаас тусгаарлагч эсвэл бусдад хувь нэмэр оруулах, бусдын төлөөх сэтгэл гэж ойлгогдож болно. Иймээс бусдын төлөөх сэтгэл нь эдгээр бусдын төлөөх чадамжийн тухай бодох хэрэгтэй арга зам төдийгүй эдгээрийг ёс зүйн агуулгын хүрээнд авчирдаг юм.

Түвшин: Нийгмийн	Бүрэлдэхүүн хэсэг:
Цогц чадвар: Мэдэхүй	Бусдын төлөөх энэрэнгүй сэтгэл
 <p>Бусдыг Энэрэн нигүүлсэх</p>	Тогтвортой чадварууд: <ol style="list-style-type: none">1 Бусдын мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг тухайн орчинд нь ойлгох<p>Бусдын мэдрэмж, хариу үйлдлийг тохиолдож буй нөхцөл байдалд нь уялдуулан ойлгох, өөртэй чинь адил хэрэгцээнээс үүдсэн мэдрэмж гэдгийг ойлгох</p>2 Сайхан сэтгэл болон бусдын төлөөх сэтгэлийг бий болгох ба нэмэгдүүлэх<p>Сайхан сэтгэл, энэрэнгүй сэтгэлийн ашиг тусыг ойлгох ба тэдгээрийг зан чанар гэдэг утгаар нь өөртөө бий болгох</p>3 Ёс зүйн бусад зан чанаруудыг бий болгох ба нэмэгдүүлэх<p>Ёс зүйн зан чанар болон бусдын төлөөх сэтгэл хөдлөл тухайлбал уучлал, тэвчээр, сэтгэл</p>

Эхний сэдэв нь бусдын мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг тухайн нөхцөлд нь ойлгох юм. Энэ нь өөрийн сэтгэл хөдлөлийг тухайн нөхцөлд нь ойлгох тухай Хувийн түвшиний сэдэвтэй зэрэгцэж явах Нийгмийн хүрээний сэдэв юм. Тухайн сэдэвт ашиглагдаж болох олон аргыг энд оруулч ойлгож болох юм. Үүссэн нөхцөл байдалд илэрч буй өөрийн сэтгэл хөдлөлийг ойлгохгүй байх нь өөрийгөө шүүмжлэхэд хүргэх ба хэрэгцээнээс үүдэлтэй ойлголт нь өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, өөрийгөө энэрэхэд чиглүүлнэ. Иймээс энэ нь бусдыг анзаарахад ч мөн адил давтагдана. Өөр нэг хүн өөрт нь таалагдахгүй үйлдэл хийхэд түүнийг шүүмжилдэг нь хүний төрлөх зан юм. Гэвч тухайн хүний үйлдлүүд нь сэтгэл хөдлөлөөс үүдэлтэй гэдгийг ойлгох, мөн тухайн сэтгэл хөдлөл нь орчин болон далд хэрэгцээнээс үүдэлтэй гэдгийг ойлгоход энэ нь шүүмжлэх бус харин энэрч нийгүүлсэх сэтгэл төрүүлдэг. Бусад хүмүүсийн эсвэл бүлгийн

орчин болон үйлийн сэдлийг ойлгоход тусдах олон дасгал байдаг. Мэдээж зорилт нь зүй бус зан байдлыг өөхшүүлэх бус тэдний сэтгэл хөдлөлийг хүмүүнлэг түвшинд ойлгох юм.

Дараагийн сэдэв нь сайхан сэтгэл болон бусдын төлөөх сэтгэлийг ойлгох ба бий болгох. Дээр дурдсанчлан энэрэнгүй сэтгэл нь өөрт болон бусдад ашиг тусаа өгөх ёс зүйн зан байдлыг хүчтэй чиглүүлэгч зарчим болно. Сурагчид энэрэнгүй сэтгэл гэж юу болох мөн юу биш ойлгож энэ нь өөртөө суулгах ёстой зан чанар гэдгийг ухамсарлах болно. Хэрэв энэхүү бусдын төлөөх сэтгэлд сэтгэлээ зориулахгүй бол олон сурагчид үүнийг гүн гүнзгий ойлгож судлах хүсэлгүй болох болно. Багш нар болон сургууль өөрөө бусдын төлөөх сэтгэлийг гүн гүнзгий ойлгож хүлээж авах ёстой ба энэ нь сайхан сэтгэлийн ойлголттой ихээр холбогддог юм. “Сайхан сэтгэл” гэдэг нэг томъёо бага насны хүүхдүүдтэй ажиллахад илүү зохимжтой бол оюутан сурагчидад “Бусдын төлөөх сэтгэл” гэдэг утгаар нь илүү гүн гүнзгий судлах нь зүйтэй.

Дээр дурдсанчлан бусдын төлөөх сэтгэл нь бусдын зовлонг ниймгэлэх хүсэл юм. Олон салбарт хийгдсэн судалгаанаас үзэхэд бусдын төлөөх сэтгэл болон бусад нийгмийн чадваруудыг хүнд сургаж болдог ба энэ нь хэмжиж болохуйц төдийгүй бие физиологи, оюуны болон нийгмийн сайн сайхан, эрүүл мэндэд ач холбогдолтой юм. Бусдын төлөөх сэтгэл болон сайхан сэтгэл нь хүний оршин байх амин чухал зүйл биш боловч бидний амьд оршин байхад бодсноос ч илүү чухал үүрэгтэй гэдгийг судалгаагаар нотолсон байдаг. Хүний өвөг судлаач Франс де Валал бүх хөхтөн амьтад болон шувууны төрөл зүйлүүд үр удам нь төрмөгцөө хойш дангаараа бие дааж амь гарч чадахгүй тул амьд үлдэхийн тулд эцэг эхийн халамж зайлшгүй хэрэгтэй гэдгийг онцолж хэлсэн ба хүнээс бусад маш олон төрөл зүйлүүд бусдын төлөө энэрч хайрлах сэтгэлтэй байдаг гэдгийг баталсан юм.³⁵ Хүнээс гадна олон амьтадад байдаг өөрийгөө зориулах зан байдал нь дундын холбоог үүсгэдэг ба хувийн болон бүлгийн түвшинд амьд үлдэх, өсөж үржих нөхцөл болж өгдөг. Хүн болон шувууд, хөхтөн амьтдын төрөл зүйлд бусдын төлөөх сэтгэл нь амьд үлдэх нөхцөл болох ба физиологийн түвшинд хүртэл бид яагаад үүнд тийм эерэгээр хариу үйлдэл үзүүлдэг юм бэ гэдгийн хариулт болдог.

Хүн төрлөхтний хувьд сайхан сэтгэлийг дээдлэх үзэл нь маш бага наснаас төлөвшдөг байна. Хөгжлийн сэтгэл судлалын судалгаануудаас харахад гуравхан сартай нярай хүүхэд өөрт нь туслаж байгаа зан байдлыг дайсагнаж байгаа байдлаас ялгагдаг байна.³⁶ Энэ төрлийн судалаачдын нэг болох Кайли Хамлин хэлэхдээ “Бид хоёр настай хүүхдийг зөвхөн өөрийн хүсэж байгаа зүйлсээ л сонирхдог гэж боддог бол тэд ч мөн адил өгөөмөр сайхан сэтгэлтэй байдаг юм. Тэд өөрт байгаа зүйлээ хуваалцах дуртай ба энэ нь тэднийг жаргалтай болгодог юм” гэжээ.³⁷

³⁵ Де Валаль, Франс, Бусдыг ойлгох нас: Киндены нийгэмлэгийн байгаль орчны хичээл, Бровэйн номнууд; (2010 оны 9-р сарын 7)

³⁶ Хамлин, Ж. К., & Вин, К. (2011). “Нярай хүүхдүүд харилцааны эерэг хандлагыг сөрөгөөс илүүд үздэг.” Танин мэдэхүйн хөгжил, 26 (1), 30-39.

³⁷ Гоулмэн, Сайны хүч, х. 51.

Сайхан сэтгэлийг балмад зангаас илүүд үзэх нь мэдээжийн хэрэг боловч энэхүү суурь үннээс хазайхад хялбар байдаг. Ийм зүйл болоход өөрт болон бусдад байгаа бусдын төлөөх хандлагынхаа үнэ цэнийг огоорч магад. Өөрсдийн харгис муухай зангаа анзааралгүй бусдын ийн аашлахыг энгийн мэт хүлээн авч болзошгүй. Энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг гүн гүнзгий үнэлэх үнэлэмжээр дамжуулан суралцагчидад эелдэг хандлагыг баттай суулгах нь чухал. Тэдний эргэн тойронд байгаа хүмүүс энэрэнгүй хандлагыг эрхэмлэх юм бол илүү олон сурагчид бусдад эелдэг хандахыг хүсэх ба тэд бусадын энэ чанарыг хараад нинжин сэтгэлийг үнэлэх болно. Үүнтэй нэгэн адилаар сурагчид бусдад хортой үйлдэл хийдэг хүмүүстэй уулзахдаа өөрсдөд нь болон бусдад хор хөнөөлтэй гэдгийг ойлгож идэвхитэй байдлаар хариу үйлдэл хийх болно. Мөн тэд бусдын эелдэг үйлдлийг хараад энэ зан чанарт нь талархаж, урамшуулан дэмжиж, магтах болно. Энэ нь сургуулийн болон танхимын соёлыг аажмаар өөрчлөхөд тустай. НХСЭЗ сургалтын хөтөлбөрт энэрэн нигүүлсэх сэтгэл, сайхан сэтгэлийн аз жаргалд гүйцэтгэх үүрэг ролийг нь эхлээд танилцуулдаг. Тухайлбал бидний аз жаргалд илүү сайнаар нөлөөлдөг тул бид бүгдээрээ бусдыг бузар муу бус, сайхан сэтгэлтэй энэрэнгүй байхыг хүсдэг гэдгээ хүлээн зөвшөөрнө. Сурагчид бие биетэйгээ сайхан сэтгэлээр харьцах нь өөрийн болон хамт олны сайн сайханд хувь нэмрээ хэрхэн оруулж болохыг мэдэж хүлээн зөвшөөрдөг тул үүнийг ангийн зөвшилцлийн хэрэглээгээр дамжуулан гүн гүнзгийн судалдаг юм. Энэхүү ойлголтыг улам боловсронгуй болгохын тулд сургалтын хөтөлбөрт эдгээр сэдэв нь олон арга хэлбэрээр дахин дахин давтагдан орсон байдаг.

Сайхан сэтгэл болон бусдын төлөөх сэтгэлийн тухай гурав дахь сэдэв болох *Ёс зүйн бусад зан чанаруудыг бий болгох ба нэмэгдүүлэх* -т өгүүлнэ. Эдгээр ёс зүйн зан чанаруудын зарим нь талархах, уучлах, сэтгэл хангалуун байх болон тэвчээр хатуужил юм. Бусдын ёс зүйн зан чанарын тухай ярих нь тодорхой биш мэт санагдах боловч аль зан чанарыг нь сонгон авч дахин ярилцах вэ гэдгийг багш сурагчдын дунд нээлттэй орхиж болно.

Эдгээр ёс зүйн зан чанарын нийтлэг тал нь материаллаг эд зүйл, амжилтаас илүүтэйгээр сурагчдын амьдрал, аз жаргалд ач тусаа өгөх дотоод мөн чанаруудыг илүүд үзэх явдал юм. Өөрийгөө хэт дөвийлгөх, материаллаг эд баялаг өөртөө хураахын эсрэг байр сууриар амьдралын утга учраа тодорхойлсон хүмүүсийн үнэ цэнийг анзаарч мэдэх нь урт хугацааны сэтгэл ханамж аз жаргалыг бий болгодог. Дотоод чанар тань эд зүйл, амжилтаас дутахааргүй чухал гэдгийг сурагчдад ойлгуулах нь чухал юм. Материаллаг сайн сайханы түвшний дараагийн түвшин нь сэтгэл ханамжийн түвшин байх ба хүүхэд, өсвөр үеийнхэн, насанд хүрэгсэд талархал болон аз жаргалын хооронд хүчтэй холбоо байдаг гэдгийг судлаачид нотлоод байна. Талархал нь амьдралын агуу их сэтгэл ханамжтай холбоотой төдийгүй өөрт ирсэн ашиг тусыг ойлгож хүлээж авах мэдрэмж нь харилцааны эерэг зан байдлыг нэмэгдүүлдэг юм.³⁸ Сайхан сэтгэл болон талархалыг нэмэгдүүлэх нь нийгмийн сүлжээ, зар

³⁸ Фро, Жэффрэй Ж., Эммонс, Роберт А., Карт, Ноил А., Боно, Жиакомо, Вилсон, Женнифер А.

“Өсвөр үеийнхэнд материализмын талархал ба зардал бууруулалт” *Аз жаргалын судалгааны сэтгүүл*. 2011. 12: 289-302

сурталчилгаа, телевиз болон бусад мэдээллийн хэрэгслээр ирж буй материаллаг тохионуудыг эсэргүүцэх хүчтэй хэрэгсэл болж болно.

Практик талаас нь авч үзвэл энэхүү бүрэлдэхүүн хэсэг нь талархал, уучлалыг бий болгох бусдын нинжин сэтгэлийн ойлголтыг хөгжүүлэхэд шүүмжлэлт сэтгэлгээг хамааруулж авч үзнэ. Сайхан сэтгэлд талархах тухай сэдвээр дамжуулан сурагчид өөрсдийнх нь сайн сайхан бусдын үйлдлээс шалтгаалдаг гэдгийг таньж мэдэх болно. Сурагчид бусад хүмүүст эерэгээр нөлөөлөх өгөх арга замуудыг танин мэдсэнээр талархалын гүнзгий түвшинд хүрдэг. Зарим ойлголт талархалыг бий болгоход оролцох ба эдгээр ойлголтыг сурч гүнзгийрүүлэх нь бусдад талархах сэтгэлийг ихээр нэмэгдүүлдэг. Маш өргөн хүрээтэй, гүн гүнзгий байж болох энэхүү эрэл хайгуулын үр дүн нь жинхэнэ, чин сэтгэлийн талархлыг бий болгоход хүргэдэг бөгөөд энэ нь эргээд хүчирхэг холбоо, бусадтай харилцах харилцаа болж өгдөг. Жишээлбэл, сурагчид бусад хүмүүс тэднийг зөвхөн ашиглах сонирхолтой байгаа эсэхээс үл хамааран бусдад ямар ашиг тусыг хүртээх ёстойг сурч мэдэж болно.

Хүмүүс юу хийчихээд байгаа дээр бус юу хийж амжаагүй байна, тэдэнд ямар саад байна гэдэг дээр хариу үйлдэл үзүүлж бусдад талархах чадварыг мөн бий болгож болно. Энэ аргаар сурагчид бусад хүмүүс хор хөнөөл, хүндрэл учруулаагүй үед нь бусдад талархаж сурна. Бусдын эд зүйлийг хулгайлаагүй, гомдоож, доромжлоогүйд нь талархах шалтгаан болж болох юм. Учир нь хэрэв хүн бүр буруу үйлдэл гаргахгүй бол хэнд ч хохирол учрахгүй, хулгайд эд зүйлсээ алдахаас айдахгүй шүү дээ. Илүү өндөр түвшинд бусад хүмүүс хортой үйлдэл хийхэд үүнийх нь үр дагавар гарна гэдгийг сурагчид ойлгож сурна. Бусдын буруу үйлийг үл оошоохийн зэрэгцээ шинэ хандлагад суралцах нь уур бухимдал, эсэргүүцэл, үзэн ядалтаас ангижрах хүчтэй арга юм. Сурагчид энэ мэт хүнд хэцүү жишээн дээр суралцахын зэрэгцээ илүү жаргалтай, сэтгэл хангалуун амьдрах шинэ хандлагад шилжих суралцах чадвартай болох юм.

Бусдад талархах сэтгэлийг нь таних, танихгүй тэдгээр олон хүмүүсийн сайхан сэтгэлийн үүднээс хийж буй тоолж баршгүй олон үйлдэл дээр өөрийн аз жаргал, сайн сайхан шалтгаалж байгаа тухай энэ хэсэгт дэлгэрүүлж үзнэ. Энэ ойлголт нь талархлыг бий болгодог бөгөөд ингэснээр бусдыг ойлгох (бусдын сэтгэл санааны байдлыг ойлгож, тэдэнтэй сэтгэл зүйн нэг түвшинд байх) нь бусдын сайн сайхан эсвэл зовлон зүдгүүрийг өөрт тохиолдсон мэтээр ойлгож, санаа тавьж хүлээн авахдаа тухайн хүний зовлонг өөрийн зовлон болгохгүйгээр ойлгож хүлээж авах түвшинд аваачдаг. Өөртөө төвлөрсөн хандлагын сул талууд, мөн хүмүүс бие биенийхээ төлөө санаа тавих үед бий болдог давуу талуудыг тусгаж өгснөөр энэ чадварыг илүү сайжруулж болно. Үүнийг сурагчийн бие даасан түвшинд судлагдах эсвэл бүлгүүд хоорондоо харилцан хамтарж судлах байдлаар өргөжүүлж зохион байгуулж болно. Цаашилбал, сурагчид Хувийн түвшин дээр өөрсдөө хийсэн шиг бусдын сэтгэл хөдлөлийн төлөв байдал нь өөр өөр орчинд, тэдний хэрэгцээ шаардлагатай холбоотой урган гарч ирдэг гэдгийг мэдэж авах болно.

Бусдыг ойлгох гэдэг нь бусдад тохиолдож буй зүйлсийг баяр жаргал төдийгүй уйтгар гунигтай нь хамт ойлгож мэдрэх чадвар юм. Ерөнхийдөө энэ чадварыг найзууд, хайртай хүмүүс, эсвэл улс төрийн, шашны бүлгүүд, эсвэл бүр ямар нэгэн спортын дэмжигчдийн баг дотор илүү сайн эзэмших боломжтой. “Төсөөтэй байдал нь бусдыг ойлгохын анхдагч эх сурвалж юм” гэж хүний өвөг судлаач Франс де Валал үзжээ. Ойрын хэн нэгэнд нь сайн сайхан зүйл тохиолдоход хамт баярлаж, хүнд хэцүү зүйл тохиолдоход зовлон гунигийг нь хамт хуваалцана. Нөгөө талаасаа бид танихгүй хүний зовлон бэрхшээлийг үл хайхран, бидэнд муу зүйл хийсэн хүн эсвэл бидний төвөгшөөсөн хүн зовж байхад үүнийг үл тоон баярлаж байж магадгүй юм. Гэсэн хэдий ч олон хүн тэр дор нь анхаарал хандуулж чадахгүй байсан тэдгээр хүмүүсийг оролцуулаад өөрийн талархалын талбараа өргөжүүлснээр илүү үр дүн гаргаж болно.

Хоёр зуу гаруй жилийн өмнө философич Адам Смит “Бусдыг ойлгох чадвар нь хэн нэгний нөхцөл байдлыг ойлгохдоо өөрийгөө тухайн нөхцөлд байгаа мэтээр төсөөлж, мэдрэмжийн ижил түвшинд очихыг шаарддаг” гэж хэлсэн байдаг. Бусдыг ойлгох нь нийгмийн үйл ажиллагааг зөв зохистой явуулахад³⁹ идэвхтэй үүрэг гүйцэтгэдэг, идэвхтэй туслах зан байдлын түлхүүр болох бусдын хандлагыг ойлгохоос эхэлдэг.⁴⁰ Бусдын төлөөх хандлагыг дэмжих нь нийгмийн ялгаваралыг бууруулах, өөртөө хамаатай хэн нэгний хандлагыг ойлгоход сургуулийн нөхцөлд чухал ач холбогдолтой, амжилттай аргачилал болоод байна.⁴¹ Бусдыг ойлгох чадвартай сургуулийн насны хүүхдүүд түрэмгийлэл, хүчирхийлэлд өртөх магадлал багатай бөгөөд тэд илүү нийтийн төлөө зан байдал гаргаж байдаг. Ерөнхийдөө тэд хохирогч⁴² болж байгаа хэн нэгнийг хамгаалах хандлагатай ба өсвөр насандаа алдаа дутагдал гаргах магадлал багатай байдаг.⁴³ Саяханаас тархи судлал болон нийгэм судлалын эрдэмтэд бусдын төлөөх сэтгэл нь энэрэн нигүүлсэх үйлдлийг бий болгодог гэдгийг мөн батлаад байна.⁴⁴

Гэвч энэрэн нигүүлсэхүйг шууд дэмжиж байгаа мэт харагддаггүй бусдыг ойлгох асуудлууд байдаг. Сэтгэл судлаач Пол Блом өөрийн зохиосон “Бусдыг ойлгохын эсрэг: Бодит нинжин сэтгэлийн жишээ” (Against Empathy: The Case for Rational Compassion) номондоо: бусдын

³⁹ Дэвис, М. Х. (1983). Бусдыг ойлгоход хувь хүний ялгааг хэмжих нь: Олон талт хандлагын нотолгоо. Хувь хүний болон нийгмийн сэтгэл судлалын сэтгүүл, 44, 113-126.

⁴⁰ Освалд, Патрисиа А., “Нийгмийн сэтгэл судлал сэтгүүл, Vol. 136, Iss. 5, 1996

⁴¹ Жонсон, Дэвид В., “Хамтран ажиллах чадвар ба нийгмийн хэтийн төлөв” сэдэвт сэтгүүл, Хувь хүний болон нийгмийн сэтгэл судлалын сэтгүүл. 1975, Боть. 31, дугаар ~ 2, 241-244.

⁴² Эйсэнбэрг, Нанси, Спинрад, Трэйси Л., Моррис, Аманда нар. Хүүхдэд хариу үйлдэл үзүүлэхтэй холбоотой ойлголт. *Ёс суртахууны хөгжил гарын авлага*, ed. Киллен, Мелани, Сметана, Джудит Г., Сэтгэл судлал сонин, 2013. х.190- 191.

⁴³ Чандлер, Майкл Ж., “Эгоцентризм ба нийгмийн бус зан байдал: Нийгмийн хэтийн төлөв чадварыг үнэлэх ба сургах.” Хөгжлийн сэтгэл зүй, боть. 9 (3), 1973 оны 11-р сар, 326-332.

Жишээ нь: Дуучин, Таниа, Лам, Клаус нар. “Эмзэг мэдрэлийн нийгмийн мэдрэлийн мэдрэл.” Когнитивийн мэдрэлийн он жилээс 2009 он. Анн. Н.Адад. Шинжлэх ухаан. 1156: 81-96 (2009).

⁴⁴ Жишээг Таниа Сингер болон Клаус Ламм нарын “Бусдыг өрөвдөх сэтгэлийн нийгмийн нейро шинжлэх ухаан”. Когнитив Нейро шинжлэх ухааны он-2009. Анн. Н.Ю.Акад.ШУ.1156:81-56(2009)-с харна уу.

төлөөх сэтгэл нь ёс зүйн үүднээс авч үзэхэд уялдаа холбоогүй, асуудалтай байдаг гэж бичжээ.⁴⁵ Хэн нэгэн хүн эсвэл амьтан зовж байхад сэтгэл хөдлөлийн хариу үлдэл хамгийн хүчтэй байдаг; Харин хоёр буюу түүнээс олон хувь хүмүүс оролцсон үед сэтгэлийн хариу үйлдэл нь буурдаг. Бусдын төлөөх сэтгэл нь дотны, өөрийн бүлгийн гишүүд дээр илүү их илрэх хандлагатай байдаг.

Бусдыг ойлгох нь ижилхэн эрх тэгш замаар өргөжин тэлэх үед, мөн өөрийгөө удирдах, өөрийгөө энэрэх үед Бусдын төлөө сэтгэлийн чадварыг идэвхитэй дэмжиж ажилладаг юм. Ингэснээрээ энэ нь бусдын төлөөх сэтгэлийн зовинолд оруулдаггүй юм. Илүү олон хүн, тэр ч байтугай маш өөр гэж санагдах хүмүүсийг оролцуулан ялган таних мэдрэмжээ өргөжүүлэх гэж ажилласнаар энэхүү аргачилал нь бүлэг дотрох болон бүлгээс гадуур тэгш бус байдлыг үүсгэж байгаа хурц ялгаа, хуваагдлыг багасгадаг юм.⁴⁶ Цаашилбал, энэ тогтолцоонд сүүлд судлагдах тогтолцооны хэтийн төлөвийг судлах нь тухайн хүний хандлагыг ойлгож урт хугацаанд нь харах бидний байгалийн чадварыг тэлэх боломжийг олгодог юм. Зарим сэтгэл судлаачид бусдын хандлагыг ойлгож сурах нь сэтгэлийн хямралтай эсвэл зовлонтой нэгнээс зайлсхийхэд хүргэж болох хэт сэтгэл хөдлөлийн төсөөтэй байдлаас сэргийлэхэд тусална гэж үзсэн байдаг.⁴⁷ Бусдын зовлонг хараад тэр хүнийг зовлонгоос нь гэтэлгэхээс илүүтэйгээр өөрт төрсөн таагүй байдлыг үгүй хийх сэдэл төрдөг. Энэ нь бусдад санаа тавьж, сэтгэл гарган, бусдад төвлөрөх бус өөртөө төвлөрөх байдал юм.

Илүү өргөн хүрээний хэтийн төлөвтэй байх чадварыг хөгжүүлэх нь олон төрлийн холбоо харилцаа болон сургууль, бүлэг дотор амжилттай шилжих чадвартай болох нэн чухал алхам юм. Хөгжлийн сэтгэл судлаач Каролин Саарни хэлэхдээ сургалтын орчинд амжилттай байхын тулд бусдын сэтгэл хөдлөлийг илэрч буй нөхцөл байдал дээр нь үндэслэн ялган таньж ойлгох чадвартай байх ёстой. Далд хэлбэрийн тэгш бус байдлыг тойрсон ойлголт нийгэмд өсөж байгаа учир сурагчдад тэгш бус байдлын хор уршигийн талаар заах нь зүйтэй юм. Өмнөх сэдэвт үзсэн төсөөтэй байдлаараа бусадтай холбогдох чадварыг хөгжүүлснээр тэгш бус байдлаар бага хязгаарлагдсан чин сэтгэлийн ойлголт бий болно.

Товчоор хэлбэл бусадтай харьцах нь бусдын дэргэд мэдрэмжтэй хандах, тэдний нөлөөллийг ойлгох чадвар, үзэл бодол, нөхцөл байдлыг нь ойлгохын төлөө хүчин чармайлт гаргах юм. Энэ хандлагыг хөгжүүлэхдээ багш сөрөг зан авирын ард нуугдаж буй мэдрэмжийг ойлгох гэж хичээл зүтгэл гаргах ба тухайн хүүхэд болон түүний ангийн нөхдийг нь ойлгож харилцаж болох юм. Энэ нь өөрчлөлтөнд эерэгээр ханддаг, өсөлтийн сэтгэлгээний орон зайг бий болгодог, үйлдэл болон үйлдэгч хоёрын ялгааг бий болгодог тул багш нар өөрсдөө

⁴⁵ Блүүм, Паул. Бусдыг ойлгохын эсрэг: Бодит нийцүүлсэн жишээ. Экко, 2016

⁴⁶ Галински, Адд Д., Москович, Гордон Б., “Үзэл бодлоо илэрхийлэх чадвар: Стереопипийн илэрхийллийг бууруулж, стереофизикийн хүртээмж ба бүлэг дотрох дуртай зүйлс” сэдэвт эрдмийн ажлын аннотаци. Бодгаль, нийгмийн сэтгэл судлалын сэтгүүл. 2000, Боть. 78, дугаар ~ 4, 708-724

⁴⁷ Дикэти, Жан, Ламм, Клаус. “Мэдрэлийн Линзээр дамжуулах хүний ойлгох нь”. *Шинжлэх ухааны ертөнц сэтгүүл*. 2006, 6, 1146-1163.

энэ аргын бодит жишээ болох нь туйлийн чухал юм.⁴⁸ Үүний нэгэн адил, хүүхэд эелдэг, эерэг зан гаргасан тохиолдолд тухайн зан байдал нь нэг удаагийн тохиолдлоор илэрсэн тул байнгын биш юм гэдгийг ойлгох нь зүйтэй. Үйлдлийг үйлдэгчээс ялгах нь өөрийгөө болон бусдыг нигүүлсэхийг бий болгоход чухал юм. Энэ арга нь шүүмжлэлт байр суурийг дэмждэг ба тухайн зан үйл, хандлагад шүүмжлэлт байр суурьнаас хандах боломжийг олгодог бөгөөд хувь хүн, эсвэл өөртөө эерэг байр суурийг баримтлахад нөлөөлж байдаг.

Насны онцлогт тохирсон түүхийг ярилцах нь хүүхдүүдийг бусдын үзэл бодолыг айдасгүйгээр ойлгоход⁴⁹ нь туслах идэвхитэй арга ба багш нар бусдыг ойлгох чадварыг хөгжүүлэхийн тулд сурагчдад зөгнөлт зохиол уншуулсны дараа дүрүүдийнх нь сэтгэлийн хөдөлгөөн, нөхцөл байдал, сэтгэл хөдлөлийн амьдралынх нь хандлагыг харуулсан дасгалууд хийлгэх нь нэн тустай гэж судлаачид үзжээ.⁵⁰ Өсвөр насныхан болон насанд хүрэгчдийн хувьд дүрүүд нь дотоод амьдралдаа зөрчилдөөнтэй зөгнөлт уран зохиол унших нь бүх насныхны дүрд тоглох боломжтой тул⁵¹ бусдыг ойлгох чадварыг хөгжүүлэхэд хэрэгтэй арга хэрэгсэл юм.⁵² Тухайн нөхцөл байдал болоод сэтгэл хөдлөлийг өөрийн биеэр мэдрэхээсээ өмнө аюулгүй аргаар хөндлөнгөөс судалж болох сурагчдад ойр түүх, болсон явдлуудыг НХСЭЗ сургалтын хөтөлбөрт жишээ болгон ихэвчлэн оруулсан байдаг.

Энэрэн нигүүлсэж санаа зовних чадвар хөгжихийн хирээр бусдын зовлонг хөнгөвчлөх хүсэл бүхий энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг бий болгох замыг засдаг. Гэсэн хэдий ч энэ нь бүрэн утгаараа энэрэн нигүүлсэх сэтгэл нь хүчирхэг, эр зоригтой сэтгэлийн төлөвтэй бөгөөд сурагч нь бусдад туслах хүчийг мэдэрдэг.⁵³ Үүнийг номхон дөлгөөн, хүчгүй байдал, сохор нинжин сэтгэл гэж ойлгож болохгүй юм. Шинжлэх ухааны судалгаагаар нигүүлсэх сэтгэл нь өөрт суулгаж болох ур чадвар ба тухайн хүний эрүүл мэнд, сайн сайханд ч ач тустай гэдгийг нотлоод байна. Сурагчдын бусдыг энэрэн нигүүлсэх сэтгэл нь нэмэгдсэн үед анги хамт олон, гэр бүл болон нийгмийн хүрээлэлд нь олон давуу талууд бий болдог байна.

⁴⁸ Саарни, Каролин. “Сэтгэл хөдлөлийн чадварыг хөгжүүлэх нь: Хүүхдэд сэтгэл хөдлөм оюун ухаантай болоход туслах арга зам.” *Хүмүүсийг сэтгэлийн чадварт сургах нь* (2007): 15-35

⁴⁹ Орнаги, Вироника, Брукмэйр, Женес, Граззани, Илья. “Сургуулийн хүүхдүүдийн сэтгэлзүйн ойлголтын хүрээнд нийгмийн танин мэдэхүйг сайжруулах: бага сургуулийн судалгаа.” *Туршилтын хүүхдийн сэтгэл судлалын сэтгүүл* 2014, Vol. 119, 26-39.

⁵⁰ Жишээ нь, Торонтогийн их сургуулийн судлаач Кейт Оатлигийн хийсэн судалгаанаас үз. Рэймонд А., Кейт Оатли, Йордан Б.Петерсон нар. “Унших ба сэтгэхүй хоёрын хоорондох холбоосыг судлах: Хувь хүний ялгаа ба үр дагаврыг шалгах.” *Харилцаа холбоо* 34.4 (2009): 407- 428.

⁵¹ Чайте, Жулиан, “Шинэлэг ололт: Утга зохиол унших нь сэтгэл хөдлөлийг сайжруулдаг.” *Шинжлэх ухаан Америк*, 2013 оны 10-р сарын 4.

⁵² Жишээлбэл, Варкэй П, Чутка ДС, болон Лесник ТЖ. “Хөгшрөлтийн Тоглоом: ахмад настнуудыг халамжлахын тулд анагаах ухааны оюутнуудын хандлага сайжирч байна.” *J Am Med Dir Assoc*. 2006. 7 (4): 224-9.

⁵³ Жинпа, Дүдтен. *Аймшиггүй зүрх сэтгэл: Өрөвч нинжин сэтгэл бидний амьдралыг хэрхэн өөрчилдөг вэ*. Авери, 2016.

Дээр дурдсанчлан, сурагчидад өөрсдийн сэтгэл хөдлөлийг илүү өргөн хүрээнд авч үзэх, тэдний сэтгэл хөдлөлүүд нь үндсэн хэрэгцээнээс үүдэлтэй гэдгийг ойлгохийн зэрэгцээ энэ арга барилаа бусадтай хуваалцах, зан төлөвөө сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй холбох, сэтгэл хөдлөлөө хэрэгцээтэй уялдуулж сурах боломжтой. Үүнийг эзэмшснээр бусдын зан төлөв, сэтгэл хөдлөлийн үр дагавар нь илүү тодорхой харагдана. Суралцагчид өөрсдийн болон бусдын адил төстэй байдлыг судалж, бодит бус хүлээлтийг үгүй хийж, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх чадвараа бусадтай хуваалцсанаар энэ ойлголт нь уучлах дадлыг суулгахад тустай юм. НХСЭЗ сургалтанд уучлал гэдэг нь хоёр хүний хоорондын харилцааны үйл явц биш, харин бусдад чиглэсэн дотоод уур хилэн, эгдүүцлээсээ ангижрах гэсэн утгатай юм. Ийм учраас энэ нь сурагчидад өөрсөдөд нь ач тустай, “өөртөө өгч буй бэлэг” гэж ойлгогдох юм. Уучлал нь бусдын төлөөх зан байдлыг дэмждэг тул талархал болон бусдын төлөөх сэтгэл шиг өөрт болон бусдад аль алинд нь ач тустай юм. Сурагчид уучлалыг жишээ болгон харуулсан бодит түүхийг судлаж, мөн хүнд хэцүү зовлон тохиолдсон ч буруутанг нь уучилж чадсан хүний бодит түүхийг сонсож суралцаж болно. Эдгээр түүхийг судалснаар уучлал гэдэг нь шударга бус үйлдлийг буруушаах, мартах, буруу үйлийг зөвтгөх бус харин уур бухимдлаа тайлж дотоод сэтгэлийн амар амгалан, аз жаргалыг олох үйл явц юм гэдгийг сурагчид ойлгох хэрэгтэй.

Энэхүү бүрэлдэхүүн хэсэгт сурагчид нийтийн төлөөх сэтгэлийн үнэ цэнийг мэдлэгийн түвшнээр судлах ба талархал, уучлал, санаа тавих, энэрэнгүй сэтгэлтэй холбоотой шинэ тутам гарсан шинжлэх ухааны бүтээлүүдийг уншихийн зэрэгцээ түүхэн болон цаг үеийн үйл явдлуудын тухай жишээнүүд дээр ажиллах юм. Тунгаан бодох дасгалууд болон бодит туршилтуудад оролцсоноор чухал ойлголт өгдөг хувийн аргуудын үнэ цэнийг мэдэж авна. Энэ нь дараагийн бүлэгт судлагдах эдгээр үнэ цэнэ болон ойлголтуудаас ямар зан байдал гарч ирэх вэ гэдгийг шалгах үе шатруу хөтөлнө.

Харилцааны ур чадвар

Хэдийгээр бусдыг ойлгох, энэрэнгүй сэтгэл болон ойлголттой байсан ч зарим зан авир нь сөрөг үр дагаварт хүргэдэг. Жишээ нь, зарим сурагчид сайн санаа агуулж болох ч, санамсаргүйгээр өөрсдийгөө болон бусдад хүндрэл учруулах тохиолдол бас байдаг. Өөрөөр хэлбэл, сурагч бусадтай харилцахдаа болон нөхцөл байдалд эерэгээр оролцохыг хүсдэг боловч, амжилттай үр дүнд хүргэх харилцааны ур чадвар дутмаг байдаг. Энэ нь туршлага хуримтлуулснаас шалтгаалдаг ба бусадтай эерэг байдлаар хандах ур чадварыг өөрийн болтол идэвхтэйгээр дадлагажуулах хэрэгтэй. Үүнээс гадна, хувь хүмүүсийн хоорондын харьцааны ойлголт болон бусдыг ойлгох гэсэн хоёр ойлголтыг эдгээр ур чадварын өмнө нь мэдэж дэмжигдэх үед хамгийн сайн ажилдаг. Хэдийгээр сурагчид заримдаа бусдын талаар болон нийгмийн талаар ямар нэгэн ойлголтгүй ч гэсэн, зөрчилдөөнийг шийдвэрлэх ур чадвар болон харилцааны ур чадварт суралцаж болдог.⁵⁴ Гэхдээ дээр дурдсан өөрийгөө мэдэхүй болон

⁵⁴ Вайлант, ЖИ. Өндөр наслах нь: Насанд хүрэгчдийн хөгжлийн зам заагч Харвард (Little, Brown, Company, Бостон) -аас авсан аз жаргалын амьдралдаа гайхамшигтай амьдралыг эрэлхийлсэн нь 2002 он.

бусдын төлөөх сэтгэлтэй энэхүү ур чадварыг холбосноор илүү үр дүнтэй болдог.


Судалгаагаар урт хугацаанд энх мэнд байх нь утга учиртай, эерэг харилцааг бий болгож, хадгалах чадавхтай ихээхэн холбоотой байдаг ба нөгөө талаас нь хор хөнөөлтэй хүмүүсийг таньж, харилцаагаа таслах чадвартай байх юм.⁵⁵ Сургуулийн орчин ч өөр биш юм. Боловсролын газар нь үнэн чанартаа нийгмийн ойлголтыг авах гол цөм юм. Багш болон үе тэнгийнхэнтэйгээ хир сайн холбогдож, харилцахаас суралцах үйл явцад нь шалтгаалдаг. Нийгэмших чадвараа хөгжүүлж чадаагүй залуучууд сургуулиас завсардах, сурлага нь муу байх магадлалтай байдаг. Тэд бас сэтгэлийн хямрал, түрэмгийлэл зэрэг сэтгэлзүйн болон зан үйлийн асуудлууд гаргах эрсдэлтэй байдаг.⁵⁶ Тэд амжилттай суралцахын тулд өөрсдийгөө зохицуулах чадавхтай байх ба нийгмийн ур чадварыг уялдуулж анхаарч ажиллах хэрэгтэй. Сурагчдыг аливааг дүрмийн дагуу хийхийг шахаж шаардахын оронд нийгмийн ур чадварыг нь дэмжих орчинг бүрдүүлж, олон төрлийн арга техникийг ашиглах замаар нийгмийн чадамжийг илүү сайн сайжруулах хэрэгтэй. Эдгээр нь тодорхой зааварчилгаа, хэлэлцүүлэг, зан төлөвийг загварчлах, дүрд тоглуулах, дадлага хийх, санал сэтгэгдэл өгөх, бататгах зэрэг аргууд байж болно.

Энэ бүрэлдэхүүний дөрвөн сэдэв тус бүр нь өргөн хүрээтэй бөгөөд сайжруулж болох олон ур чадварыг багтаасан байдаг. Тэдгээр дөрвөн сэдэв нь бусдыг ойлгож сонсох, чадварлаг харилцаа холбоо, бусдад туслах, зөрчилдөөнийг өөрчлөх юм. Эхний хоёр сэдэв нь харилцаан дээр төвлөрдөг бөгөөд бусдыг сонсох болон бусадтай харилцах чадвар юм. Гурав дахь нь харилцаа холбооноос даваад цаашилахад нь туслах юм. Сүүлийнх нь зөрчилдөөнийг шийдвэрлэх тухай чухал сэдэв ба тухайн зөрчилдөөн нь өөрөө болон бусдын оролцоотой байж болно.

⁵⁵ Елиас, Маурис Ж., Сара Ж. Паркер, В.Меган Каш, Рожер П.Вайсберг, Мэри Утне О'Брайн нар. "Нийгэм, сэтгэл хөдлөлийн боловсрол, ёс суртахууны боловсрол ба зан суртахууны боловсрол: харьцуулсан дүн шинжилгээ ба нэгдмэл байдлын үзэл санаа." Ёс суртахуун ба зан чанрын боловсрол гарын авлага (2008): 248-266.

⁵⁶ Грешам, Франк М., Ван, Мэй Бо, Күүк, Клэйтон Р. "Дамжуулагч зан үйлийг заах нийгмийн ур чадварын сургалт: эрсдэлтэй оюутнуудын худалдан авалтын алдагдлыг нөхөх." Зан байдлын хам шинж, 2006 оны 8-р сар. 31 (4), 363-377

Түвшин:	Нийгмийн	Бүрэлдэхүүн хэсэг: Харилцаа холбоо
Цогц чадвар:	Мэдрэхүй	



**Харилцааны
чадвар**

Тогтвортой чадварууд:

- 1 Бусдыг ойлгож сонсох**
Бусдын хэрэгцээг бүрэн ойлгох зорилгоор анхааралтай сонсох.
- 2 Чадварлаг харилцаа холбоо**
Өөрийгөө болон бусдыг дэмжих замаар энэрэнгүй сэтгэлээр харилцах.
- 3 Бусдад туслах**
Бусдын хэрэгцээнд болон өөрийн ур чадварт нийцүүлэн туслах
- 4 Зөрчлийг шийдвэрлэх**
Зөрчилдөөн, хамтын ажиллагаа, эвлэрэл, амар амгалан харилцаанд үр бүтээлтэйгээр хариу өгөх

Бусдыг ойлгож сонсох гэдэг нь бусдад нээлттэй хандлагаар сонсох ба сэтгэл хөдлөлд өртдөггүй харин хүн төрөлхтний нийтлэг талуудыг хүлээн зөвшөөрч, үзэл бодол нь бусдаас ялгаатай байсан ч тэдэнд хүндэтгэлтэй хандах юм. НХСЭЗ сургалтанд бусдыг ойлгож сонсох чадварыг хөгжүүлэхдээ “ухамсарт харилцан яриа”-г ашигладаг. Энд сурагчид хоёр хоёроороо болж, бие биенээ хэдэн минутын турш ямар нэгэн шүүмжлэл өгөхгүйгээр сонсох юм. Энэ ур чадварыг хөгжүүлж байгаа үед өмнөх хоёр бүрэлдэхүүнд байдаг бусадтай бодит байдлыг хуваалцах, ялгаатай байдлыг ойлгох, бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгох гэх мэт чадварууд бататгагдаж байдаг. Бусдыг ойлгож сонсох нь зөвхөн гадна талын агуулгад анхаарал хандуулдаггүй ба тухайн нөхцөл байдлыг ойлгоход нөлөөлж буй суурь хэрэгцээ, хүсэл эрмэлзлэлийг анхаарч үзнэ.

Бусдыг ойлгон сонсох нь чадварлаг харилцааны хамгийн чухал талуудын нэг юм. Гэхдээ энд сайтар бодсон, үр дүнтэй, өөрийг болон бусдыг хүчирхэгжүүлэх аргаар харилцааг сайжруулах хэрэгтэй. “Хүчирхэгжүүлсэн харилцаа” гэдэг нь өөрийн үнэ цэнэтэй холбоотой нөхцөлд сурагчид хүндэтгэлтэйгээр өөрсдийн үнэ цэнээ тодорхой илэрхийлэх ур чадвар бөгөөд, өөрсдийн төлөө дуу хоолойгоо өргөж чадахгүй байгаа хүмүүсийг дэмжиж өгдөг юм. Мэтгэлцээн нь харилцаа холбоо, шүүмжлэлийн сэтгэлгээг хөгжүүлэхэд хэрэгтэй хүчирхэг арга хэрэгсэл юм. Жишээ нь, сурагчид асуудлыг олон талаас нь хэлэлцэхдээ өөрсдийнхөө хүлээн зөвшөөрөхгүй байгаа талаас нь ч бас хэлэлцэж болно. Өөрөөсөө өөр үзэл бодолтой хүмүүсээс харц буруулах тохиолдол түгээмэл байдаг ч энэ дасгалыг хийснээр бусдаас суралцаж өөрслөгдөх хүсэл, сурагчдын сониуч зан, бусдыг ойлгох гэсэн сэтгэл болон хүн төрөлхтний нийтлэг ойлголтыг хөгжүүлэхэд тусалдаг юм.

Бусдыг ойлгох зорилгоор сонсох болон бусадтай харьцах үед, хүчирхийллийн бус харилцаа (ХБХ), өөрөөр хэлбэл энэрэнгүй харилцаа нь суралцагсдад зөрчилдөөнийг шийдвэрлэж болох нөхцөлийг бүрдүүлэхийн зэрэгцээ суралцагсдыг өөрийгөө зөвөөр илэрхийлэхэд нь туслах сайн арга юм. Хүмүүс бүгд бидний амьдардаг соёлоос суралцаж болох энэрэнгүй сэтгэл, бие мах бодийн болон зан үйлийн дадал зуршил нь бүх хүмүүст байдаг чадвар гэсэн санаан дээр тулгуурлан, хүн төрлөхтний нийтгэл чанар болон харилцан хамааралыг таньж мэдэхийн зэрэгцээ ХБХ нь бусдыг ойлгож ялган таниж ярилцахыг шаарддаг юм.⁵⁷ НХСЁЗ сургалтын хөтөлбөрт ХБХ хэд хэдэн аргуудын талаарх материалууд байдаг.

Сонсох болон харилцах нь үндсэн суурь, гэхдээ бидний бие биедээ тусалж чадах боломжит хэм хэмжээг бид өөрсдөө хэтрүүлж болохгүй. Бусдад туслах нь бид бусдын хэрэгцээнд нийцүүлэхэс гадна өөрийн чадварт тохирсон байдлаар бусдыг дэмжих ойлголт юм. Олон сургуулиуд сайн дурын ажил эсвэл сайн үйлсийн аян гэх мэт төслүүдэд оролцдог. Судалгаанаас хархад бусдад туслах нь тусламж хүлээн авахаас илүүтэйгээр өөрийн сайн сайхан байдалд их хувь нэмэр оруулж байна гэдгийг харуулж байна. Тиймээс бусдад туслах нь бага наснаас нь эхлэн дадлагажиж мөн хөгжүүлэх боломжтой юм. Бусдад туслах нь маш олон төрөлөөр байж болох юм. НХСЁЗ сургалтанд бусдад туслах дадлага нь бусад ур чадвараас дээгүүрт тавигдаж болохгүй. Харин ангийнхан, багш нар, гэр бүлийн гишүүдэд гэх мэт адил нийгмийн хүрээнд үнэт зүйлстэй нь холбогдох үед хамгийн хүчирхэг байх болно. Үүнээс гадна, бусдад тусалж байгаа үед тухайн үйл явцын талаар эргэцүүлэн бодох цаг хугацаа хэрэгтэй. Сурагчид тусалж байхдаа юу мэдэрч, юу сурч, түүнийг хэрхэн сайжруулах, мөн тэдний туслахыг хичээж байгаа хүмүүст хэрхэн нөлөөлж байгааг мэдэх нь чухал. Тухайн мөчид харагдаж байгаа нөхцөл байдлаас гадна урт хугацаанд тухайн хүний сайн сайханд хэрэгцээтэй байгаа эсэхээс хамаарч ямар тус хүргэх вэ гэдгээ судлаж сонгох боломжтой.

Сүүлийн сэдэв нь зөрчилдөөнийг өөрчлөх юм. Сурагч амьдрал дээр ямар нэгэн зөрчилдөөнтэй тулгарах нь зайлшгүй. Зөрчил нь муу зүйл биш бөгөөд, өөрийн болон бусдын төлөө зөрчлийг залруулж сурах хэрэгтэй. Зарим хөтөлбөрүүд зөрчилдөөнийг шийдвэрлэхэд анхаарч байгаа боловч НХСЁЗ сургалт нь “зөрчилдөөнийг өөрчлөх” гэсэн нэр товъёог ашиглаж зөрчилдөөнийг шийдвэрлэхэдээ өөрийн болон бусдын сайн сайхан байдлыг дээшлүүлэхийн тулд харилцаа холбоог өөрчлөхөд чиглэсэн арга замуудыг зааж өгдөг. Тиймээс зөрчилдөөнийг өөрчлөх гэдэг нь зөрчилдөөнд нийцүүлэн хариу арга хэмжээ авах, хамтын ажиллагаа, эвлэрэл, тайван харилцааг бий болгох чадварыг илэрхийлдэг.

Зөрчлийг шийдэх хэд хэдэн арга болон зөрчлийг өөрчлөх практик үйл ажиллагаа байдаг боловч, НХСЁЗ сургалт нь эдгээр аргуудыг ерөнхий хүрээний ойлголт, үнэ цэнэ, практиктай холбоход ач холбогдол өгдөг юм. Ингэснээр дотоод амар амгалан байдал нь гадаад амар амгалан байдлыг бий болгох суурь болдог бөгөөд, дотоод эвлэрэл нь гадаад эвлэрэлтэй

⁵⁷ Росенберг, Маршал Б. Хүчирхийлэлгүй Харилцаа холбоо, Амьдралын хэл: Эрүүл харилцаан дахь Амьдралыг өөрчилсөн хэрэгсэлүүд. Пуддчлөгчдийн хэвлэл, (2003 оны 9-р сарын 1)

хосолсон байдаг ба энгэсэнээр зөрчилдөөнийг амжилттай шилжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлдэг. Зөрчилдөөнийг шилжүүлэх нь даруу зан, бусдын төлөөх сэтгэл, энэрэнгүй сэтгэл, уучлал, шудрага байдал, харилцан бие биенээ хүлээн зөвшөөрөх, ялгаатай талыг нь үнэлэх, бусдыг ойлгох зорилгоор сонсох, чадварлаг харилцаа зэрэг шинж чанартай байдаг. Эдгээр үнэ цэнэ, ур чадварууд дутагдаж байгаа тохиолдолд зөрчилдөөнийг өөрчлөх нь хэцүү байдаг юм.

Энэ бүрэлдэхүүнийг судлах өөр нэг арга бол НХСХС-д судлагддаг дараах ур чадваруудын бүлгийг тодорхойлох явдал юм. Үүнд хүмүүс хоорондын харьцааны ур чадвар, харилцааны ур чадвар, нийгмийн асуудлыг шийдэх чадварууд багтах юм. Хүмүүс хоорондын харьцааны ур чадвар нь хамтын ажиллагаа, шударга, найдвартай байдал, тэвчээр, нинжин сэтгэл, уян хатан байдлын үнэлгээ, загварчлал зэрэг байдаг юм. Харилцааны ур чадваруудад бусдын биеийн хэлийг ойлгож, хүндлэх чадвар, биеийн байрлал, дуу хоолой, гарын дохио, нүүрний илэрхийлэл зэрэг үгэн бус тохиог ойлгох, өөрийн мэдрэмж болон хүсэлээ эерэгээр зөв тайван илэрхийлэх болон бусдаас сонсон зүйлээсээ суралцахын тулд нээлттэйгээр сонсох зэрэг нь багтдаг. Нийгмийн асуудлыг шийдвэрлэх ур чадварт үр дагаврыг урьдчилан таамаглах, хариу үйлдлийг төлөвлөх, зөрчилдөөнийг зохих байдлаар шийдвэрлэх; хортой үйлдлийг анхааралдаа авах, уучлалт гуйх, уучлах, өөрийн болон бусдын алдаанаас суралцах, зохисгүй нийгмийн дарамт шахалтыг эсэргүүцэх, шаардлагатай үед тусламж хүсч зэрэг багтна. Энэ бүгд НХСЭЗ сургалтын төлөвлөгөөнд маш боломжтой байдлаар багтаж орсон билээ.

НХСЭЗ сургалтын агуулга дахь хамгийн чухал зүйл нь харилцааны ур чадварыг хөгжүүлэхдээ энэрэнгүй сэтгэлийн суурь зарчимтай үргэлж холбогддог бөгөөд энгэсэнээр бусадтай харьцахдаа сайхан сэтгэл болон бусдыг ойлгох хүсэлээр ханддаг. Энэ утгаараа нийгмийн ур чадвар нь зөвхөн арга техникээр сургах бус, харин бусдад санаа тавих болон талархах сэтгэлийг төлөвшүүлсний үр дүнд бий болох юм.

6

Тогтолцооны түвшинг судлах нь

Сурагчид өөрсдийн болон бусдын авир үйлдлийг ойлгож чаддагтай адилаар тогтолцоонууд хэрхэн ажиллаж байдгийг ойлгох чадвар ч төрөлхийн байдаг мэт санагдана. Энэхүү мэдрэх чадамжийг улам гүнзгийрүүлж, нарийн төвөгтэй нөхцөл байдалд шүүмжлэлт сэтгэлгээг хэрэглэснээр хүмүүсийн харилцаа холбоо болон ёс зүйн оролцоонд илүү цогц, өргөн хүрээтэй, амьдралд хэрэгжихуйц арга зам гарч ирж болно. Өргөн цар хэмжээ, урт хугацаанд үнэхээр хэрэгтэй болохыг нь батлахын тулд тодорхой үйл ажиллагааны чиглэл эрхлэх энэрэн нигүүлсэх хүслийг тэгээд үнэлж болох юм. Ингэснээр асуудал шийдвэрлэх явдал нь асуудлыг жижиг, хоорондоо уялдаагүй хэсгүүд болгон хуваах хандлагаас зайлсхийж илүү нэгдмэл процесс болгоно.

Тогтолцооны сэтгэлгээ гэдэг нь зөвхөн бидний “тогтолцоо” гэж нэрлэж болох олон зүйлүүдийн дэд бүлгүүдийг хамаарах бодол биш юм. Энэ нь илүүтэйгээр аливаа зүйлс, үүн дунд аливаа биет юм, үйл явц эсвэл үйл явдалд хэрэглэж болох бодлын нэг төрөл юм. Яагаад гэвэл энэ нь бодолд хүрэх арга зам бөгөөд тодорхой тавьсан үзэгдэлд л зөвхөн тохирох бодлын төрөл биш болно. Үүний онцлог шинж тэмдэг нь тэрээр аливаа зүйлсэд хандахдаа түүнийг тусгаарлагдсан, хөдөлгөөнгүй биет зүйл гэж үзэхээсээ илүү томоохон, нэгдсэн бүхэл хэсэг доторхи харилцан үйлчилдэг, хөдөлгөөнтэй хэсгүүд гэж авч үзнэ, жишээ нь илүү том, нарийн төвөгтэй цогц зүйлийн бие даасан хэсгүүд хэмээн ханддаг.

Бид оршин тогтнож байгаа аливаа зүйлийг харахдаа тэрээр хоосон орчинд биш харин тодорхой хүрээллийн цогц дунд оршдог болох мөн хэд хэдэн шалтгаан, нөхцөлөөс төрөн гардгийг олж харна. Түүнчлэн аливаа юм эсвэл үйл явдал нь дотроо бусад юм, үйл явцыг агуулдаг болохыг харна. Энэ утгаараа энэ нь өөрөө тогтолцоо юм. Бид эдгээр өргөн, гүнзгий хам сэдвүүд болон тэд бидний сонирхож байгаа анхдагч зүйлтэй ямар хамааралтай, хэрхэн нөлөөлж байгааг ойлгож эхлэх үед бид хэдийнэ тогтолцооны сэтгэлгээнд орох болно. Тэгээд бид цаашид холбоотой зүйлс, үйл явдалд адил шинжилгээ хийвэл бид илүү өргөн тогтолцоо эсвэл тогтолцоонуудыг хүлээн зөвшөөрч байгаа гэсэн үг юм. Бид тогтолцооны хэсгүүдийн хоорондын харилцан үйлчлэл нь тэдгээрийн бүрэлдэхүүний нийлбэрээс илүү ямар нэгэн зүйлд хүргэж байгаа зэрэг тогтолцооны үүсдэг шинж чанаруудыг харж болно. Жишээлбэл, хоёр хүн бодол санаагаа хуваалцах нь хүн тус бүр өөрсдийн санааг гаргаж, дараа нь санаануудаа нийлүүлж байгаагаас илүү үр дүнд хүрч болно. Квантын физик зэрэг салбарын эрдэм шинжилгээний ажил нь илүү ахисан түвшингийн сурагчдад бодит байдал хэрхэн харилцан үйлчилдэг, бие биеэсээ хамааралтай тухай болон бодлын илүү их энгийн жишээтэй харьцуулвал хэр зэрэг зөн совинтой зөрчилдөж болох тухай дорвитой жишээ өгч чадна. Бага зэрэг төвөгтэй түвшинд экологи болон байгаль орчны судалгаа нь сурагчдад тогтолцооны харилцан хамааралтай, ярвигтай хөдөлгөөнүүдийг харах дөт замыг зааж өгнө.

Бодох үйл явцад санаатайгаар оролцож чаддах, мөн үүнд илүү чадварлаг болох нь тогтолцооны сэтгэхүйг хамруулсан НХСХЁС-д суралцах сургалтын зорилго юм. Энэ хандлага нь мэдлэгийн талаар даруу төлөв байх, харилцан яриа ба мэдээлэл, шөнө, өдөр бодохыг давсан илүү төвөгтэй байдлыг сайшаах зэргийг хамруулсан олон тооны ойлголтыг төрүүлж болох юм. Өмнөх хоёр хамрах хүрээтэй адил сурагчдад илүү гүнзгий мэдлэгтэй болох, нийгмийн тусын төлөөх үнэ цэнэтэй холбоотой шүүмжлэлт сэтгэлгээгээр оролцох, ажлын дадлага туршлагаар дамжуулан хүссэн үр дүндээ хэрхэн хүрэх замыг эрж хайх зэргийг заана.

НХСХЁС-д суралцах гуравдугаар түвшинд Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх, Хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөх, Орон нутаг ба дэлхийн түвшний оролцоо гэсэн гурван сэдвээр хандаж болно.

Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх

Харилцан хамаарал нь аливаа зүйлс, үйл явдлууд аливаа нөхцөлгүйгээр үүсдэггүй харин оршин тогтнохын тулд бусад зүйлс, үйл явдлуудын иж бүрдлээс хамаардаг гэсэн ойлголт дээр үндэслэдэг. Жишээлбэл, энгийн нэг хоол нь олон төрлийн эх үүсвэр болон газарзүйн бүсээс бий болдог. Харилцан хамаарал гэдэг нь нэг бүс дэх өөрчлөлт өөр нэгэн газрыг өөрчлөхөд хүргэдэг гэсэн үг. Судалж үзвэл үр нөлөө болгон олон янзын шалтгаан, нөхцлөөс үүссэн байдаг.

“Гурван цөм: Боловсрол дахь шинэ хандлага” номондоо Дэниел Гоулман, Питер Сэнгээ нар харилцан хамаарал нь “үүнийг би хэдийд хийх вэ, түүний үр дүн нь энэ бөгөөд тогтолцоог илүү сайн болгохын тулд энэхүү ойлголтыг хэрхэн хэрэглэх вэ зэргийн хөдөлгөөнийг судлах”-ыг хамруулдаг хэмээн бичжээ.⁵⁸ Энэхүү хандлагын зорилго нь тогтолцоо хэрхэн ажилладаг тухай хуурай ойлголтыг хөгжүүлэх бус харин энэхүү мэдлэгийг өөрсдийн оролцоо болон бусад хүмүүс, энэ ертөнцийн оролцоонд холбох явдал юм.

Тиймээс энэхүү бүрэлдэхүүн хэсгийг дараахь хоёр сэдвийн дагуу судалж болно. Үүнд: харилцан хамаарал бүхий тогтолцоог болон тогтолцооны орчин доторх хувь хүмүүсийг ойлгох. Эхнийх нь “дотоод” ба “бусад” төвөөс өргөн хүрээтэй тогтолцооны “гадаад” төв рүү шилжихтэй холбоотой: сурагчдын ухамсарыг ерөнхий агуулга бүхий шалтгаан ба үр дүн зэрэг харилцан хамаарал болон тогтолцооны зарчмуудыг ойлгуулахад чиглүүлэх явдал юм. Сүүлийнх нь хэрхэн өөрийн болон бусдын оршин тогтнож байгаа нь олон тооны үйл явдал, шалтгаан болон нийгэм ба дэлхий даяарх хүмүүстэй салшгүй холбоотой болохыг хүлээн зөвшөөрч энэ мэдлэгийг тодорхойлж байна. Үүнд бусад үйл явдал хэдийгээр хол ч тухайн хүний сайн сайханд хэрхэн нөлөөлдөг болох, мөн тухайн хүн эхлээд нилээдгүй хол зайд байж байгаа мэт санагдсан бусад хүмүүст нөлөөлж болох, заримдаа төлөвлөөгүй үр дагаварт хүрч болох, нөхцөл байдалд хэрхэн оролцох зэргийг хүлээн зөвшөөрөхийг хамруулна. Энэ хоёр сэдвийг нэгтгэвэл сурагчдад харилцан холбоотой тогтолцоог ойлгох чадварыг хөгжүүлэхэд болон тус мэдлэгийг өөрийн арга замаар утга учиртай болгох хэмжээнд өөртэйгээ холбоход нь тусална.

Түвшин: Нийгмийн	Бүрэлдэхүүн хэсэг: Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх
Цогц чадвар: Мэдрэхүй	



Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх

Даван туулах чадвар:

- 1 Харилцан хамааралтай тогтолцоог ойлгох**
Бидний ертөнцийн харилцан уялдаатай шинж болон тогтолцооны сэтгэхүйн арга замыг ухаарах.
- 2 Тогтолцооны орчин доторх хувь хүмүүс**
Бүх хувь хүн тогтолцооны орчин дотор оршдог болон тэд хэрхэн тухайн орчин нөлөөлдөг ба нөлөөнд хэрхэн ордгийг хүлээн зөвшөөрөх.

⁵⁸ Гоулман, Сэнж Гурван цөм

Харилцан хамаарал нь байгалийн хууль хийгээд хүний амьдралын үндсэн бодит чанар юм. Хэн ч хоол хүнс, ус, орох орон зэрэг үндсэн хэрэгцээгээ хангахын тулд ажилладаг тоо томшгүй бусад хүмүүсийн дэмжлэггүйгээр, мөн боловсрол, хууль сахиулах байгууллага, засгийн газар, хөдөө аж ахуй, тээвэр, эрүүл мэнд болон бусад зүйлсийг хариуцах байгууллагуудыг дэмжих дэд бүтэцгүйгээр амьдралаа залгуулж, бүр хөгжиж цэцэглэж чадахгүй. Харилцан хамаарал хэн нэгэн амьд үлдэхийн тулд бусдаас хамаарах тул бүр төрөхөөс өмнө эхэлдэг. Түүнчлэн амжилттай өргөн хүрээтэй үйл ажиллагаа явуулахын тулд харилцан хамаарал шаардлагатай болдог. Орчин үед энэ үнэнд анхаарлаа хандуулах нь Антони Гидденсийн “дэлхий даяарх нийгмийн харилцааны идэвхжил нь олон арван километрийн цаана өрнөж байгаа үйл явдал орон нутагт болж буй үйл явдлыг хэлбэржүүлэн тодорхойлж байгаа хэлбэрээр алс холын бодит байдлыг, мөн энэ нь хэрхэн эсрэгээр өрнөж байгааг холбож өгч байна”⁵⁹ гэж хэлсэнчлэн зайлшгүй шаардлагатай болсон. Гол бөгөөд сайтар нийтлэгдсэн хямралууд, тухайлбал 2007-2009 оны олон улсын эдийн засгийн хямрал, уур амьсгалын өөрчлөлт болон дэлхийд гарч буй харгис хэрцгий зөрчилдөөнүүдийн талаарх өсөн нэмэгдэж буй зовиол, анхаарал нь дэлхийн түвшин дэх эдийн засгийн болон экологийн харилцан хамаарлыг харуулж байна.

Хуучин бөгөөд уламжлалт нийгэмд бусадтай харилцах мэдрэмж өдөр тутмын амьдралд илүү гүнзгий нэвтэрсэн байдаг. Амьдрах чадвар нь голдуу нөөцөө хувааж, солилцох болон нийгмийн бусад харилцаанд оролцох зэргээс хамаарч байжээ. Хөршүүд хамтдаа үр тариагаа хураах, шаардлагатай барилга байгууламж барих, махчин амьтдыг хөөн зайлуулах буюу байгалийн хүчинг хамтдаа даван туулж байсан. Нийгмийн аль хэсэгт тусалж буй эсвэл хор хөнөөл үзүүлж буй зүйл нь бүгдэд нөлөөлдөг гэсэн зайлшгүй мэдлэг нь хэрхэн шийдвэр гаргах болон хүнтэй харьцах харьцааг чиглүүлэн тусалдаг аж.

Гэхдээ Аж үйлдвэрийн хувьсгал эхэлснээс хойш эдийн засгийн байдлаа сайжруулах хүсэл нь хүмүүсийг илүү хөдөлгөөнтэй болгож, үүнтэй зэрэгцэн нийгмийн бүлгээсээ салан бие дааж болох тухай төөрөгдлийг төрүүлсэн аж. Бие насанд хүрэх үед бидний бусдаас хамаардаг арга зам тийм ч илэрхий биш болоход бидэнд бусад хүмүүс шаардлагагүй гэж итгэхэд хялбар болно. Өөрөөр хэлбэл энэхүү өөрийгөө бие даасан гэсэн хуурамч мэдрэмж нь сэтгэл санаа болон нийгмээс ангид байх мэдрэмжийг төрүүлэх ба энэ нь ганцаараа өөрийгөө тусгаарлах туршилт харуулсан шиг хүн төрөлхтөнд сүйрлийн сорилт болно. Хүмүүс нь нийгмийн амьтан бөгөөд тэдний амьдрах чадвар, сэтгэлийн сайн сайхан нь бусадтай харилцах харилцаанаас хамаардаг. Жишээлбэл, ганцаардал нь тамхи татах, таргалалт зэрэг эрүүл мэндэд сөрөг үр дагавар үзүүлдэг эрсдэлийн үзүүлэлттэй адил гэдгийг судалгаа харуулж байна.

Сурагчдад харилцан хамаарлын тогтолцоог бүрэн ойлгуулахын тулд тухайн ойлголтыг хувь хүнд ойлгомжтой болгох тогтолцооны орчин дотор байгаа хувь хүмүүс гэсэн дасгал, материалыг өгөх хэрэгтэй. Тиймээс өөрийгөө бусдаас тусгаарлагдсан буюу том системээс ангид биеэ даасан гэсэн буруу үзэлд хариу болгон НХСХЁЗ-д суралцахуйн харилцан

⁵⁹ Гидденс, Антони. Орчин цагийн үр дагавар. Станфордын их сургуулийн хэвлэх үйлдвэр; 1 хэвлэл (1991 оны 3 сарын 1)

хамаарлын судалгаа нь бусад хүмүүстэй харьцах харилцаа, тухайн харилцааны төвөгтэй байдалд анхаарлаа хандуулдаг аж. Энэ нь хүмүүсийн бусад амьтны төрөл зүйл, амьдралын хэв маяг буюу бүр бүхэл дэлхийтэй хуваалцдаг харилцан хамаарлыг няцаах буюу үнэлэхгүй гэсэн үг биш. Тухайн ухамсарлах явдал маш чухал бөгөөд энэхүү хэсэгт орсон болно. Гэхдээ энд өөрийн бусад хүмүүстэй байх харилцан хамаарал, ялангуяа тухайн хүний авч байгаа олон ашиг тус руу гүнзгий орж авсан тусгай үнэлэмж бий. Үр дүн нь гурван талтай. Үүнд: (1) тогтолцооны түвшинд бусдад талархах өсөн нэмэгдэж буй буюу бий болсон мэдрэмж, (2) бидний давамгайлсан харилцан хамаарлаас шалтгаалан бусдын амьдралыг хэлбэржүүлэн тодорхойлох ёстой гэсэн боломж чадварыг гүнзгий ухамсарлах, (3) бусад олон хүмүүсийн бүтээсэн энэхүү өргөн сүлжээнээс хүлээж авсан сайхан сэтгэлд хариу өгөх, мөн өргөн хүрээнд сайн сайхныг бататгах арга хэмжээ авах өсөн нэмэгдэж буй хүсэл эрмэлзлэл. Харилцан хамаарлыг хүндэтгэх эцсийн үр дүнг хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөх явдлын төвд байдаг шийдвэрлэх зөн билэгтэй хослуулвал бусдын сайн сайхны төлөөх бидний хариуцлагын мэдрэмжийг тэлэх бидний хүсэлд хүчтэй хувь нэмэр оруулах ба тэдний өмнөөс үйл ажиллагаа явуулах бүтээлч арга замыг хайна. Энэ нь хамгийн сүүлийн бүрэлдэхүүн хэсэг: хамт олны болон дэлхий нийтийн үйл хэрэгт оролцох явдал юм.

Үйл явц бусдад өнгөцхөн хандахаас илүүтэй анхаарал хандуулахыг суралцахаас эхлэх бөгөөд үүнийг “өөрийн үйл ажиллагааны нөхцөлийг бүрдүүлдэг бусдын үйл ажиллагааг ойлгох”⁶⁰ хэмээн тодорхойлжээ. Өөрөөр хэлбэл, сурагчид тэдний биеэ авч явж байгаа байдал бусдад нөлөөлдөг, мөн энэ нь эсрэг байж болохыг олж харах явдал юм. Үүний дараагийн алхам нь бусад хүмүүс түүний сайн сайхны төлөө янз бүрийн аргаар тусладаг болохыг хүлээн зөвшөөрч, улмаар талархлын гүн мэдрэмжийг төлөвшүүлж эхлэх сэтгэлийн зэрэг холбоог хөгжүүлэх болно.⁶¹ Үүнийг цаашид бусдын өөрийн сайн сайхны төлөө хувь нэмэр оруулсан тодорхой аргуудыг ил тодоор, удаа дараа тоолж тогтоон сайжруулж болно.⁶² Гэхдээ Нийгмийн хамрах хүрээнд үүнийг хэрхэн хийдгийн эсрэгээр, энд гол анхаарал нь сурагчийн өөрөө танихгүй хүмүүс, олон нийт, тогтолцоог хамруулсан илүү өргөн хүрээтэй байна.

Харилцан ухамсарлахаас харилцан хамаарлыг хүлээн зөвшөөрөх хүртэл жинхэнэ ахиц дэвшил байгаа бөгөөд энэ нь НХСХЁЗ-д суралцахуйн бүрэлдэхүүн хэсгүүд хэрхэн өргөжиж, бие биенээ бэхжүүлж байгааг харуулж байна. Тиймээс хэн ч тоолж баршгүй олон хүмүүсийн тусламжгүйгээр амжилтанд хүрч чадахгүй буюу амьд үлдэж чадахгүй гэдгийг ойлгох нь бусдад үнэнээсээ талархах чадварыг хөгжүүлэхэд тун чухал юм. Ихэнхи хүүхдүүдийн хувьд

⁶⁰ Доориш, П. Ба Блай, С., (1992), Иллюминатор: Хуваарилсан ажлын хэсгийн ухамсарлахыг дэмжих нь, АСМ СНI-ийн бүтээл 1992, 541-547

⁶¹ Адлер, Митчел Г. ба Фаглий, Н. С. “Талархахуй: Хувийн сайн сайхны өвөрмөц тааварлагч болж Үнэ цэнэ ба утга учрыг олох хувь хүний ялгаанууд.” Бодгаль хүн сэтгүүл, 2 сар, 2005. Дугаар. 73, №. 1, хуудас 79-114.

⁶² Алгоэ, Сара Б., Хайдт, Жонатан, Гэйбл, Шелли Л. “Харилцан үйлдлээс гадна: Өдөр тутмын амьдралын талархал ба харилцаа.” Эмоци. 2008 6 сар; 8(3): 425–429. Алгоэ, Сара Б., Фредриксон, БЛ, Гэйбл, Шелли Л. “Үзэл бодлоо илэрхийлэх замаар талархлын сэтгэл хөдлөлийн нийгэм дэх үүрэг.” Эмоци. 2013 8 сар; 13(4):605-9.

амархан танигддаг тусыг авдаг эцэг эх, багш буюу эрүүл мэндийн ажилтан зэрэг хүмүүсээс эхлэх нь хамгийн хялбар байдаг. Хүнд нөхцөлд байдаг хүүхдүүдийн хувьд хэдийгээр тэд урам хугарсан буюу бүр хохирол амсаж байсан хэдий ч найз, ах дүү буюу тэдний ойрын гэр бүлийн гишүүн биш насанд хүрсэн хүн зэрэг ямар нэгэн хэлбэрээр тусалж байсан хүмүүс үнэхээр байдаг гэдэг бодит байдлыг олж харахад нэмэлт туслалцаа шаардлагатай байж болох юм. Аажмаар ийнхүү хүлээн зөвшөөрөх нь амьдралыг илүү аюулгүй буюу тохилог байлгахад шаардлагатай үйлчилгээ үзүүлдэг гал сөнөөгч буюу эрүүл ахуйн ажилтан зэрэг танихгүй хүмүүсийг оруулан өргөжиж болох талтай. Аяндаа дасгал сургуулилт хийснээр энэ нь бүр хэцүү буюу маргаантай харилцаатай хүмүүсийг оруултлаа өргөжиж болно. Оюутан сурагч нь бага багаар бүр тааламжгүй хүмүүсээс тэдний хатуу ширүүн шүүмжлэлийн ард нуугдаж байгаа хэрэгтэй зөвлөгөөг олж харах буюу шударга бус явдлыг даван туулсан өөрийн туршлагаа бусдад туслах санаа болгон үр шим хүртэж болохыг сурна. Бидэнд бусдаас дэмжин өгч байгаа арга замуудыг ийнхүү сайшаах, үнэлэх талаар өмнөх тухайлбал Бусдыг энэрэн нигүүлсэх гэсэн бүрэлдэхүүн хэсэгт судалсан боловч сурагчид тогтолцооны сэтгэхүйн талаар илүү туршлагатай болсон тул энд илүү өргөн тогтолцоо болон өргөжиж, илүү их нарийн өнгө аястай судлагдсан аж. Өсөн нэмэгдэж буй ойлголт нь бусдаас бидэнд өгч байгаа шууд үр шимийг харуулахын зэрэгцээ бид харилцан хамаарлын өргөн сүлжээний хүрээнд оршин тогтнож буйг тодруулж байна. Ийнхүү энэ нь хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөх гэсэн дараах бүрэлдэхүүн хэсгийг аяндаа дэмжих болно.

Хэдийгээр харилцан хамаарлын бодит байдлын тухай танилцуулга нь гүнзгий нэвтэрч чадаагүй эсвэл талархлын эсвэл энэрэнгүй зөн совингийн талаар сэтгэлийн хүчтэй хариу үйлдэл хийж чадаагүй ч Ерөнхий бүтцийн мэдлэг олж авах гурван түвшингийн загвар нь сурагчдад энэ чадвар цаг хугацаа өнгөрөх тусам хэрхэн нөлөөлөхийг ойлгоход туслана. Эхлээд сурагчдаас харилцан хамаарлын мөн чанарыг олон тооны линзээр дамжуулан анхаарч үзэхийг, дараа нь үүнийгээ өөрийн хувийн туршлагатай холбох замаар тусгаж үзэхийг хүснэ. Энэ нь олон янзын сурган хүмүүжүүлэхийн арга зүй, мөн утга зохиол, эдийн засаг, биологи, математик, сэтгэл зүй ба/эсвэл түүх гэсэн хичээлийн хэлбэрээр байж болох юм. Харилцан хамаарлыг олон талаас судалсны дараагаар хүн бусдаас хамааралтай, холбоотой байдлыг ойлгуулах харилцан хамаарал, холбоотой байх тухай бөх бат ойлголт авч болж болох юм. Хэрвээ хүн хэн нэгэнд хандах эсвэл бусад хүмүүс, бүр танихгүй хүн түүнд хандвал тэдний хүмүүнлэг чанар болон тэдний төрөлхийн чанарыг ухамсарлах нь тухайн харилцааг хэлж өгнө.

Төвөгтэй тогтолцооны хөдөлгөөн болон холбоотой шинж чанарыг ухамсарлах байдал нэмэгдэж байгаа тул хүн бүр удалгүй түүний амьдралд тусалж, дэмждэг хүмүүсийн өргөн сүлжээнд өөр, өөрийн үүрэгтэйг ухамсарлаж, эргээд энэ нь харилцан солилцох мэдрэмжийг төрүүлдэг байж болох юм. Ямар нэгэн байдлаар ашиг тус байгаа гэсэн магадлалыг хүлээн зөвшөөрөхөөс өмнө тодорхой нэг хүн бусдад хэрхэн тус өгч байгааг хүмүүс цаашид яг таг харах шаардлагагүй болно. Энэ ухамсар нэмэгдсэнээр харилцан солилцох, хоёр талын

харилцан ашигтай харилцааны шинж чанар бага багаар тогтвортой болж, энэ нь зөвхөн өөрийгөө бодсон эсвэл өрсөлдөх үзэл бодлоос дээгүүр тавигдах юм.

Энэ бусадтай холбоотой байх мэдрэмжийн өсөлт нь хүний энэрэнгүйгээр баясаж чадах чадварыг нэмэгдүүлэх замаар нийтээр хүлээн зөвшөөрөгдсөн тусгаарласан байдал (ганцаардал)-ын эсрэг шууд ажиллана. Энэ нь бусдын амжилтанд тааламжтай хандах боломжийг олгодог бөгөөд атаархах, хардах болон өөрийгөө хэт шүүмжлэх буюу бусадтай бодит бус харьцуулалт хийх зэрэг зүйлийн эмнэх эм болдог байна.

Хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөх

Харилцан хамаарлын тухай илүү гүн ойлголт, ялангуяа бусдыг гэсэн сэтгэлийн нийгмийн харилцааны хамрах хүрээнд дэлгэрүүлсэн чадваруудтай хослуулвал бусдын төлөө гэсэн мэдрэмжинд хүргэх ёстой ба бид бүгд харилцан холбоотойг батлах арга замуудыг ухамсарлахад хүргэнэ. Улмаар хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөхийг ил тодоор дэлгэрүүлэнгээ үүнийг хүчирхэгжүүлж, өргөжүүлж, батжуулж болно. Хувь хүний хамрах хүрээнд сурагчид илүү их сэтгэл хөдлөлийг ухамсарлах болон өөрийгөө энэрэн нигүүлсэхийн тулд өөрсдийн хувийн хэрэгцээг оролцуулан сэтгэл хөдлөлөө илүү өргөн хүрээнд авч үзэхийн тулд шүүмжлэлт сэтгэлгээнд оролцож сурдаг. Нийгмийн харилцааны хамрах хүрээнд тэд илүү өргөн утгаар авч үзвэл талархал, бусдын төлөө гэсэн сэтгэл, бусдыг энэрэн нигүүлсэх зэрэг нийгмийн төлөө чадварыг хөгжүүлэхийн тулд бусдын сэтгэл хөдлөлийг өөрсдийн хэрэгцээнд нийцүүлэх үйл явцад оролцдог. Үүнийг сурагчид хэрхэн үндсэн түвшинд бүх хүмүүс өөрсдийн дотоод амьдрал болон амьдралын нөхцөлтэй холбоотой тодорхой нийтлэг зүйлийг хуваалцдаг болохыг, улмаар аливаа хүн, тэр ч байтугай бүр хол байж болох хүн эсвэл өөрийн найз, гэр бүлийн хүрээллээс нилээд өөр байж болох хүмүүст талархал, бусдын төлөө гэсэн сэтгэл, энэрэн нигүүлсэн сэтгэлийн оролцоог дэлгэрүүлж байгааг хүлээн зөвшөөрөх шүүмжлэлт сэтгэлгээнд оролцон цаашид өргөжүүлдэг байна. Энэ бүрэлдэхүүн хэсэг нь бүх хүмүүсийн үндсэн эрх тэгш байдлыг эрхэмлэн хүндлэх болон тогтолцоо нь сайн сайханд хэрхэн нөлөөлж байгааг үнэлэн хүндлэх гэсэн хоёр сэдэвтэй.

Түвшин: Нийгмийн

Цогц чадвар: Мэдрэхүй

Бүрэлдэхүүн хэсэг:

Хүмүүнлэг ёсыг хүлээн зөвшөөрөх



**Хүмүүнлэг ёсыг
хүлээн
зөвшөөрөх**

Даван туулах чадвар:

1 Бүх хүмүүсийн үндсэн тэгш эрх байдлыг эрхэмлэн хүндлэх

Тухайн хүний хамрах хүрээнээс гаднах хүмүүс бүр цаашлан бүх дэлхийд үндсэн тэгш байдал, хүмүүнлэг ёсны хэрэгжилтийг түгээн дэлгэрүүлэх.

2 Тогтолцоо нь сайн сайханд хэрхэн нөлөөлж байгааг үнэлэн хүндлэх

Эерэг үнэлэмжийг дэмжих эсвэл асуудалтай итгэл үнэмшил ба тэгш бус байдлыг хадгалах зэргээр соёл ба бүтцийн түвшингийн сайн сайхныг тогтолцоо хэрхэн дэмжиж байгаа эсвэл тохиролцож болохыг хүлээн зөвшөөрөх.

Бүх хүмүүсийн үндсэн тэгш эрх байдлыг хүндлэх гэдэгт сурагчдын хамрах хүрээнээс гаднах хүмүүс бүр цаашлан бүх дэлхийд үндсэн тэгш байдал, хүмүүнлэг ёсны хэрэгжилтийг түгээн дэлгэрүүлэх зүйл орно. Аз жаргал, сайн сайхныг мэдрэх болон зовлон зүдүүрээс зайслхийх хүсэл эрмэлзлэл зэрэг дэлхийн бүх хүнд хүмүүн болсны хувьд нийтлэг байдаг тэдгээр зүйлсэд санаа тавьж, анхаарлаа төвлөрүүлснээр энэ зүйл тохиолдож болно. Энэхүү хүчин чармайлтын чухал үүргийн нэг нь бидний хамаарах нийгмийн бүлгээс хальсан бусадтай ижил төстэй мэдрэмжээ бэхжүүлэх, бусдын хэрэгцээг хэрвээ тэд биднээс хол эсвэл өөр эсвэл бидэнд хамааралгүй бол хайхрахгүй байх ялгаварлах үзэл, хандлагаа бууруулах явдал юм.

Хэвлэн нийтлэгдсэн хэд хэдэн судалгаа нь өөрсдийн хамрах хүрээнээс халин өгөөмөр сэтгэл гаргаж байгаа эсвэл туслах үйлдэл хийж байгаа (тусламж шаардлагатай байгаа найз нөхөддөө сайн дураар туслах, дэмжих эсвэл, сайн үйлсэд гар сунгах) хүмүүсийн хувьд цусны даралт буурах эсвэл өвчин багасах зэрэг эрүүл мэндийн сайн үр дүнд хүрэх магадлалтай байдаг аж. Энэ дүгнэлтэнд ахмад настай хүмүүс эсвэл архаг өвчтэй хүмүүс хамрагдсан байна. Харвардын Бизнесийн сургуулийн судлаачид бусдад мөнгө зарцуулах нь өөртөө зарцуулж байснаас илүүтэйгээр аз жаргалыг нэмэгдүүлдэг болохыг, Эрүүл мэндийн Үндэсний хүрээлэнгийн судлаачид буяны үйлсэд хандив өгөх нь судалгаанд оролцогчдын тархины таашаал авах болон нийгмийн хамааралтай холбоотой хэсгүүдийг идэвхжүүлдэг болохыг тогтоожээ.⁶³

⁶³ “Танд сайн бусдад өгөх 5 арга зам”, Илүү сайн сайхан шинжлэх ухааны төв, Жилл Сутти, Жэйсон Марш, 2010 оны 12 сарын 13, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you

Өөрийн бичсэн *Бусдыг ойлгох* эрин хэмээх номондоо Франс Де Ваал капучин хэмээх сармагчингуудын дунд өөрсдөө шагнал авах эсвэл өөртөө нэгийг, өөрийн хөрш сармагчинд бас нэг шагнал авах гэсэн сонголт өгсөн туршилтын тухай бичжээ. Сармагчингууд нийгмийн харилцааны төлөө сонголт хийсэн ба хэрэв тэд шагнал хүлээн авч байгаа сармагчинг мэдэхгүй байгаа тохиолдолд өөрийн хувийн сонирхол руу шилжиж байжээ.⁶⁴ Хүмүүний хувьд бидний анхан шатны хандлага нь капучинийхтай адил байж болох бөгөөд

Хэрэв энэ нь ёс суртахуунтай шийдвэр гаргах суурь болох юм бол бусдын төлөө санаа тавих нь бидэнд биечлэн тус өгдөг тэдгээр хүмүүсээс халин өргөжих ёстой.

амьд үлдэхэд шаардлагатай биологийн суурьтай эелдэг зан нь ойр дотны бүлгийн гишүүдээр хязгаарлагдсан байдаг. Хэрэв энэ нь ёс суртахуунтай шийдвэр гарган суурь болох юм бол бусдын төлөө санаа тавих нь бидэнд биечлэн тус өгдөг тэдгээр хүмүүсээс халин өргөжих ёстой.

Бидний хувийн ашиг сонирхлоос үүдэн гарсан ялгаварлах үзлийг даван туулах чадваргүйгээр бидэнд хамгийн ойр хүмүүсийг гэсэн бидний хүчтэй мэдрэмж нь гадуурхах буюу хор учруулах шалтгаан болж болох юм. Жишээлбэл, энэхүү ялгаварлах үзлийг ухамсарлахгүйгээр нэг хүүхдийг нөгөөхөөс нь илүү үздэг багш тухайн хоёр хүүхдийн дунд гарсан маргааныг зохицуулахдаа шударга бус байж болох ба тэднийг дэмжихдээ адил тэгш заавар өгөхгүй байж болох юм. Ийнхүү шударга бус байдал нь бага дэмжлэг авч байгаа хүүхдийн дургүйцлийг төрүүлж, хүчгүй мэдрэмжинд хүргэж болох юм. Харамсалтай нь энэ төрлийн ялгаварлах үзэл нь ихэнхдээ тухайн хүнийг давж гардаг. Бусдын сул тал дээр дөрөөлөн өөрийн бүлгийн гишүүдийг хамгаалах хүсэл нь бидний нийгмийг бүрдүүлдэг олон хандлага, бодлогын үр дүн бөгөөд энэ нь дэлхий даяар бидний харж буй хамгийн сэтгэл түгшээсэн шударга бус явдал, гүн суурьтай зөрчилдөөнүүдийн эх үндэс нь болно. Ихэнхи тохиолдолд үнэнч шударга зан эерэг чанар байх боловч өөрийн бүлгийн гэж тодорхойлсон хүмүүст хэтэрхий үнэнч байх нь гажуудсан үнэлэмж, ялгавран гадуурхалд хүргэж болно. Тиймээс тэдний гадаад ялгаанаас хамааралгүй бүх хүмүүсийн хүмүүнлэг занг харж хүлээн зөвшөөрөхийн тулд хүчин чармайлт гаргавал зохистой. Энэхүү ижил төстэй болон ялгаатай талуудыг судлах талаар Нийгмийн харилцааны түвшинд үзсэн боловч энд дахн илүү өргөн хүрээнд өргөжүүлсэн болно.

Аз болоход хүмүүс капучин сармагчингуудаас ялгаатайгаар бид өөрсдийн хамгийн ойр гэж тодорхойлсон хүмүүсийн хүрээнээс хальж бусдыг ойлгох өөрийн хүрээгээ тэлэх ангид чадвартай аж. Бид нийтлэг үндэслэлийг олох замаар олж авсан хувийн туршлага, эрхэмлэх чанарын хил хязгаараас гадна үлдсэн хүмүүсийг хайрлаж, хамгаалахыг сурдаг. Энэхүү хүмүүнлэг ёсны эрүүл сэтгэлгээнд хүрэх нэг хүчтэй арга бол бүх хүмүүсийн хуваалцдаг хүсэл эрмэлзлэл болох хөгжих хүсэл эрмэлзэл, зовлон зүдгүүр, сэтгэл ханамжгүй байдлаас зайлсхийх хүслийг тусгах явдал юм. Бусдад байгаа ижил төстэй хүсэл эрмэлзлэлийг тодорхойлох замаар

⁶⁴ Де Ваал, Франс, *Бусдыг ойлгох* эрин: Илүү энэрэнгүй нийтийн төлөөх байгалийн сургамжууд, Кроун, 2009, 112-117 хуудас.

өөрийн бүлгийг олон үндэстэн, ястан, шашин зэргийг оруулсан бүх шинж чанартай хүмүүсийг хамруулан өргөжүүлж болно. Энэхүү чадварыг хувь хүн цусаа хандивлахаас эхлэн байгалийн гамшгийн дараагаар өргөж байгаа буяны хандив өргөл, өөрийн тал биш өөр бүлгийн хүмүүсийн эсрэг шударга бус байдлыг эсэргүүцэх хүртэл янз бүрийн аргаар нийгэмд харуулж байна.

Харилцан хамаарлыг үнэлэх хүндлэх, бусдын төлөө сэтгэл зовинох чадварууд нь ялгаварлах үзэл, зайн мэдрэмж, өөрийн хүрээнээс гаднах хүмүүсийн асуудлын талаар сэтгэл зовнихгүй байх зэрэг сурагчдад байх бусадтай холбоотой олон саад тотгорыг эмнэх эх болно. Хүмүүнлэг ёсны тухай ойлголтыг дэлгэрүүлэхэд сурагчид илүү өргөн хүрээг хамарсан үзэл бодлыг бий болгож болно. Ийм өргөн суурьтай үзэл бодол нь бусадтай шударга харьцахад нөлөө үзүүлэхийн зэрэгцээ энэхүү байр суурь нь илүү бодитой, илүү холбоотой байна. Энэ нь Хамт олны болон дэлхий нийтийн үйл хэрэгт оролцох гэсэн хамгийн сүүлийн бүрэлдэхүүн хэсгийн хэрэгжих боломжтой индэрийг бий болгох бөгөөд сурагчид нас бие гүйцэн, туршлагатай болсноор өршөөн соёрхохын үнэ цэнийг харж чадан энэрэн нигүүлсэхүйн өрөөсгөл бага, илүү гүнзгий хандлагыг хөгжүүлж болно. Дэниел Гоулман Нийгмийн харилцааны оюун ухаан хэмээх номондоо “Бид өөрсөддөө анхаарлаа төвлөрүүлвэл бидний асуудлууд, сэтгэл зовинол томрон харагдаж, бидний ертөнц багасдаг. Харин бид бусдад анхаарлаа төвлөрүүлвэл бидний ертөнц томордог. Бидний өөрсдийн асуудлууд оюун санааны хязгаар луу шилждэг тул жижиг мэт санагддаг бөгөөд бид өөрсдийн хэлхээ холбоо эсвэл энэрэн нигүүлсэх үйлдлийн чадвараа нэмэгдүүлдэг”⁶⁵ гэжээ.

Хүн хоорондын сэтгэлийн харилцан ойлголцол дээр суурилсан үед хүн төрөлхтний нийтлэг мөн чанарыг ойлгоход илүү хялбар болох бөгөөд ийм үед уг ухагдахуун хийсвэр утгатай байхаа болино. Энэ хандлагыг анги танхимд янз бүрийн аргаар хэрэглэж болно. Түүнчлэн тогтолцоог судлах нь бусдыг илүү сайн ойлгох сэтгэлийг буй болгоход тус болж чадна. Энэ нь Сайн сайханд нөлөөлөх тогтолцооны нөлөөллийг ойлгох гэсэн хоёр дахь сэдвийн үндэс нь юм. Энэ сэдвийн хүрээнд эерэг үнэлэмжийг хөхиүлэн дэмжиж байгаа, эсвэл асуудал дагуулсан итгэл үнэмшил, тэгш бус байдлыг бэхжүүлж байгаа эсэхээс хамааран соёлын болон бүтцийн түвшинд тогтолцоо хэрхэн сайн сайхныг дэмжиж байгаа, эсвэл эрсдэлд оруулж байгааг ойлгох болно. Тэгш бус байдал, ташаа дүгнэлт, ялгаварлан гадуурхах үзэл, эсвэл тал засах байдалтай тулгарсан үедээ яах талаараа оюутан сурагчид өөрсдийн насны онцлогт тохируулан ярилцаж судлах боломжтой. Ялгаварлан гадуурхах байдлыг дүрслэхийн тулд түүхийн болон орчин үед тохиолдож байгаа жишээнүүдийг ашиглаж болох ба эдгээр нь нийгэмд бүхэлд нь ямар үр дагавартайг хэлэлцэж болно.

Бусдын зовлонг ойлгох бидний төрөлхийн чадвар нь томоохон хэмжээний зовлон гамшиг, эсвэл тогтолцооны түвшний хүндрэлтэй асуудалд автоматаар зохицдог гэж харагдахгүй байгаа учраас бусдыг ойлгох чанарыг илүү өргөн хүрээнд хэвшүүлэх зорилгоор тогтолцооны

⁶⁵ Гоулман, Даниел. Нийгмийн харилцааны оюун ухаан: Хүмүүсийн харилцааны шинэ шинжлэх ухаан. Бантам, 2006, х.54

хэтийн төлвийг ашиглах нь чухал ач холбогдолтой. Жишээ нь, хүмүүс олон тооны хохирогчид бус, харин ганц нэг хохирогчид, хол байгаа нэгэнд бус, нүдний өмнө байгаа нэгнийхээ зовлон шаналлыг илүү ойлгох хандлагатай байдаг гэдгийг судалгаа харуулж байна. Гэхдээ зовлон гагцхүү илэрхий эсвэл шууд замаар буй болоод байдаггүй, нийгмийн бүтэц болон соёлын хэм хэмжээнээс мөн үүдэн буй болдог. Жишээлбэл, аливаа байгууллага дарамттай эсвэл тэгш бус бодлого, дэг журам тогтоовол тухайн орчинд ажиллагсдын зан төлөвт энэ нь нөлөөлөх болно. Үүний нэгэн адил нийгэмд хуульчлагдсан эсвэл хуульчлагдаагүй ч, ялгаварлан гадуурхалт оршдог бол тухайн нийгэмд амьдарч байгаа хүмүүсийн сайн сайхан амьдралыг эрсдэлд оруулна. Ялгаварлан гадуурхах явдлын суурь нь тухайн бүтцийг зөвтгөж, бэхжүүлж байдаг соёлын итгэл үнэмшил байдаг. Үүний нэг жишээ нь нэг хэсэг хүн арьс өнгө, хүйс, угсаа гарвал, эсвэл нийгмийн байдлынхаа хувьд нөгөө хэсгээсээ илүү гэсэн итгэл үнэмшил юм.⁶⁶ Бүтэц хийгээд соёлоос үүсэлтэй хүчирхийллийг оюутан сурагчид судалснаар зовлонгийн тухай тэдний ойлголт, ухаарал гүнзгийрч, улмаар зовлонг сөрөх тэдний мэдлэг нэмэгдэнэ.

Олон сургууль, түүнчлэн Олон Улсын Бакалавриат зэрэг байгууллагын хөтөлбөрт үүнийг хичээлийн хөтөлбөрийн зорилго болгон оруулах талаар харилцан ойлголцсон. Хүн төрөлхтний нийтлэг мөн чанарыг хүлээн зөвшөөрснөөр оюутан сурагчид угсаатны болон нийгмийн бүлгүүдийн заагийг даван харилцаж, хамтран ажиллаж сурахын зэрэгцээ бусдыг илүү ойлгож, тэдэнд илүү бодитой хандах болно. Оюутан сурагчид бусдын ил харагдах ялгааг үл итгэх байдлаар харахаасаа илүү хүлээн зөвшөөрөх чадвартай болж, улмаар ташаа төсөөлөл болон тусгаарлан гадуурхах явдал буурна. Хувь хүний сайн сайхан амьдрал тогтолцооноос хэрхэн хамаарч бүрэлддэгийг ойлгосноор бусдыг ойлгох сурагчдын мэдрэмж, түүнчлэн хүний зовлонг нимгэлж болох шийдлийн талаарх тэдний шүүмжлэлт сэтгэлгээ тэлж, өргөн хүрээтэй болно.

Тэгш бус байдлыг шийдэхэд тогтолцоо, харилцан хамаарал, хүнтөрөлхтний нийтлэг мөн чанарын тухай ойлголт чухал юм. Дээр тэмдэглэсэнчлэн, эрх тэгш байдал бол нийгэмд хүмүүс амжилтанд хүрэх, эсэн мэнд амьдрах болон цэцэглэн хөгжих тэгш боломжоор хангагдах ёстой гэсэн үзэл санаа бөгөөд тогтолцоо нь энэхүү зарчмын тусгал байх ёстойгоос гадна аль нэг бүлэг хүмүүс харьцангуй таагүй нөхцөлд амьдрах, эсвэл тэгш бус байдал тасралтгүй өрнөх нөхцлийг бүрдүүлэхгүй байх баталгааг өгөх ёстой.

Бид бүгд хоорондоо харилцан хамааралтай учраас бусдын сайн сайхан байдал бидний сайн сайхан амьдралд нөлөөлдөг. Зарим нэг хүмүүс эсэн мэнд амьдрах, өөдлөн дэвжих боломжоор дутагдвал тэдний энэ гарз хохирол нийгмийн бусад гишүүдэд нөлөөлнө.

⁶⁶ Энх тайван ба хүчирхийллийн асуудлын соёлын хийгээд бүтцийн түвшин, тэдгээр нь иргэний ёс зүй болон хүний төрөлх үнэт зүйлстэй хэрхэн хобоотой тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг: Флорес, Томас, Окава де Силва, Брендан, Мерфи, Каролайн "Энх тайвны судалгаа ба иргэний ёс зүйн талаарх Далай Ламын хандлага: Эрүүл мэнд ба хөгжил цэцэглэлтийн хэерэг болон олон чигт загвар луу," Эрүүлийг хамгаалах, шинжлэх ухаан ба хүмүүнлэгийн ухаан сэтгүүл, 4 дэх дугаар, 2 дугаар дэвтэр (Намар, 2014), хуудас 65-92-наас харна уу.

Хаалттай байсан боломжууд нээгдмэгц тэд нийгэмдээ илүү бүтээмжтэй гишүүд болон хувирах ба улмаар энэ нь бүх нийтээрээ цэцэглэн хөгжих явдал руу хөтөлнө.Тогтолцооны үүднээс дүншинжилгээ хийснээрээ бид хэсэгхэн ч гэсэн хүмүүсийг хөгжил дэвшлээс хойш татах нь хүн бүрт хэрхэн муу нөлөө үзүүлж байгааг харж чадна. Тиймээс, бусад хүмүүс эрх тэгш хангалуун амьдрах тэгш эрхтэй хэмээн үзэх нь үнэн хэрэгтээ өөрийн эрх ашигт оруулж байгаа хувь нэмэртэй адил бөгөөд аливаа юм ялагч ялагдагч л байдаг “тэг дүнтэй тоглоомоор” одоо нэгэнт хязгаарлагдахаа больсон. Боловсрол нь амжилтад хүрэхэд шаардлагатай хамгийн чухал хэрэгслийн нэг учраас боловсрол дахь шударга ёс орчин үеийн нийгэмд онцгой ач холбогдолтой хэмээн тодорхойлогдоод байна.Энэ нь бүхий л чадлаа дайчлан сурахадшаардлагатай тодорхой тусламж, нөөц бололцоо, боломжоор ямар ч нөхцөлд, эрх тэгш байдлаар суралцагч бүрийг хангаж өгнө гэсэн үг юм.

Хэдийгээр шударга ёс нь бүх хүн аз жаргал, сайн сайхныг хүртэх адил тэгш эрхтэй хэмээх итгэл үнэмшилд тулгуурладаг ч, нөхцөл байдлаас үл хамааран эрх тэгш харьцах гэсэн утгаар авч үзвэл шударга ёс бол эрх тэгш байдал бус юм.

Харин бусдын адил амжилтад хүрэх ижил боломжтай байх, шударга үр дүнд хүрэхийн тулд өөр болон илүү нөөц боломж суралцагчдад шаардлагатай байж болохыг шударга ёс гэх буй заа. Энэ утгаараа шударга ёсыг тогтоох нь нигүүлсэхүйг төлөвшүүлэхтэй утга нэг юм. Түүний нэгэн адил нигүүлсэхүй гэдэг нь хувь суралцагч болон тухайн бүлэг хүний хэрэгцээ шаардлагад анхаарал хандуулна гэсэн үг болохоос нөхцөл байдлыг үл харгалзан хүн бүрт ижил байдлаар хандана гэсэн үг биш билээ.

Сүүлийн жилүүдэд боловсролын тэгш шударга байдалд илүү их анхаарал хандуулах болсон. Эрх тэгш, шударга байдлыг хангахын тулд бид хувь хүний зан төлөвт төдийгүй хууль, төрийн бодлого, дүрэм журам, санхүүжилт зэрэг бүтцийн хүчин зүйлд анхаарлаа хандуулах шаардлагатай байгаа нь судалгаагаар нотлогдож байна.Гэхдээ урт хугацааны шийдлийг олох үүднээс бүтцийн эсвэл зохион байгуулалтын түвшинд гарч байгаа өөрчлөлт төдийгүй итгэл үнэмшил, зан заншил, хэм хэмжээ, үнэт зүйлсийг өөртөө агуулах соёлын түвшинд гарч байгаа өөрчлөлтөд анхаарал хандуулах ёстой.Учир нь хүмүүс бидний бүтээж, хөгжүүлж ирсэн бүтэц тогтолцоо нь эцсийн эцэст бидний үнэт зүйлийн тусгал билээ.Жишээ нь, орчин үеийн ихэнх нийгэмд бүх хүн суурь боловсрол эзэмших эрхтэй гэж үздэг. Энэ итгэл үнэмшил нь боловсролтой иргэд бол нийгмийн баялаг гэж үздэг, олон нийтийн болон улсын сургуулийг санхүүжүүлэх тухай хуульзэргээр бүтцэд тусгагдсан нийгмийн соёлын үнэт зүйлийн илэрхийлэл юм. Тогтолцооны хэтийн төлөв нь бүтэц болон соёлын хүчин зүйлсийн аль алиныг агуулдаг нь эндээс харагдаж байна. Соёлын үнэт зүйлс нь бүтцийн институциудад хэрхэн мэдээлэл өгч, тэдгээрийг хэрхэн бүрдүүлдэг, улмаар соёл бүтэц аль аль нь хувь хүмүүст сайнаар эсвэл саараар хэрхэн нөлөөлдөгт хийсэн дүн шинжилгээг бид энх тайвны судалгаанаас авсан бөгөөд НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн ахлах ангийн сурагчдад судлуулахаар өгсөн билээ.

Тиймээс НХСХЁЗ сургалт нь нигүүлсэхүй, хүн төрөлхтний нийтлэг мөн чанар, харилцан хамаарлын тухай ойлголт гэх мэт хүний суурь үнэт зүйлсийн төлөвшил хийгээд хүний үндсэн үнэт зүйлстэй уялдуулах аваас илүү эрх тэгш болж болох нийгмийн бүтцийн хоорон дахь амин чухал холбоог судлах чухал арга хэрэгслийг танилцуулж байна. Мэдээж хэрэг, нийгэм бүр хэрхэн соёлын үнэт зүйлсээ нээн судлахаа шийдэж, тэдгээрийг бүтэцдээ хэрхэн зөв тусгах нь эцсийн эцэст тухайн нийгмийн гишүүдээс өөрсдөөс нь хамаарна.

Орон нутаг ба дэлхийн түвшний оролцоо

Харилцан хамаарлаа хүлээн зөвшөөрөх, бусдаас хүртэх олон тооны үр өгөөжид дасах, хүн төрөлхтний нийтлэг мөн чанарыг дотоод мэдрэхүйгээрээ хүлээн зөвшөөрснөөр суралцагсад нийгмээс хүртсэн олон үр өгөөжийн хариуг барих үйл хөдлөлхийх, тэмцэж байгаа болон тусламж хэрэгтэй байгаа хүмүүсийн өмнөөс үйл хөдлөл хийх хүсэл болон хариуцлагатай болж чадна. Гэхдээ хүн нарийн төвөгтэй тогтолцооны хүрээнд эсвэл орон нутаг хийгээд дэлхийн түвшинд хэрхэн үр бүтээлтэй ажиллах вэ? Зөв ухаалаг арга зам сонгоогүй тохиолдолд ядуурал, эсвэл байгаль орчинд нүүрлэсэн аюул зэрэг ээдрээтэй, өргөн хүрээний асуудлыг шийдэх асуудал сүрдмээр санагдаж болох юм. НХСХЁЗ сургалтын зорилго нь дэлхийн энэрэнгүй иргэний хувьд өөрийн чадавхийг хөгжүүлэхэд нь суралцагсад дэмжлэг үзүүлэхэд орших бөгөөд сүүлийн хэсэгт үүнийг амжилттай хэрэгжүүлэх арга замыг заасан байгаа.

Энэ хөтөлбөрийн хоёр сэдвийн эхнийх нь орон нутагт болон дэлхийд эерэг өөрчлөлтийг хийхэд өөрийн чадварыг дайчлах тухай болно. Хоёр дахь нь орон нутгийн болон дэлхий нийтийн шийдэлд оролцох тухай болно. Хоёр сэдэв хоорондоо адил төстэй боловч эхнийх нь өөрсдийн авьяас чадвар, түүнчлэн хувь хүний эсвэл хамтын боломжид тулгуурлан эерэг өөрчлөлт хийх хүчин чадлаа хүлээн зөвшөөрөхөд нь сураглцагсад тусална. Хоёр дахь нь орон нутаг эсвэл дэлхий дахинд нөлөөлж байгаа асуудлуудын бүтээлч шийдлийг эргэцүүлэн бодох, өөрөөр хэлбэл ээдрээтэй асуудлуудыг, тэр бүү хэл шийдэх арга замыг нь шууд олж чадахгүй тийм асуудлыг ч хамт олноороо, тогтолцооны үүднээс тунгаан бодоход нь сураалцагсад туслахад чиглэгдсэн. НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн өмнөх бүх хэсэгт танилцуулсан мэдлэг, ур чадварыг нэгтгэсэн төгсгөлийн практик хөтөлбөрийн хүрээнд энэ хоёр сэдвийг судална. Энэхүү төсөл нь суралцагсдын санааг зовоож байдаг нийгмийн тодорхой асуудлуудтай холбоотойгоор хоёр төрлийн ур чадварыг суулгаж төлөвшүүлэх удирдамжийг санал болгоно.

Түвшин: Нийгмийн

Цогц чадвар: Мэдрэхүй



**Хамт олон, бүлгийн
болон дэлхий
нийтийн
үйл хэрэгт оролцох**

Бүрэлдэхүүн хэсэг:

Хамт олон, бүлгийн болон дэлхий нийтийн үйл хэрэгт оролцох

Ур чадварыг суулгах:

- 1 Орон нутаг болон дэлхий дахинд эерэг өөрчлөлт бий болгох өөрийн чадварыг илрүүлэх**
Өөрийн авьяас чадвар, боломж дээр суурилан эерэг өөрчлөлтийг дангаараа эсвэл хамтаараа хийх чадавхаа хүлээн зөвшөөрөх
- 2 Орон нутгийн болон олон улсын түвшний шийдэлд оролцох**
Өөрийн орон нутаг болон дэлхий дахинд нөлөөлж байгаа асуудлуудыг шийдсэн бүтээлч, хамтын шийдлийг судлах, эрэгцүүлэн бодох.

Хэрвээ оюутан сурагчид орон нутаг хийгээд дэлхий дахины үйл хэрэгт оролцох, өөрсдөд нь болон өрөөлд ашигтай, цөхрөлд оруулахааргүй, харин бодит үр дүнтэй аргаар орон нутаг болон дэлхий дахины хэрэгцээ шаардлагыг хангахад оролцох хүсэлтэй байгаа бол тэд өөрсдийн хэмжээ хязгаар хийгээд боломж бололцоогоо хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Түрүүчийнхтэй холбогдуулан хэлэхэд, аливаа юм хэн нэгний шууд эрх мэдэл эсвэл нөлөөллийн хүрээнд байдаггүйг, гүн ужгирсан асуудлуудыг шийдэхэд цаг хугацаа шаардлагатай байдгийг ойлгох нь чухал ач холбогдолтой. Гэхдээ энэ нь (ганцаараа) хэн ч үр бүтээлтэй үйл хөдлөл хийж чадахгүй гэсэн үг биш юм. Үнэн хэрэгтээ нигүүлсэхүй буюу зовлонг нимгэлэх хүсэл эсвэл тэмүүлэл нь зовлонгоос ангижирч болно гэсэн итгэл үнэмшил дээр суурилдаг, тэрхүү итгэл найдвараас хамаардаг учраас хэрвээ сурагчид хүндрэлтэй асуудалтай тулгарах үедээ хүчин мөхөс гэдгээ мэдэрвэл бусдын болон өөрийнхөө төлөө нигүүлсэхүй сэтгэлийг төлөвшүүлэхэд төвөгтэй болно.

Зохих ёсны арга замаар, мэдлэг мэдээлэлтэйгээр хандвал, хүрч болох хүрээнд өөрчлөлт хийх боломжтой гэдэгт итгэлтэй болоход тодорхой стратеги төлөвлөгөө тусалж чадна. Нэг хүн бүхэл бүтэн тогтолцоог өөрчлөх боломжгүй байж болох ч, тогтолцооны үндсэн элементүүдэд анхаарлаа хандуулах замаар аль болох томоохон өөрчлөлтийг хийх чиглэлд хүчин зүтгэж чадна. Ингэснээр дэлхий дахины хийгээд тогтолцооны түвшний асуудлуудын сүрэнд дарагдалгүйгээр өөртөө итгэлтэй болно.⁶⁷ Хэрвээ тогтолцоон дахь ихэнх нөлөөллийг

⁶⁷ Жишээ нь, Паретогийн зарчмаар ихэнх тохиолдолд тогтолцооны 20%-ийн оролт нь 80%-ийн гаралтыг бүрдүүлдэг. Өөрөөр хэлбэл, тогтолцоонд үүссэн асуудлуудын 80% нь тогтолцооны бүрэлдэхүүний 20%-иас үүсч байдаг гэсэн үг. (Тухайлбал тогтолцооны ихэнх бохирдол тогтолцооны өөрийнх нь 20%-ийн үйл ажиллагаанаас эхтэй байдаг)

бүрдүүлдэг цөөн хэдэн гол хүчин зүйлийг тодорхойлчихвол тэдгээрийг шийдэхэд анхаарлаа хандуулах замаар томоохон үр дүнд хүрч болно.Хэдийгээр оюутан сурагчид томоохон хэмжээний өөрчлөлтийг нэн даруй хийж чадахгүй ч, тэдний хийх бага хэмжээний өөрчлөлт ч утга учиртай болдгийн учир нь бага өөрчлөлтөөс их өөрчлөлт үүсч, эсвэл нэгэн том өөрчлөлт хамтын багаахан үйл ажиллагааны (жишээ нь, хуралдсан хогон дундаас дахин боловсруулах хогийг ангилах) үр дүнд бүтдэг.

Тогтолцоонуудын харилцан хамаарлыг нухацтай ойлгох замаар оюутан сурагчид хэдийгээр шууд үр дүнг нь харж чадахгүй байсан ч бага хүрээний үйл хөдлөл, зан төлөв нь ирээдүйн томоохон нөлөөллийн тавцан болдог гэдэгт итгэлтэй болдог.

Нигүүлсэхүйгээр удирдлага болгосон байсан ч, сурагчдын шийдвэрийн хүч нөлөө нь тэдний шийдэхээр зорьж байгаа нөхцөл байдлын ээдрээтэй байдлыг хэр ойлгосноос, түүнчлэн нарийн төвөгтэй асуудлуудыг эргэцүүлэн бодож чадах тэдний шүүмжлэлт сэтгэлгээнээс хамаарна.Шүүмжлэлт сэтгэлгээний энэ төрөл нь бусад олон ур чадварын нэгэн адил практик үйл ажиллагааны явцад бэхжих бөгөөд үүнийг сургалтын материалд тусгах боломжтой. Нийгмийн болон дэлхий нийтийн ээдрээтэй асуудлуудыг жижиг хэсгүүд болгон задалж, тэдгээрт дүн шинжилгээ хийн, ажиллах шаардлагатай. Үйл ажиллагаагаараа хүндрэлтэй асуудлуудын багаахан хэсгүүдийг хэрхэн шийдэж чадаж байгаагаа, тэдгээр хэсгүүд нь нийт тогтолцооны хүрээнд хэрхэн хоорондоо уялдаа холбоотой байгааг хараад сурагчид өөртөө итгэлтэй болж, хүсэл тэмүүлэл, эрх мэдлийн хүрээгээ ойлгоно. Түүнээс гадна орон нутагтаа нөлөө үзүүлж чадсан хувь хүмүүс, ялангуяа залуу хүмүүсийн түүхийг судалснаар өөрчлөлтийг үр дүнтэй хийх боломжтойг олж харан, урам зориг, эрч хүч авна.

Энэ хэсэг нь шүүмжлэлт сэтгэлгээтэй ихээхэн хамаатай.Энд шүүмжлэлт сэтгэлгээ гэдэг нь хүний үнэт зүйлс дээр тулгуурлан, хүндрэлтэй асуудлуудыг эргэцүүлэн бодох үйл явцыг хэлж байгаа билээ. Энэ бол хэвшүүлж болох, улмаар зааж өгч, дадуулах ёстой ур чадвар юм. Бүх үйл хөдлөл бусдад ашигтай байхаар харагдана гэсэн баталгаа байхгүй ч, шүүмжлэлт сэтгэлгээ нь бүтээлч үр дүнгийн магадлалыг нэмэгдүүлдэг.

Орон нутаг ба дэлхийнтүвшний оролцоо хэсэг нь оюутан сурагчдын оролцох үйл ажиллагааны тухай төдийгүй, үр бүтээлтэй, энэрэнгүй оролцооны нөхцөл болсон шүүмжлэлт сэтгэлгээний чадварыг хэвшүүлэх тухай юм.Тиймээс хоёрдугаар буюуорон нутгийн болон дэлхий дахины шийдэлд оролцохуй гэсэн бүлэгт асуудлын шийдлийг олох нь оюутан сурагчдын эрх мэдлийн хүрээнд биш байсан ч, шийдлийг олох чиглэлээр тунгаан бодох үйл явцыг тусгасан. Шүүмжлэлт сэтгэлгээний энэ хэлбэр НХСХЁЗ сургалтын бүх агуулгад тусгалаа олсон байгаа.

Илүү тодорхой хэлбэл энэ нь дараах сэдвүүдийн нэгдэл юм.Үүнд: (а) тогтолцоо болон ээдрээтэй нөхцөл байдлыг таньж мэдэх; (б) олон бүлгийн тухайд богино ба урт хугацаанд гарсан үр дагаврыг дүгнэх; (в) хүний үндсэн үнэт зүйлийн хүрээнд нөхцөл байдлыг үнэлэх;

(г) сэтгэл хөдлөл болон өрөөсгөл дүгнэлтийн нөлөөг бууруулах; (д) нээлттэй, хамтран ажиллахад бэлэн, оюун сэтгэлгээний хувьд даруу хандлагыг төлөвшүүлэх; (f) бусдад ойлгогдохуйцаар тухайн үйл явцын давуу ба сул талыг мэдээлэх зэрэг орно. Эдгээр сэдвийн ихэнх нь НХСХЁЗ сургалтын өмнөх агуулгад тусгалаа олсон бөгөөд энэ удаад орон нутгийн ба дэлхийн түвшний оролцоо гэсэн бүлэгт тэдгээрийг нэгтгэх боломжтой.

Тогтолцоо болон ээдрээтэй нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрөх гэсэн эхний алхмын тухайд суралцагсад нарийн төвөгтэй тогтолцоог судлах, тухайн тогтолцооны (жишээ нь, экологийн боловсрол эсвэл тогтолцооны сэтгэлгээ гэх мэт) янз бүрийн хүчин зүйлсийн хоорондох уялдаа холбоог зураглах төслүүдэд оролцож болно. Гурван найзынхаа хөгжил хөдөлгөөнийг анзаарах гэх мэтээр бага насны сурагчдад харьцангуй хялбар даалгавар өгч болно. Ахлах ангийн сурагчид илүү ээдрээтэй асуудал болох гэр бүлийн тогтолцоо, экологийн тогтолцоо, эдийн засгийн тогтолцоо, тэр бүү хэл ядуурал гэх мэт олон тогтолцоо, салбарыг хамарсан асуудлыг судалж болох юм. Тэдгээр тогтолцоог зурагласнаараа суралцагсад харилцан хамаарал хийгээд нарийн төвөгтэй нөхцөл байдлыг гүнзгий ойлгож, тогтолцооны талаар илүү цогц, нарийн арга замаар сэтгэх чадварт суралцдаг.

Ижил төстэй ур чадварын тухай Харилцан хамаарлыг хүлээн зөвшөөрөх нь, гэсэн хэсэгт тодорхой орсон боловч, энэ хэсэгт аль нэг төсөл эсвэл асуудалд анхаарлаа хандуулж, үр дагаврын үнэлгээ хийх дараагийн алхмыг тусгасан байгаа. Богино болон алсын үр дагаврыг тооцолгүйгээр үйл хөдлөл хийх нь олонтаа тохиолддог. Ёс зүйтэй байхын тулд үр дагаврын үнэлгээ нь олон бүлгийн хүрээнд үйл хөдлөлийн нөлөөг тооцсон байх ёстой. Тухайлсан нэг асуудлыг судлахдаа суралцагсад тухайн үйл ажиллагаанд өртөгдөж байгаа хүн амын тухай бодох нь зүйтэй. Энэ нь Харилцан хамаарлыг хүлээн зөвшөөрөх нь гэсэн бүлэгтэй шууд холбогдоно. Үйл явцтай илүү сайн танилцмагц суралцагсад өөрийн эрхгүй үйл хөдлөлийн илүү өргөн хүрээний нөлөөллийн талаар болон тухайн асуудлаас анхандаа алсад байгаа мэт харагдаж байгаа хүн амд хэрхэн нөлөөлөх талаар бодож эхэлнэ.

Түүнээс гадна, суралцагсдын хувьд өөрийн үнэт зүйлтэй уялдуулан ээдрээтэй аливаа асуудлын талаар нухацтай, шүүмжлэлтэй тунгаан бодох ур чадварыг хөгжүүлэх нь чухал. Нийгмийн болон дэлхий дахины өргөн хүрээний асуудлыг тунгаан бодож үнэлж дүгнэх үедээ суралцагсад тэдгээр асуудал хүний үнэт зүйлстэй хэрхэн уялдаж байгааг өөрсдөөсөө байнга асууж байх ёстой. Ийм замаар тэдний оролцоо хувийн, нийгмийн, дэлхийн хөгжил цэцэглэлтийг дэмжихэд тууштай чиглэх болно. Энэхүү хандлага нь ёс зүйн асуудлуудын талаарх шүүмжлэлт сэтгэлгээг хазаарлахад зарим үзэл бодол, сэтгэл хөдлөл, өрөөсгөл дүгнэлтийн гүйцэтгэж болох үүргийг хүлээн зөвшөөрөх, түүнийг багасгахтай нягт холбогдоно. НХСХЁЗ сургалтын бусад ихэнх бүлэг нь суралцагсдын өөрийгөө удирдах, бусдыг ойлгож, хүлээн авах дадлыг төлөвшүүлэхэд нэмэлт үүрэг гүйцэтгэх ба хүн төрөлхтний нийтлэг мөн чанарыг хүлээн зөвшөөрснөөр хариуцлагатай шийдвэр гаргахад сэтгэл хөдлөлийн үзүүлж болох сөрөг нөлөөллийг багасгах чадварыг нэмэгдүүлнэ.

Эцэст нь, оролцоо болон түүнийг дэмжих шүүмжлэлт сэтгэлгээ нь орон нутгийн болон дэлхийн гэсэн өргөн хүрээний хэмжүүртэй. Ёс зүйн асуудалд өөрт болон өрөөлд үзүүлэх нөлөө ямагт ордог учраас бусдын үүрэг ролийг байнга тооцож байх ёстой. Бусадтай хамтран ажиллах, бусдын үзэл бодол, мэдлэг, туршлагаас суралцаж, тэдгээрийг хүндэтгэх хүсэл эрмэлзлийг илтгэх нээлттэй хандлагатай болж байж орон нутгийн ба дэлхийн түвшнийхэрэгт оролцоогоо нэмэгдүүлж чадна. Оюун санааны даруу төлөв байдал буюу хүн мэдэх ёстой бүх зүйлийг мэддэггүй, бусдын мэдлэг, үзэл бодол адил хэмжээнд үнэтэй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх нь суралцах, харилцах, хамтран ажиллах үйл явцад ихээхэн тустай. Тухайн байр суурьт очихын тулд бусад ч гэсэн өөрийн гэсэн шалтгаан, туршлагаа ашигласан гэдгийг, тэдгээр байр суурь нь өөрийнхөөс нь өөр гэдгийг авч үзсэн тохиолдолд л эрүүл мэтгэлцээн өрнөх боломжтой. Оюун санааны даруу төлөв, нээлттэй сэтгэлгээгүйгээр мэтгэлцээн хийгээд харилцан зөвшилцөх явдал боломжгүй бөгөөд улмаар ярилцлага нь үр ашиггүй зөрчилдөөн, хүч үзсэн тэмцэл болон хувирах магадлалтай.

Орон нутгийн болон дэлхийн түвшний оролцоог илүү хангахын тулд аливаа асуудал, үнэт зүйлсийн талаарх өөрийн байр суурь, үзэл бодлыг бусдад тодорхой илэрхийлж, үр бүтээлч яриа өрнүүлэх чадвартай байх ёстой. Хамтын ажиллагаа, бусадтай ажиллах шаардлагагүй, гагцхүү өөрийн үзэл санаа, үнэт зүйлсийг тодорхой тайлбарлах ур чадвараар шийдэж болох цөөхөн хэдэн чухал асуудал байдаг.

Тиймээс өөрийн байр сууриа оновчтой тодорхойлох, асуулт асуух, ярилцаж байгаа хүнээсээ суралцах, мэтгэлцээнд үр бүтээлтэй оролцох ур чадвар нь орон нутгийн болон дэлхий дахины үйл хэрэгт оролцоход ихээхэн дэмжлэг болно. Шүүмжлэлт сэтгэлгээ болон хүлээн зөвшөөрөгдсөн үнэт зүйлс дээр суурилан үзэл бодлоо тодорхой, уялдаа холбоотой илэрхийлэх, дуу хоолойгоо хүргэх боломжгүй хүмүүсийн өмнөөс ч бусдад эрч хүч, урам зориг өгөхүйцээр ярих чадвартай байх нь ирээдүйн дэлхийн иргэн, өөрчлөлт хийж чадах удирдагчдын хүчтэй чадвар мөн. Энэ чадвар нь Нийгмийн хүрээний хэсэгт багтсан Харилцаа Холбооны ур чадвар дээр тулгуурлах ба тогтолцоо болон харилцан хамаарлын тухай өргөн мэдлэгтэй уялдана. Түүнээс гадна, энэ харилцаа нь ярьж байгаа хүнтэйгээ адил түвшинд ярих чадварыг шаарддаг. Суралцагсад НХСХЁЗ сургалтын бүрэн боломж бололцоог харилцан ярианы сургалтын явцад ойлгож чадах ба хувь хүнийхээ түвшинд чадамж болон үнэт зүйлсийг эзэмших төдийгүй, хүний үнэт зүйлсийн нийтлэг хэлээр дамжуулан асуудлыг авч үзэх дадлыг олно. Чухамхүү энэ төрлийн яриа нь нийгмийн аливаа асуудлыг жижиг эсвэл том хүрээнд шийдэхийн тулд хамтран ажиллаж сурах, бусадтай, тухайлбал бусдаас өөр эсвэл хэцүү хүмүстэй амьдралынхаа болон карьерынхаа туршид үр бүтээлтэй, утга учиртай ажиллахад бэлтгэх боломжийг олгоно.

Дүгнэлт

Хүмүүсийн өнөөгийн нөхцөл байдал нарийн төвөгтэй байгаа нь тодорхой. Хүүхдүүд ч, том хүмүүс ч өчнөөн тохиолдол, нийгмийн нөхцөл байдлыг залахынхамт олон тооны хүндрэл бэрхшээлтэй тулгарч байна. Амьдралын өсөлт бууралтыг зохицуулахын тухайд хувийн явцуу эрх ашгийн үүднээс гаргасан болон бусдын эрх ашгийг бодолцож гаргасан шийдвэр болон үйл хөдлөлийн ялгаа тод харагддаг. Тэмүүлэл болон өрөөсгөл хандлагын талаарх өргөн мэдлэг, аливаа онцгой нөхцөл байдалд нөлөөлж байдаг хүчин зүйлсийг шүүмжлэлтэйгээр авч судлах бидний хүсэл болон өөрсдийн үйлдлээ удирдах чадварын тусламжтайгаар л гагцхүү үр дагаврыг амжилттай зохицуулж чадна. Тиймээс л НХСХЁЗ сургалтыг нэгтгэдэг, зоригжуулдаг гол сэдэв нь нигүүлсэхүй болж байгаагийн шалтгаан үүнд оршино. НХСХЁЗ сургалт нь ёс зүйтэй зан төлөвтэй болох, хариуцлагатай шийдвэр гаргадаг болоход баталгаа болохгүй ч, хөтөлбөрийн хүрээнд томъёологдсон ур чадварыг насан туршдаа хэвшүүлж байгаа оюутан сурагчид анхааралтай, мэдлэг мэдээлэлтэй, хариуцлагатай болж, улмаар өөрсдийн хийгээд бусдын урт хугацааны сайн сайхны төлөө хувь нэмрээ оруулахад илүү сайн бэлтгэгдэх болно.

Ийнхүү сурагчид сайн сайхны төлөөх, тухайлбал өөрийн, өрөөлийн, дэлхий нийтийн сайн сайхны тусын төлөөх хүч болж чадах агуу их боломжийг ойлгоно.



НХСХЭЗ-д суралцахуй

Сэтгэл оюуны боловсролын сургалтын хөтөлбөр

Удирдамж

1 Эхлэл	87
НХСХЭЗС Багш нарын платформд нэгдэх Мэргэжлийн суралцагч хамт олон бүрдүүлэх Өөрийн сонгосон насны түвшинд тохирсон сургалтын хөтөлбөртэй танилцах Хичээлийг заах бэлтгэлийг хангах Хэрэгжүүлэх хувилбараа сонгох Танхимд Зөвлөх Сургууль даяар Хичээлийн дараа/Олон нийтэд суурилсан хөтөлбөр Цаг давчуу үед НХСХЭЗС суралцах арга барилыг хэрхэн ашиглах вэ	
2 Ангид энэрэн нигүүлсэх уур амьсгал бүрдүүлэх зарчмууд	93
Ялгаатай байдалд хүндэтгэлтэй хандах Сурагчийн биеэ авч явах эерэг хандлага Сэтгэлийн хат суулгах хандлага Сурагчид Системийн сэтгэгчид болон шийдвэр гаргагчид болох нь	
3 НХСХЭЗ сургалтын сурган хүмүүжүүлэгчийн гүйцэтгэх үүрэг	99
Сурган хүмүүжүүлэгч чиглүүлэгч багш болох нь Сурган хүмүүжүүлэгч суралцагч болох нь Сурган хүмүүжүүлэгч өөрөө үлгэр жишээ болох нь	
4 НХСХЭЗ сургахлыг сурагчиддаа тохируулах нь	102
Үндэсний соёлд тохируулсан өөрчлөлт Ялгаатай, өөр өөр суралцагчдын эрэлт хэрэгцээнд нийцүүлэх нь	
5 Суралцах үйл явцад үнэлгээ өгөх	104
Үнэлгээ өгөх сонголтууд Сурагчид өөрийгээ үнэлэх Бүлгийн үнэлгээ Чиглүүлэгч багш өөртөө үнэлгээ өгөх	
6 Хөтөлбөрийг амжилттай хэрэгжүүлэх нэмэлт хүчин зүйлс	107
Зохион байгуулагч/Захирлын манлайлал ба дэмжлэг Гэр бүл / Хамт олны холбоо харилцаа	

УДИРДАМЖ

НХСХЁЗ суралцах аялалаа эхлүүлж буйд тань баяр хүргэе! Сэтгэл оюуны боловсрол олгох бидний хүсэл тэмүүллийг хуваалцаж байгаад нь талархаж, энэхүү туршлагыг сургууль, анги танхим, хамт олон дундаа нэвтрүүлэх сонголтыг хийсэн явдалд гүнээ талархаж байна. Шинэлэг агуулга, үйл ажиллагаа бүхий аливаа шинэ хөтөлбөр эхэндээ бүтэшгүй мэт санагддагийг ойлгож байна. Сурагчид энэ сургалтын арга туршлагыг хэрхэн хүлээж авах бол гэж та гайхаж болно. Догдлохын зэрэгцээ энэхүү шинэ хичээлийг заахад та өөрөө бэлэн байгаа эсэхдээ эргэлзэж, тэвдэж байж ч мэднэ. Аливаа шинэ зүйлийг эхлүүлэхэд иймэрхүү юм бодогддог тул эдгээр мэдрэмжээс болж бүү бууж өгөөрэй! Хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх явцад танд асуулт гарах нь лавтай. Бид бүхний дараагийн НХСХЁЗ сургалтын явцад сайжруулж болох санаа танд төрж болно. Тийм бол бидэнтэй тэр санаагаа хуваалцана гэж найдаж байна. Хамгийн гол нь НХСХЁЗ сургалтад хамрагдсанаараа та болон таны сурагчид өөрийн ухамсар, энэрэх сэтгэл, эх дэлхийн амьдралд оролцох оролцоогоо гүнзгийрүүлэх явдалд хүртэх үр шим, сорилт, үр дүн нь таалагдана гэж найдаж байна.

Удирдамжид юу багтсан бэ?

Энэхүү удирдамж нь НХСХЁЗ сургалтыг хэрхэн хамгийн өндөр үр дүнтэйгээр хэрэгжүүлэх чиг баримжааг олгоно. Үүнд зөвлөгөөнөөс гадна хөтөлбөрийг амжилттай хэрэгжүүлэх удирдамж багтсан болно. Үндэсний соёлтой хэрхэн зохицуулах болон сурагчийн зан байдлыг хэрхэн удирдах, мөн суралцах тусгай хэрэгцээ шаардлага бүхий сурагчидтай хэрхэн ажиллахтай холбоотой зөвлөгөөг орууллаа. Мөн НХСХЁЗ сургалтыг үнэлэх зөвлөгөөг оруулсан болно. Эдгээр мэдээлэлийг цаашид өргөжүүлэх бөгөөд та хөтөлбөрийн хэрэгжилттэй холбоотой хамгийн сүүлийн үеийн удирдамжуудыг цахим байдлаар шалгаж байгаарай. Та эндээс бусад олон ашигтай, хэрэгтэй эх сурвалж олж авах боломжтой.

Бүлэг зургаан хэсэгтэй: (1) Эхлэл, (2) Энэрэн нигүүлсэх анги танхимын зарчим, (3) НХСХЁЗ Сургалтын чиглүүлэгч багшийн гүйцэтгэх үүрэг, (4) НХСХЁЗ сургалтыг өөрийн ангид тохируулж хэрэглэх, (5) Суралцах үйл явцад үнэлгээ өгөх, мөн (6) хөтөлбөрийг амжилттай хэрэгжүүлэх нэмэлт хүчин зүйлүүд эдгээр болно. Бид түгээмэл тулгардаг сорилтуудыг урьдчилан тооцохыг хичээж, та бүхэнд нэн түрүүнд тулгамдаад буй асуудлуудад хариулт өгөхийг зорьсон болно. Гэсэн хэдий ч, таны санааг зовоож буй зарим асуудлыг бид орхигдуулсан байх магадлалтай. Учир нь бид та бүхний тусгай хэрэгцээ шаардлага, нөхцөл байдлыг тэр бүр бүрэн дүүрэн мэдэх боломжгүй билээ. Хэрэгжилттэй холбоотой асуудлуудаар нэмэлт туслалцаа хэрэгтэй болвол бидэнтэй холбогдоорой, бид чадах чинээгээрээ танд туслахыг хичээх болно.

1 | Эхлэл

НХСХЁЗ сургалтын багш нарын платформд нэгдэх

Шинэ хөтөлбөр хэрэгжүүлэх нь нэг талаас сэтгэл догдлом ч нөгөө талаас амаргүй ажил байдаг. Иймд, НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийг ашиглаж эхлэхээсээ өмнө НХСХЁЗ сургалтын Багш нарын платформд нэгдэхийг юун түрүүнд санал болгож байна. Тус платформ дээр байгаа Багш Бэлдэх курс танд НХСХЁЗ сургалтын хүрээ, хөтөлбөрийн талаар ойлгомжтой тойм мэдээлэл өгөх болно. Уг бэлдэх курс мөн таныг мэргэжлийн чиглэлээр суралцах зорилгуудаа эргэж харахын зэрэгцээ сурагчиддаа ямар итгэл найдвар тавьж байгаагаа бас эргэцүүлж үзэхийг уриалах болно. НХСХЁЗ сургалт хэрхэн хэрэгжиж байгааг харуулсан видео жишээнүүд танд тус сургалт таны орчин нөхцөлд ямаршуу байдалтай явагдах талаар төсөөлөл өгнө. Багш нарын платформ мөн таны хувьд НХСХЁЗ сургалт хэрэгжүүлж буй дэлхий дахины бусад багш нартай холбогдож болдог гол эх сурвалж байх зорилготой. НХСХЁЗ сургалтад хамрагдах сурагч хамт олны тоо өсөхийн хэрээр, бид шинэ материал (вэбинар, зөвлөгөө, хичээлийн загвар жишээ гэх мэт) тавихын зэрэгцээ илүү ахисан түвшинд суралцах боломжоор хангах нэмэлт курс хичээлүүдийг толилуулах болно.

Мэргэжлийн Багш сурган хүмүүжүүлэгчдийн хамт олон, бүлгүүдтэй холбогдох

НХСХЁЗ сургалтыг хэрэгжүүлэхэд илүү дөхөм болгох үүднээс бидний зүгээс санал болгоход тус сургалтыг тойрсон мэргэжлийн сурган хүмүүжүүлэгчдийн хамт олон бүхий орчин бүрдүүлэх хэрэгтэй. Багш нар шинэ санааг хэрэгжүүлж, шинэ материалтай ажиллаж эхлэхэд мэргэжлийн орчин маш тустай. Мэргэжлийн сурган хүмүүжүүлэгчдийн хамт олон гэдэг нь тодорхой асуудлаар мэдлэг, ур чадвараа хамтдаа сайжруулах үүднээс тогтмол холбоо харилцаатай байх, уулзаж ярилцахыг зөвшөөрсөн багш нарын бүлэг юм. Бусад багш нартай хамтран ажиллах нь багш нарт төлөвлөлт хийх, хичээл заах, НХСХЁЗ сургалтанд үнэлгээ өгч, сайжруулахад тус дэм болж өгнө.

Хэрэв ийм орчин бүрдүүлэх боломжгүй бол тантай туршлагаа солилцох ядаж нэг багш олж авахыг зөвлөж байна.

Мэргэжлийн сурган хүмүүжүүлэгчдийн хамт олон дахь багш нар дараах арга хэмжээг авч хэрэгжүүлж болно:

- 1 Хөтөлбөрт авч үзсэн ойлголтуудыг хэрхэн ойлгож байгаа талаар ярилцах.
- 2 Суралцах туршлагын хэрэгжилттэй холбоотой амжилт бэрхшээлүүдээсээ хуваалцах.
- 3 Суралцах үйл явцад ямар өөрчлөлт зохицуулалт хийхэд үр дүнтэй байсан талаар санал солтлох.
- 4 Богино хэмжээний жишиг ажиллагаануудыг туршиж үзэх, тухайлбал, хичээлд бэлдэх, түшиг тулгуур олох, дэмжлэг авах болон эргэцүүлэн бодох дасгал хийлгэх гэх мэт.

- 5 НХСХЁЗ сургалтын явцад тулгардаг анги танхимын менежменттэй холбоотой асуудлуудыг шийдэх гарцын талаар ярилцах.
- 6 Сурагчдын эрэлт хэрэгцээнд нийцүүлэхийн тулд сурагчдын суралцах хэрэгцээ шаардлага болон ахицын талаар ярилцах (ингэхдээ нууцлалыг зохих түвшинд сахих шаардлагатай).
- 7 Сургалтыг амжилттай хэрэгжүүлэхэд тулгарч буй саад тотгорыг шийдэх.
- 8 Сэтгэл зүйн дэмжлэг, урам зориг өгөх.
- 9 Байнга дэмжлэг авах үүднээс НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн талаар Эмори Их Сургуультай тогтмол харьцах нэг хүнийг, эсвэл орон нутгийн түнш байгууллагыг томилох.

Өөрийн хичээл заах ангид тохирсон насны түвшний хөтөлбөрийг унших

Одоогоор хөтөлбөрийг цахимаар татаж авах гурван янзын хувилбар бэлэн байна: Анхан (5-7 нас), Дунд шат (8-10 нас) болон Дунд сургуулийн (11-13 нас). Дунд сургуулийн ахлах ангийн хөтөлбөр (14-18 нас) удахгүй бэлэн болно. Өөрт хэрэгтэй насны сургалтын хөтөлбөрийг анхааралтай уншиж, нарийвчлан танилцаарай. Нэг дор бүх бүлгийг уншиж дуусгах шаардлагагүй. Нэг удаад нэг юм уу, хоёр бүлэг уншаад явах нь танд сургалтын үйл явцтай аажмаар танилцах боломж олгоно. Хэрэв танд бэлэн хөтөлбөр байхгүй бол цахимаар багш бэлтгэх курсийн хичээлийг дүүргэсний дараагаар танд нэгийг өгөх болно.

Хичээл заахад бэлтгэх

Хөтөлбөрийн бүлэг нэг бүрийг уншихдаа анхаарвал зохих зүйлс:

Хичээл бүр дээр үйл ажиллагаанууд болон дүгнэх асуулт/ эргэцүүлэх асуултууд сургалтын зорилготой хэрхэн уялдаж байгаа арга замыг тусгайлан анхааралдаа ав. Хэлэлцүүлэг болон хичээлийн явцад урьдчилан тооцоогүй нөхцөл байдал үүсэхэд хүрвэл хичээл тус бүрийн зорилгыг мэдэж байх нь таныг байр сууриа хадгалахад тусална. Бүртгэх явцыг өөрөө, эс бол ажлын хамт олон, найзууд, гэр бүлийнхэнтэйгээ хийж турш.

Хүүхдүүдийг хичээлд бэлэн болгох ажиллагаа нь ердөө хэдхэн минут үргэлжлэх бөгөөд та үүнийгээ сайтар эзэмшиж, биеэрээ үлгэрлэснээр сурагчид тань илүү чөлөөтэй байх болно.

Та өөрийн туршлага дээрээ үндэслэн сурагчдад тань хичээлд бэлэн болох үеэд ямар мэдрэмж төрөх талаар чухал санаа олж болох юм. Тус ажиллагааны бичлэгүүдийг багш нарын цахим хөтөлбөр дээр цахимаар байрлуулсан бөгөөд та үүнийг үзэж, дагаж хийх боломжтой.

Багшийн хэлэх үгийг сайтар ухаж ойлгохын тулд чангаар унш (хичээл болгоны материалд багтсан). Үг хэллэгийг өөрчилсөн тохиолдолд сурагчдад хичээл ойлгоход илүү дөхөм болохоор байвал үгийг өөрчлөх буюу өөрийнхөө үгээр болгож найруулж болно.

Суралцах үйл ажиллагааны зааврыг уншиж танилцах явцдаа өөрийгөө болон сурагчдаа уг зааврыг танхимд хэрэгжүүлж байгаагаар дотроо төсөөл. Ингэснээр таны байгаа газрын онцлогоос шалтгаалан ямар өөрчлөлт оруулах шаардлагатайг тодорхойлоход хялбар болно.

Хичээл бүрт хэрэглэгдэх материалуудыг анхаар. Бид шаардлагатай материалыг аль болох цөөхөн байхаар тооцоолсон хэдий ч хичээлд бэлдэх явцад зарим нэг материалыг захиалах буюу цуглуулах шаардлагатай болно.

Шинэ хичээл, үйл ажиллагаа бүрт цаг хуваарилсан байгааг анхаарна уу. Хөтөлбөрийг унших явцдаа сурагчид тань аль хэсэгт нь илүү их эсвэл бага цаг зарцуулж байгааг анзаараарай.

Шинэ буюу ойлгомжгүй үг хэллэгийг тодорхойлоорой. Эдгээр үгийг “үгэн хана-”нд (шинэ үгийг тодорхойлолтын нь хамтаар харуулсан нүдлэх үзүүлэн) нэмсэн эсэхээ баталгаажуулаарай. Шинэ үгсийг зөв бичих, бичгийн, эсвэл хэлний хичээлийн хөтөлбөрт багтааж болно; ингэснээр сурагчид үгсийг хялбар тогтоож, шинэ ойлголт, нэр томъёог хурдан эзэмших болно.

Шинэ хичээлийн явцад өөрийн амьдралд болсон үйл явдлаас хэдийд нь ярьж өгөх, жишээ татахад зохистой болохыг сайтар тооц. Сурагчид таны амьдралын бодит туршлагыг сонирхох нь лавтай. Ажил мэргэжлийнхээ хүрээнд сайтар эргэцүүлсний үндсэн дээр сонгож авсан өөрийн түүхийг сурагчидтайгаа хуваалцах нь тэдэнтэй ойлголцох, шинэ ойлголтуудыг илүү ойлгомжтой болгох өндөр ач холбогдолтой юм.

.Зарим сурагчдын зүгээс хүчтэй хариу үйлдэл үзүүлж мэдэх агуулга, дасгал байгаа эсэхийг нягтал. Хэт стресс үүсэхэд өдөөж мэдэх үйл ажиллагааг хэрхэн өөрчлөхөө тунгаан бод.

Нэмэлт тусламж дэмжлэг хэрэг болсон үед хэнд хандахаа баттай мэдэж байх хэрэгтэй, тухайлбал, ийм хэрэгцээ шаардлагатай сурагчдыг зөвлөхтэй уулзуулах гэх мэт.

Ямар хувилбараар хэрэгжүүлэхээ сонгох

НХСХЁЗ сургалт анги танхим, сургууль, хичээлийн дараахь үйл ажиллагаа, албан байгууллагын хүрээнд тус тус өөр өөр байх нь дамжиггүй. Та цаг зав, байгаа нөөц бололцоондоо тааруулан сонголтоо хийх нь танд болон таны сурагчдад НХСХЁЗ сургалтыг дээд зэргээр ашиглах боломжийг олгоно. Хэрэгжилтийн сонголтуудыг доор тайлбарласан болно, нэгд

нэгэнгүй нарийн тайлбарлаагүй ч НХСХЁЗ сургалтыг хэрхэн одоогийн хуваарьтайгаа нэгтгэх талаар зарим зааварчилгааг өглөө. Дараах сонголтууд таны орчин нөхцөлд хэрхэн хэрэгжиж болох талаар бүтээлчээр сэтгэхийг танаас хүсэх байна.

Анги танхим

Багш бэлдэх цахим курсийг дүүргэсэн аливаа анги/танхимын багш НХСХЁЗ сургалтыг өөрийн хүссэн аль ч түвшинд заах шалгуурыг хангасан нэгэн байдаг. Тухайн багш энгийн академик хөтөлбөрийнхөө хажуугаар нийт сурагчдынхаа хөгжлийн түвшинд нийцсэн хөтөлбөрийг заах боломжтой. Ахлах ангийн сурагчид аль ч хичээлийг сонгох боломжтой бол НХСХЁЗ сургалтыг сонголт хэлбэрээр оруулж болно. НХСХЁЗ сургалтын хичээлийг долоо хоног бүр наад зах нь нэг удаа (эсвэл арай олон давтамжтай) оруулснаар сурагчид өмнө үзсэн хичээлээ дараагийн хичээлтэйгээ холбож ойлгох боломжтой байхаар зохицуулах нь зүйтэй гэж зөвлөх байна. Хэрэв НХСХЁЗ сургалтыг өдөр бүр оруулах боломжтой бол хурдыг сааруулж, нэг сэдвийг хоёр хэсэг болгон хуваах нь тохиромжтой. Мөн хичээлийг давтах, сунгах замаар сурагчдад шинэ ойлголтуудыг ойлгож судлах, шинэ ур чадваруудыг эзэмших нэмэлт хугацаа гаргаж өгөх нь үр дүнтэй байдаг.

Зөвлөх/Анги удирдсан багшаар заалгах

Та сургуулиаас зөвлөгөө өгөх цагаар буюу гэрийн багшийн цагаар энэ хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхээр шийдэж магадгүй.

Зөвлөгөө өгөх болон гэрийн багшийн ажил өөр өөр газар өөр байж болох хэдий ч ерөнхийдөө бүлэг сурагчийг нэг багшид хариуцуулж, уг багш тэдэнд зөвлөх, гэрийн багшийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Хамгийн гол нь багш сурагчид бие биеэ илүү таньж мэдэх боломжтой. Үүнээс гадна зөвлөх багш нар сурагчиддаа академик, нийгэм-сэтгэл зүйн болон ирээдүйн зорилгодоо хүрэхэд нь дэмжлэг үзүүлдэг. Зөвлөх болон ангийн багшийн цаг гэдэг нь ердийн хичээлийн цагаас богино байх ба сар бүр, хоёр сар тутам нэг, эсвэл долоо хоног бүр орж болдог. НХСХЁЗ сургалтыг зөвлөх болон ангийн багшийн цаг дээр ашиглаж болох хэдий ч ямар хэмжээний сургалт авах нь зөвлөх болон ангийн багштайгаа хэр тогтмол уулздаг, мөн уулзалт болгоны үеэр хэр хугацааг зарцуулдгаас хамаарна. Хэрэв танай сургууль дээрхи зөвлөх/АБ-ийн цаг хичээлийн цагаас богино бол (25 минутаас богино бол), “Танд бага цаг байгаа нөхцөлд SEE сургалтыг ашиглах нь” хэсгийг уншина уу.

Сургуулийн хэмжээнд

Сургуулийн захиргаа НХСХЁЗ сургалтыг бүх түвшинд хэрэгжүүлэхийг дэмжихээр шийдэж болно. Энэ тохиолдолд та мэргэжлийн суралцагч хамт олон/орчин бүрдүүлсэн байх нь чухал ба үүнд уг хөтөлбөрийг заадаг багш нар багтах юм. Хамгийн багадаа сар бүр бусад багштайгаа уулзаж, ямар сорилт, бэрхшээл, амжилт ололт байгаа талаар ярилцаж, шинэ санаа оноогоо хуваалцах нь дэмжих системийг бүрдүүлэх ба энэ нь хичээлийн жилийн туршид үр өгөөжөө өгөх болно. Үүний зэрэгцээ тухайн сургуулийн эрхлэгч, эсвэл захирал нь багш бэлдэх курсэд

онлайнаар суралцах хэрэгтэй. Сургуулийн хэмжээнд НХСХЁЗ сургалтыг хэрэгжүүлэх нь тухайн сургуулийн соёл, уур амьсгал, бодлогод үр нөлөө үзүүлэх нэн завшаантай боломж билээ. Багш сурагчид хамтдаа мэдлэгээ нэмэгдүүлж, энэрэнгүй нигүүлсэх сэтгэл, оролцоогоо өргөжүүлэхийн тулд сургалтад хамрагдсанаар тус сургалт тухайн сургуулийн орчин дахь хүн бүрийн хоорондын харилцааны чанарт эерэг нөлөө үзүүлэх магадлал улам өндөр байх болно. Сургуулийн хамт олон тэр чигтээ НХСХЁЗ сургалтын практикийг судалж ахиц гаргаж байх зуур сургуулийн удирдагчид, багш, сурагч нар энэрэн нигүүлсэх, сэтгэлийн хат, үнэт зүйл, холбоотой үйлдлүүдийн эргэн тойронд нэгдсэн бөгөөд нийтлэг хэлээр ярилцах чадвартай болсон байх болно. Ийнхүү дундын нэгдмэл хэлтэй байснаар сайтар харилцан ойлголцож, НХСХЁЗ сургалтыг систем даяар өргөн хэрэглэхэд хувь нэмрээ оруулна.

Багш сурагчид НХСХЁЗ сургалттай сайтар танилцахаар тухайлбал, захиргааны баг мэдлэг нэмэгдүүлэх, тэвчээр хат суулгах хичээлүүдийг сургуулийнхаа дотоод журам болон сурагчид сахилгагүйтсэн тохиолдолд авах арга хэмжээтэй хэрхэн уялдуулах арга замыг авч үзэх хэрэгтэй. Сургалтын явцад багтсан бүртгэлийг ажилтнуудын болон эцэг эхийн хурал дээр ашиглах боломжтой. Талцуулах хандлагатай асуудлуудаархи чиг хандлагыг зөв ойлгохын тулд сайтар цэгнэсэн харилцан яриаг ашиглаж болно. НХСХЁЗ сургалтын зарчмуудыг, тухайлбал, энэрэн хигүүлсэх сэтгэлийг сургуулийн эрхэм зорилго, алсын харааны зорилгодоо нэмж болно.

Сурагчид төсөлд-суурилсан сургалтад хамрагдаж, “харилцан хамааралтай сүлжээ” үүсгэх замаар нийгмийн асуудлыг шийдвэрлэхэд оролцох боломжтой. Тус сүлжээг үүсгэснээр санал болгож буй арга замын үр нөлөөг тодруулдаг. Та өөрийн туршлагаасаа НХСХЁЗ сургалтыг сургуулийн хэмжээнд хэрэглэх өөр олон арга замыг олж харах болно.

Сургуулийн хэмжээнд хэрэгжүүлэх нь бусад хувилбарыг бодвол илүү амбицтай, цаг хугацаа шаардсан хэдий ч захиргааны зүгээс дорвитой дэмжлэг үзүүлж чадах, урт хугацааны алсын хараатай сургуульд НХСХЁЗ сургалтыг хэрэгжүүлэх зохистой арга хэлбэр мөнөөс мөн билээ. Хэрэв сургууль энэ хөтөлбөрийг сургуулийн хэмжээнд хэрэгжүүлэхдээ бэлэн гэдэгтээ итгэлгүй байгаа бол бэлтгэл шат болгож, эхэлж илүү бага түвшний сургалтын хэлбэрүүдээс аль нэгийг нь сонгон хэрэгжүүлж үзэх нь зүйтэй болов уу.

Сургуулийн дараа/олон нийтэд суурилсан

НХСХЁЗ сургалтыг сургуулиас гадуур нөхцөл байдалд, тухайлбал, сургуулийн дараах хөтөлбөр эсвэл олон нийтэд суурилсан хөтөлбөр хэлбэрээр хэрэгжүүлэх нь сургууль дээр тохиолддог шиг тухайн сэдвийг бусад академик хичээлтэй өрсөлдүүлэхгүйгээр дангаар нь авч үзэх боломж олгодог давуу талтай. Хичээлийн дараах болон олон нийтэд суурилсан хөтөлбөрүүд дэлхий даяар сая сая хүүхдүүдэд хүрч, гэрийн даалгавар хийлгэх, хүүхэд харах үйлчилгээ, менторинг зэрэг наад захын үйлчилгээнээс авхуулаад технологийн сургалт, спорт, урлагийн хичээл зэрэг ур чадвар олгох үйл ажиллагаануудаар дамжин хэрэгжиж байна. Эдгээр хөтөлбөр хүүхдийн сонирхол, эцэг эхийнх нь санхүүгийн байдал гэх мэт тодорхой үзүүлэлт

дээр суурилан, эсвэл маш олон янзын, өөр өөр насны сурагчдын бүлэг дэхь хүүхдүүдэд хүрч байна. Эдгээр нөхцөл байдал өөр хоорондоо харилцан адилгүйгээс гадна НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийг анги танхимд хэрэгжүүлэхээр төлөвлөсөн байдаг тул та өөрийн орчин нөхцөлдөө тохируулан тус сургалтыг нэвтрүүлэхдээ бүтээлч хандахыг хүсье. Орчин нөхцөл, сурагчдаас үл хамааран, багш бэлдэх цахим курс нь НХСХЁЗ сургалтын хүрээ болон хөтөлбөрийн талаар тодорхой ойлголттой болоход тань туслахаас гадна сурагчийн суралцах үйл явц, тэдний сайн сайхныг хөхүүлэн дэмжих эрмэлзэлтэй хэнд ч болов хэрэг болно.

Цаг шахуу үед НХСХЁЗ сургалтыг ашиглах нь

НХСХЁЗ сургалтын хичээл бүрийг наад зах нь долоо хоног тутам 20-40 минутын хугацаанд заахаар боловсруулсан байдаг. Та долоо хоног бүр заах боломжтой ч хичээлийн цаг богино бол бид дараах арга хэмжээ авахыг санал болгож байна:

<p>Нэгж сэдвийн явцад бүх үйл ажиллагааг нэг дор багтаах боломжгүй үед нэг үйл ажиллагааг нь сонгож ав. Дараагийн хичээл дээр өөр нэг үйл ажиллагааг авч хэрэгжүүл. Хэсэгчилсэн хичээлүүдийг шат дараатайгаар үргэлжлүүлэн хэрэгжүүлээрэй.</p>	<p>Цаг завтай үедээ сургалтаас аль нэг үйл ажиллагааг сонгож авч хэрэгжүүлэхдээ хичээлд бэлэн болох үеийн болон төгсгөлийн дүгнэлтийн асуултуудыг эхлэл, төгсгөлд ашиглаарай (тохиромжтой үед).</p>	<p>Танд ердөө 5 хан минут байгаа тохиолдолд, доорх саналыг харна уу.</p>
--	---	--

Хичээлийг наад зах нь долоо хоног тутам зааж болохооргүй байвал, НХСХЁЗ сургалтыг товч, 5 минутын хугацаанд хичээл дундуур үргэлжлүүлэх боломжтой. Сурагчдад дараах товч бүртгэл болон дасгал хийлгэх замаар:

- Богино хугацаанд дэмжих дасгал хийлгэх
- Богино хугацаанд дэмжлэг авах дасгал хийлгэх
- Түргэн хугацаанд барьц олох дасгал хийлгэх
- “Одоо тусалъя” стратегийг хэрэгжүүлэх
- Ухамсартай алхалтаар алхах
- Бусдаас танд зориулсан сайхан сэтгэлд анхаарлаа хандуулах
- Бусад хүмүүст сайхан сэтгэлээр хандах арга замуудыг төсөөлөх
- Тухайн өдөр бусад хүмүүст энэрэнгүй сэтгэл гаргах нэг зүйл хийхээр төлөвлөх
- Хажууд суугаа хүнтэйгээ хамт тэдэнд ямар мэдрэмж төрж байгаа талаар бичих
- Цаашид үргэлжлүүлэх тэмдэглэл хөтлөж энэрэн нигүүлсэх, бусдыг ойлгох, сайхан сэтгэл, талархлын талаар эх бичих
- Нинжин сэтгэл, бусдыг ойлгох, ялгаатай байдалд хүндэтгэлтэй хандах, харилцан

хамааралтайгаа ойлгох, анхаарал, ухамсартай байх, сэтгэлийн хаттай байх болон холбоотой сэдвээр урам зориг өгсөн эшлэл уншиж өгөх, эсвэл санал бодлоо хуваалцах

- Талархал дээр төвлөрч сургуулийнхаа хэн нэгэнд талархлын үг бичүүлэх
- Хажуугийн хөрштэйгээ ярилцаж та хоёрт байгаа 3 ижил, 3 ялгаатай зүйлийг олж тогтоох.
- Хоёр хоёроороо сууж байгаад ухамсартай харилцан яриа өрнүүлэх
товч барьц олох дасгал хийлгэх
- “одоо тусалъя” стратегийг хэрэгжүүлэх
- Ухамсартай алхалтаар алхах
- Бусдын зүгээс танд зориулсан сайхан сэтгэлд анхаарлаа хандуулах
- Бусад хүмүүст сайхан сэтгэлээр хандах арга замуудыг төсөөлөх
- Тухайн өдөр бусад хүмүүст энэрэнгүй сэтгэл гаргах нэг зүйл хийхээр төлөвлөх
- Хажууд суугаа хүнтэйгээ хамт тэдэнд ямар мэдрэмж төрж байгаа талаар бичих
- Цаашид үргэлжлүүлэх тэмдэглэл хөтлөж энэрэн нигүүлсэх, бусдыг ойлгох, сайхан сэтгэл, талархлын талаар эх бичих
- Нинжин сэтгэл, бусдыг ойлгох, ялгаатай байдалд хүндэтгэлтэй хандах, харилцан хамааралтайгаа ойлгох, анхаарал, ухамсартай байх, сэтгэлийн хаттай байх болон холбоотой сэдвээр урам зориг өгсөн эшлэл уншиж өгөх, эсвэл санал бодлоо хуваалцах
- Талархал дээр төвлөрч сургуулийнхаа хэн нэгэнд талархлын үг бичүүлэх
- Хажуугийн хөрштэйгээ ярилцаж та хоёрт байгаа 3 ижил, 3 ялгаатай зүйлийг олж тогтоох.
- Хоёр хоёроороо сууж байгаад ухамсартай харилцан яриа өрнүүлэх

НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн нэг чухал хэсэг бол тууштай байдал билээ. Та долоо хоног бүр хичээл орох боломжтой байлаа ч гэсэн дээр дурдсан богино хэмжээний дасгалуудыг зориуд цаг зав гаргаж хийлгэх нь тогтвортой байдлыг бий болгож, сургалтын урт бөгөөд албан ёсны хичээлүүдийн дундуур сурагчийн суралцах үйл явцыг дэмжих болно.

2. | Энэрэнгүй ангийн зарчим

НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр нь мэдлэг, энэрэн нигүүлсэх, оролцооны талаар гол ойлголт болон ур чадварыг танилцуулдаг. Эдгээр ойлголт болон ур чадварыг “энэрэнгүй анги танхим”-ын хүрээнд хамгийн сайн сургаж болох ба ийм анги танхимд багш нар нь мэдлэг, хүндэтгэл, тэвчээр, энхийн замаар асуудлыг шийдвэрлэхийг өөрийн үлгэр жишээн дээр харуулдаг. Боловсролын онолч Нел Ноддингсийн тэмдэглэснээр сургуульд “халамжтай” орчин бүрдүүлэхийн тулд багш нар нь өөрснөө жинхэнэ халамж анхаарал ямар байдгийг биеэрээ харуулах шаардлагатай бөгөөд сайхан сэтгэл, анхаарал халамж, бусдыг энэрэх сэтгэлийг дадуулах боломжийг сурагчдад олгох шаардлагатай болдог. Онцлон тэмдэглэхэд, багш нар зүгээр нэг “хэд гурван зүйл хийх төдийхнөөр” халамж тавьж байгаагаа загварлан харуулах биш, харин сурагч нэг бүрт үнэн голоос энэрэнгүй сэтгэлээр хандах ямар нэг зүйл бодож олох ёстой. Эдгээр үндсэн тодорхойлолтыг багтаасан энэрэнгүй анги танхимд сурагчдад сэтгэлзүйн аюулгүйн байдал болон гэр бүл, халуун бүлдээ байгаа мэдрэмж төрдөг. Тэд асуулт асуух,

алдаа гаргах, аюулгүй эрсдэл хийх, санал бодлоо илэрхийлэх, мэдрэмжээ хуваалцахаас ичиж зовдоггүй байна. Энэрэнгүй анги танхим, сургуульд сурч буй хүүхдүүд хувь хүнийхээ хувьд байгаагаараа хүлээн зөвшөөрөгдөж байгаага мэдэрхээс гадна өөрсдийн өвөрмөц байдлыг илэрхийлэхэд аюулгүй гэдгийг мэдэж авдаг. Хэдийгээр энэрэнгүй сургуулийн орчин бүрдүүлэх нь багшаас цаг зав, хүчин чармайлт үлэмж шаардах боловч энэ нь сурагчдын сайн сайхан байдал болон академик амжилтад маш чухал тул хичээх нь зүйтэй. Нэл Ноддингсийн онцлон тэмдэглэсэнээр, “анги танхимд анхаарал халамж, итгэлцлийн харилцаа бий болгохын тулд зарцуулсан цаг хугацаа бол дэмий үрсэн цаг огт биш. Багш сурагчид бие биенээ сайтар таньж мэдэхийн тулд тэр хэмжээний цаг хугацаа шаарддаг. Халамж итгэлцлийн харилцаа нь алсдаа академик болон ёс суртахууны боловсролын аль алиных нь үндэс суурийг тавьж өгдөг.” Энэрэнгүй анги, сургуулийн зарим зарчмаас доор харуулав.

Ялгаатай байдалд хүндэтгэлтэй хандах

Сурагч бүр анги танхимд өөр өөрийн туршлага, хувийн хэрэгцээ шаардлага, хүч чадал, сорил авчирдаг. НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр боловсролд оролцооны чиг хандлага баримтлахыг дэмждэг бөгөөд энэ нь нийт сурагчид НХСХЁЗ сургалтын ойлголт, ур чадварыг хамтран хөгжүүлэхийг эрмэлздэг. Оролцооны боловсролд өөр өөр төрлийн группүүд хамрагддаг бөгөөд үүнд өөр өөр ур чадвар, соёл, суурь, авьяастай сурагчид багтаж, өөриймсөг мэдрэмж төрүүлж, сурах үйл явцыг дэмжихийг эрмэлздэг (Katz, 2012). Багш нар арьсны өнгө, шашин шүтлэг, хүйс, ур чадвар болон бусад ялгаанаас үл хамааран нийт сурагчиддаа талархал, хүндэтгэлийг харуулах үлгэр дууриал болохуйц асар өндөр ач холбогдолтой үүрэг гүйцэтгэдэг.

Хүүхдүүд хувийн болон соёлын ялгааг маш бага наснаасаа соргог анзаардаг бөгөөд өөрсдийн гэр бүл, соёлын бүлэгтэй ижил төстэй санагдсан гадны хүмүүстэй цуг байхдаа хамгийн тухтай мэдрэмжийг авч байдаг. Хүүхдүүд ялгаатай байдлын үнэ цэнэ, учир утгыг ойлгоход туслалцаа эрэн томчуудад ханддаг. Ингэхдээ тэд насанд хүрэгчдээс суурь эрх тэгш байдал, хүнлэг энэрэнгүй сэтгэлийг батжуулсан ойлголт авч болно эсвэл үүний оронд ялгаатай байдлаас үүдэн тогтсон хэвшмэл ойлголт, айдас, үл хүлцэх, тэгш бус байдлыг төрүүлсэн, үүнийг зөвтгөхийг оролдсон хариултуудтай тулгарч болно. НХСХЁЗ сургалтын системд хамт олон, нийгмийг авч үзэхдээ хувь хүний болон бүлгийн ялгааг хүндэтгэж үздэг сэтгэхүйтэй холбоотой материал агуулагдахаас гадна тэдгээр ялгаатай байдлыг нийт хүн төрөлхтөний үнэт зүйлс, суурь эрх тэгш байдлын хүрээнд ойлгож ханддаг. Мөн нийгмийн тогтолцоог хэрхэн сайжруулж, шинэчлэх замаар нийгмийн бүх гишүүдийн сайн сайхан, хөгжил дэвшлийг илүү сайн хангуулах талаар сэтгэн бодох явдлыг хөхүүлэн дэмждэг.

Иймд анги танхим болон сургуулийн уур амьсгал эдгээр үнэт зүйлийг тусган харуулж байх явдал нэн чухал. Ийм уур амьсгалыг нэн түрүүнд багш, захиргааны ажилтнууд бүрдүүлдэг.

НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх явцад та сурагчиддаа ялгаатай байдалд хүндэтгэлтэй хандах чадварыг хөгжүүлэхэд нь дэм үзүүлэх үүднээс дараах арга хэмжээг авч болно:

1	2	3	4	5
Сургуулийн орчинд байгаа өөр өөр шашин шүтлэг, соёл, гарал үүслийн бүх хүнд найрсаг зан, эерэг хандлага харуулах (хамтран ажиллагсад, эцэг эх, сурагчид, ажилчид)	Сурагчидтай тэгш харьцах, тэдний хуйс, ур чадвар зэргээс үл хамааран оролцоо, хөгжил дэвшилд тэгш боломж олгох.	Ялгаатай байдлаас үл хамааран бүх хүмүүс харилцан хамааралтай, хүнлэг энэрэнгүй болохыг сурагчдад ойлгуулах.	Сурагчдад хэвшмэл ойлголтын талаар асууж шалгаах, ухамсартай харилцан яриа, шүүмжлэлт сэтгэлгээгээр дамжуулан өөр өөр талаас авч үзэх боломж олгох.	Сурагчдад энэрэн нигүүлсэх бясалгал хийж, сэтгэлдээ нийт хүмүүсийг багтаахыг уриалах.

НХСХЁЗ сургалт нь хүмүүн төрөлхтөн бид нэгэн ижил хэрэгцээ ба үнэт зүйлтэй, аж жаргалтай, энх тунх амьдрах нэгэн ижил хүсэл мөрөөдөлтэй гэсэн суурь ойлголтон дээр тулгуурладаг. Бидний дунд ямар ч ялгаа байлаа гэсэн, бид аз жаргалтай байхын тулд бие биенээсээ тоо томшгүй олон арга хэлбэрээр харилцан хамаарч байдаг. Энэ бодит байдлыг харгалзаж үзсэний үндсэн дээр бие биенээ эрх тэгшээр үнэлэн, хүндэтгэлтэй хандахын ач тус нь хүн бүрт хамаатай.

Сурагчийн зан авирыг удирдах эерэг хандлага

Сурагчид дүрсгүйтэх нь нийтлэг үзэгдэл. Таны шавь нарын дунд ч бас хичээл орж байхад үймүүлдэг, ангийн дүрмийг зөрчдөг, бусаддаа хүндэтгэлгүй ханддаг хүүхэд мэр сэр бий байх. Бас өөрийгөө хянаж чаддаггүй, сэтгэл хөдлөлөө гадагш илэрхийлдэг хүүхдүүд ч байж магадгүй. Сахилгагүй хүүхдүүд гол төлөв ямар нэг хэлбэрээр зовлон амсч буй хүүхдүүд байдаг гэдгийг санаж явах хэрэгтэй. Тэдний зан авир нь хэл амаа ололцох, хэрэгцээгээ хангах, хүчтэй сэтгэл хөдлөлөө гадагшлуулах оролдлого байж болно. Сурагчийнхаа дүрсгүй зан авирт нүдийг нь оносон хариу арга хэмжээ авах явдал нь багш хүний хийх ёстой амин чухал ажил үүргүүдийн нь нэг байдаг. Халамжтай, өр зөөлөн багш нар сурагчдаа айлган сүрдүүлэх, дооглон гутаах, заналхийлэх, цээрлүүлэх, шийтгэх маягаар хариу үйлдэл үзүүлэх хандлагыг сөрж, итгэлцэл үүсгэж, аюулгүй байдлын мэдрэмж төрүүлдэг. Эсрэгээрээ бид тэсвэр алдам нөхцөл байдалд орсон ч өөрийгөө хянах чадвар, энэрэнгүй сэтгэлээ биеэрээ үлгэрлэн харуулах ёстой. Бид өөрсдийгөө болон сурагчдаа аюулгүй байлгах үүднээс дүрсгүйтээд буй сурагчдыг буруутгаж, шившиглэн гутаахгүйгээр хэмжээ хязгаар тогтоож чадна. Энэ нь хэзээ ч тийм амар зүйл биш байдаг. Гэхдээ ийм үйл явдалд нэр хүнд болон хүндэтгэлийг хөгжүүлэх зорилго тавьж чадсан тохиолдолд сурагч дэггүйтэх нь бидний болон сурагчдын хувьд сурч мэдэх, өсөх боломж байж болно. Зарим нэг зөвлөгөөнөөс дурдахад:

- Шинжлэх ухаанч болон ирээдүйд чиглэсэн хандлага баримтлах нь сурагчийн хувийн хөгжлийг дэмжих үр дүнтэй арга зам байж чадна. Та сурагчтайгаа нийлээд дараах асуултуудад тохирох хариулт олох гэж оролдоорой: Яагаад ийм юм болов? Чи дараагийн удаа яаж өөр бөгөөд илүү сайн сонголт хийх боломжтой вэ? Гэх мэт
- Санаачлага гарган сурагч нэг бүртэй эерэг харилцаа тогтоож, тэднийг зөвхөн сурагч гэдгээр нь биш, хувь хүн болохынх нь хувьд таньж мэд. Сургуулиас гадуурхи тэдний аж амьдралын талаар илүү их зүйл олж мэдэж, тэдэнтэй нягт холбоотой, тэднийг илүү сайн ойлгодог гэдэг мэдрэмжээ тэлэх.
- Жинхэнэ, хайрласан хандлага ямар байдгийг сурагчиддаа үлгэрлэн харуулах. “Таныг хир их халамжтай гэдгийг мэдэхээс нааш, таныг хир их мэдлэг боловсролтойг тэд оошоохгүй” гэдэг зүйр үг байдаг юм. Таны хувьд тэвчихэд бэрх сурагч гарч ирсэн бол үүнийг хэрэгжүүлэх амаргүй, тийм болохоор бүр чухал болж байгаа юм.
- Тухайн сурагчид чиглэсэн хайрласан, эелдэг сэтгэл юм уу, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг үүсгэж, тэр ч бас аз жаргалтай, сайн сайхан амьдрахыг хүсч байгааг санаарай.

НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн хүрээн дэхь үйл ажиллагаа сурагчдын хувьд буруу авирлах шалтгаан болж магадгүй гэдгийг санаарай. Амьсгалах болон нэхэн санах дасгалын тусламжтайгаар өөрийнхөө бие ба амьсгалыг мэдэрснээр өөрийн бие дэх түгшүүр зовнил, таагүй мэдрэмжийг санах юм уу, эсвэл урд өмнө болж өнгөрсөн төвөгтэй дурсамжуудыг санаж болно. Тухайн үйл ажиллагаанд бэлтгэх явцдаа ийм зүйл болох боломжтой гэдгийг сурагчиддаа урьдчилан анхааруулж, иймэрхүү үйлдэл гарах магадлалтай, даван туулах боломжтойг ойлгуулах нь чухал. Анхаарлаа төвлөрүүлэх, эерэг мэдрэмж рүүгээ анхаарлаа шилжүүлэхэд нь сурагчиддаа туслах бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй. Сурагчид нэмэлт сэтгэл зүйн дэмжлэг шаардлагатай үед хаанаас тусламж дэмжлэг авахаа тодорхойлсон байх хэрэгтэй. Сурагчийн зовлон шаналалд энэрэнгүй, зөөлөн сэтгэлээр хандах зөвлөх, сургуулийн эмч, захирлын орлогч зэрэг хүмүүс танай сургуульд байдаг уу? Сурагчдад сөрөг сэтгэлийн хөдлөлөө гаргах тусгай цаг, орон зай гаргаж өгөх нь та болон таны сурагчдыг нөхцөл байдлыг хурцатгахаас урьдчилан сэргийлж чадна.

Сэтгэлийн хат, тэвчээр суулгах

НХСХЁЗ сургалт болохгүй бүтэхгүйг нь засах гэсэн хандлагаас илүү хүч чадал суулгах чиг хандлага баримталдаг. НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр дэх хувь хүний ур чадварууд сэтгэлийн цочролд орж байсан сурагчдад биеэ хянаж сурах, чадамжтай болох мэдрэмжээ хөгжүүлэхэд тусалдаг. Мөн эдгээр ур чадварууд урд өмнө цочролд бага өртсөн болон өртөж байгаагүй сурагчдыг цаашид учрах сорилтуудад илүү бэлтгэлтэй байхад бэлддэг.

“Сэтгэл зүйн гэмтэлтэй үед үзүүлэх тусламжийн” талаар олон багш сонсч дуулсан байдаг. Эдгээр тусламжийг багш нар ангидаа хэрэглэж болох бөгөөд тухайн цочрол хүүхдийн

биологийн, нийгмийн, сэтгэл зүйн хөгжилд ямар үр нөлөөтэй талаар шинжлэх ухааны үндэслэлтэй мэдээлэлтэй байх ёстой. Аливаа цочрол бол тухайн болсон зүйлийг хэт давшгүй хэмээн хүлээн авсан хувь хүний хариу үйлдэл байдаг (Miller-Karas, 2015). Зарим нэг жишээ татахад, ядуурал, хүчирхийлэл, доромжлол, байгалийн гамшиг, өвчинд өртөх гэх мэт.

Судалгаанаас харахад бүхий л гарал үүсэл, соёл уламжлалтай хүүхдүүдийн үлэмж хувь нь сэтгэл зүйн гэмтэлд өртсөн байдаг. Ийн цочролд орж байсан хүүхдүүд сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зүй, бие махбодийн хувьд хохирол амсч, энэ нь өөрийгөө хянах, харилцан итгэлцлийн уур амьсгал бүрдүүлэх, анхаарлаа төвлөрүүлэх болон суралцах чадварт нь сөргөөр нөлөөлдөг байна. Хэдийгээр сэтгэл цочрол хаа сайгүй байдаг ч багш нар сурагчдынх нь чухам хэнд нь ийм явдал тохиолдож байсныг тэр бүр мэддэггүй. “ Яг юу болсныг нь мэдэхгүй ч, ямар нэгэн юм болсныг бид хэлүүлэхгүй гадрална” гэсэн зүйр үг байдаг.

НХСХЁЗ сургалт сэтгэл зүйн гэмтэлийг цогц, бие-сэтгэл гэсэн хандлагаар авч үздэг бөгөөд тэвчээр, сэтгэлийн хат суулгах барилыг санал болгодог. Нарийвчилбал, НХСХЁЗ сургалт хүүхдүүдэд дөрвөн арга замаар тэвчээр хатуужил суулгахыг зорьдог. Үүнд:

1. “Энэрэнгүй анги танхим”-ын орчин бүрдүүлж, багш нар болон хүүхдүүд нэг нэгэнтэйгээ шударга бөгөөд хүндэтгэлтэй харьцанаар өөриймсөг, элэгсэг мэдрэмж төрүүлэх
2. Ухамсартай, мэдрэмжтэй байхыг хөхүүлэн дэмжсэнээр сурагчид биеэ зөв удирдаж, өөрөө өөрийгөө арчилж сурах
3. Өөрөө өөртөө энэрэнгүй хандах, бусдад энэрэнгүй хандах байдлыг хөгжүүлснээр өөртэйгээ болон бусадтай эерэг харилцаа тогтоох
4. Сурагчид болон багш нарт өдөр тутмын стресс, тэвчээр шалгасан нөхцөл байдлыг удирдах, тайвшрах арга барил, ур чадварыг хэвшүүлэх. Хөтөлбөрийн 2 дугаар бүлэгт нарийвчлан тайлбарласны дагуу, багш нар сурагчиддаа хувийн болон нийгмийн дэмжлэг авах нөөц олж тогтоох, бий болгоход нь тусласнаар сурагчдынхаа тэвчээрийг хөгжүүлж чадах юм. Ингэснээр сурагчид тэвчээр сорьсон нөхцөл байдалд тэдгээр нөөцөө ашиглаж чаддаг болох юм.

Сурагчид системийн сэтгэгчид, хариуцлагатай шийдвэр гаргагч нар болох нь.

НХСХЁЗ сургалтын нэгэн шинэлэг тал нь “системийн сэтгэхүй” гэх ойлголтыг бүх насны бүлгийн хөтөлбөрт оруулсан явдал юм. Холбогдох ойлголтын талаар системийн сэтгэхүйн тухай энэ бүлэгт авч үзсэн хэдий ч сурагчдаа системийн сэтгэгчид хэмээн ойлгож, НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн арга замууд сурагчдын системийн сэтгэгчид болох төрөлхийн чадварыг улам хөгжүүлэх байдлаар боловсруулсныг мэдэж авах нь мөн тустай.

Даниэл Гөүлмэний бичсэнээр, “Төрөлхийн системийн чадвар бол бид бүхэнд хар багаас заяагдсан байдаг. Үүнийг тэтгэн хөгжүүлж чадвал, ахлах ангийн сурагчдын хувьд санаанд оромгүй цар хүрээ, гүнзгий түвшинд хөгжиж чаддаг” ажээ. Сургалт гэдэгт хөтөлбөрийн

туршид сурагчдын системийн сэтгэлгээг хөгжүүлэхийг зорьсон хичээл багтаж байгаа. Энэ тухай 7 дугаар бүлэгт тодорхой тайлбарласан бөгөөд мөн хамгийн сүүлийн бүлгийн төсөл дээр тайлбарласан байгаа. Уг төсөлд сурагчид урлагийн юм уу, нийгмийн ажлын төсөл дээр хамтарч ажиллацгаах юм. Гэхдээ сурагчдын НХСХЁЗ сургалтаар мэдэж авч байгаа зүйлс болон бусад академик хичээл, сургуулийн өдөр тутмын амьдрал, үүнд спорт, найз нөхөд, сургуулиас гадуурх үйл ажиллагаа орно, эдгээрийн уялдаа холбоог багш нар олж таньж чадсан нөхцөлд системийн сэтгэхүй хамгийн сайн хөгжих боломжтой. Ийм маягаар НХСХЁЗ сургалт сурагчдад ангидаа сурсан зүйлээ амьдрал дээр хэрэгжүүлж, сурсан зүйлээ өөрийн болон бусдын амьдралд хэрхэн бууж байгааг олж мэдэхэд туслах гүүр болж чадах юм.

Гурвалсан Төвлөрөл гэх хамтын номондоо Дэниэл Гоулман, Питер Сэнгэ нар системийн сэтгэхүйг нийгмийн болон сэтгэл хөдлөлийн сургалттай нэгтгэснээс үүдсэн хэд хэдэн сурган хүмүүжүүлэх зарчмыг санал болгосон байдаг. Эдгээрийн дотор:

Суралцагчийн бодит байдал, мэдээллийг ойлгож боловсруулах үйл явцад хүндэтгэлтэй хандах;

Сурагчид хамаатай асуудлуудад төвлөрөх;

Сурагчид асуудал бэрхшээлийг ойлгох өөрийн гэсэн загвар бий болгох, зохион бүтээх, турших боломжийг олгох;

Сурагчдад хамтарч ажиллаж, сурдаг хэвшил олгох;

Үйлдэл болон сэтгэхүйд анхаарлыг хандуулж сургах;

Сурагчид өөрийн сурах үйл явцад хариуцлагатай хандах чадварыг суулгах;

Сурагчид бие биенээ сурахад тусалж дэмждэг үе тэнгийнхний динамикийг хөхүүлэх;

Багш нарыг дизайнер, чиглүүлэгч, шийдвэр гаргагчид гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх.

Та системийн сэтгэхүйг хөхүүлэн дэмжих үүднээс багшийн хувьд сурагчдыг сурч мэдэж буй зүйлс нь амьдрал дээр нь хэрхэн уялдаж байгааг ойлгоход дэмжиж өгнө; тэднийг өөрсдийн туршлага, шийдвэрээ системийн үүднээс харахыг дэмжинэ; тэдний үйлдэл бусдад хэрхэн нөлөөлдгийг болон тэдний шийдвэр гаргалтад тэднээс давсан хүчин зүйлс нөлөөлдөг болохыг сурагчидтай хамт авч үзнэ. Ийм хандлага энэрэнгүй сэтгэл, өөртөө энэрэнгүй хандах явдлыг мөн дэмждэг. Учир нь үйлдэл ба мэдрэмжийг илүү өргөн хүрээнд тавихад тусалж буй хэрэг юм.

Системийн сэтгэхүйг НХСХЁЗ сургалтад багтаах чухал шалтгааны нэг нь энэ бол ёс зүй болоод хариуцлагатай шийдвэрийн зайлшгүй чухал хэсэг юм. Өөрт болоод өрөөлд учрах урт хугацааны үр нөлөөг бодолцохгүй шийдвэрийг гаргах нь тэр хэмжээгээрээ илүү хариуцлагагүй, үр дүнгүй байх нь олон байдаг. НХСХЁЗ сургалтад ёс зүйг эрх мэдэлтнээс тавьдаг заавал биелүүлэх үүрэг гэж харуулдаггүй. Харин сурагчид шийдвэр гаргахдаа тухайн шийдвэр өөрсдөд нь болоод өрөөл бусдад ямар үр нөлөөтэйг өөрсдөө ялгаж харахыг хөхүүлэн дэмждэг. Өөртөө болон бусдад энэрэн нигүүлсэхүй сэтгэлээр хандаж, халамжилдаг мэдрэмжтэй хослоод ирэхээрээ энэхүү ялгаж харах чадвар болон системийн сэтгэхүй нь ёс зүйтэй, хариуцлагатай шийдвэр гаргахад хөтлөх хамгийн өндөр магадлалтай.

3 | НХСХЁЗ сургалтын чиглүүлэгч багш

Багш чиглүүлэгч болох нь

НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн мэдээлэл багш сурагчдын хэн хэнийх нь хувьд шинэ мэдээлэл юм. Тус сургалтыг заахын тулд энэрэн нигүүлсэх сэтгэл, мэдлэг, оролцооны талаар мэргэжилтэн байх шаардлагагүй. Бидний зүгээс хүсэх зүйл бол ердөө та энэ чиглэлээр ур чадвараа хөгжүүлэхийг чин сэтгэлээсээ сонирхож, сурагчдынхаа ур чадварыг хөгжүүлэхэд туслах чин хүсэлтэй, тус сургалт сурагчдад болоод олон нийтэд ач тусаа өгнө гэдэгт үнэн голоосоо итгэдэг байхад хангалттай. Багш нар НХСХЁЗ сургалтын үеэр чиглүүлэгч байхыг бид санал болгож байна. Чиглүүлэгчийн гол ажил бол тухайн сэдвийг сурагчдад илүү хялбар болгож өгөх явдал байдаг ба сурагч асууж шалгаах, шүүмжлэлттэй сэтгэх, ур чадвараа хэвшүүлэх, санал бодлоо илэрхийлэх замыг цэвэрлэж өгөх үүрэгтэй юм. Чиглүүлэгч багш сурагч нэг бүрийн болон нийт ангийн туршлагыг бүхэлд нь мэдэж байх үүрэгтэй. Тэд “тайзан дээрх цэцэн ухаантан бус” харин “хажуугаас нь хөтөч” байх ёстой. Чиглүүлэгч сурагчдын хамтаар сониуч байж, толгой эргэм ойлголтуудыг хэрхэн ойлгох тал дээр дэмжиж өгнө.

НХСХЁЗ сургалтын үеэр та сурагчиддаа шинэ үгийн сан, ойлголтуудыг хөгжилд тохиромжтойгоор ойлгоход нь цаг гаргах хэрэгтэй үе тохиож мэдэх юм. Мөн та НХСХЁЗ сургалтын шинэ концепцуудыг сурагчдынхаа хэдийнээ мэдэх санаа оноо, туршлагатай холбож уялдуулахыг хүсч мэднэ. НХСХЁЗ сургалтын үед сурагчид тань шинэ ойлголтыг өөрийн болгож авахад илүү цаг хугацаа шаардлагатай байгаа нь танд мэдрэгдэж болно. Тэгвэл та сэдвээ давтаж орох, эсвэл тухайн сэдвийг судлах өөр хувилбаруудыг сонгож болно. НХСХЁЗ сургалтын үеэр сурагчид санаанд ороогүй хариулт хэлэх, тэр бүү хэл буруу мэт санагдах хариултуудыг хэлэх үе гарч мэднэ. Та хэрхэн хариулах ёстой вэ? Чиглүүлэгчийн хувьд та сурагчдын сургалтын хэрэгцээ шаардлага, тэдэнд гарч буй асуултуудыг эн тэргүүнд тавьж, өөрийн төсөөлсөн зорилгодоо хүрэхээр хатуу байр суурь баримтлан зүтгэх хэрэггүй. НХСХЁЗ сургалтын хүч чадлын нэг хэсэг нь энэхүү сургалт сурагчийг асууж шалгаах, асуудлыг судалж үзэх, эргэцүүлэн бодоход тулгуурласанд оршиж байдаг. Сурагчдыг тодорхой хариулт хэлэх,

эсвэл тодорхой үзэл бодолд хүргэх гэхээсээ илүү хөтөлбөр маань сурагчдыг ухамсартай харилцан ярианд оролцож, идэвхтэй сонсогч байх, шүүмжлэлт сэтгэлгээг хэрэгжүүлдэг байх, асуудлыг томоор нь харах ур чадварыг ашиглах замаар хөтөлбөрийн материалыг өөрсдийнхөөрөө ойлгож авахыг хөхүүлэн дэмждэг. Хамгийн чухал, эсвэл үнэн гэж таны үзсэн материалыг тодорхой байдлаар сурагчдадаа чиглүүлж ойлгуулах эрмэлзэл танд төрж болох ч, энэ эрмэлзлээ дарахыг хичээгээрэй. Сурагчдыг өөрсдийн ур чадвараа ашиглан асуух, ажиглах, таамаглал дэвшүүлэх, ялгаж харах ажиллагаа хийхэд нь дэмжснээр тэд НХСХЁЗ сургалтаас илүү их өгөөж хүртэх болно. Энэ маягаар сурагчид өөрсдийн олж мэдсэн чухал мэдлэгт “аа-хаа” маягаар хүрэх бөгөөд энэ нь тэднийг тухайн сэдэвтэй илүү бодитоор холбогдох боломжийг олгож байгаа юм.

Багш чиглүүлэгчийн үүрэг гүйцэтгэх нь нэн ялангуяа сэтгэл хөдлөл, харилцаа, ёс зүй зэрэг амин хувийн асуудлуудыг үзэж байх үед чухал ач холбогдолтой. Сурагчдыг ийм бай, тийм бай, битгий ингэ тэг, яаж шийдвэр гаргах вэ гэх зэргээр албадан тулгахын оронд НХСХЁЗ сургалт ёс зүйн өөр хандлагыг баримталдаг. Энэ нь өөрөө өөрөөсөө асуух болон хамт олноороо авч үзэх, шүүмжлэлт сэтгэлгээ болон харилцан ярианы зарчим болно. Сурах, ухаарах боломжийг хамгийн ихээр нэмэгдүүлэх байдлаар энэ үйл явцыг хөтөлж хөнгөвчлөх нь багшийн үүрэг юм. Тодорхой үзэл бодлуудыг дидактик байдлаар тулгах нь энэ үйл явцыг цагаас нь өмнө төгсгөлд хүргэх талтай. Сурагчид тодорхой ойлголтод хүрсэн цагт энэ нь эхэндээ таны өөрийн итгэл үнэмшил, санал бодол, туршлагад нийцэхгүй байлаа ч гэсэн үүнийг хөхүүлэн дэмжүүштэй, учир нь эрэл хайгуул хийх, асууж шалгаах уур амьсгалыг дэмжиж буй хэрэг. Багшийн хувьд та эрэл хайгуул хийх үйл явцад итгэх боломжтой, хувь хувиараа, эсвэл ангиараа сурагчид тань чухал асуудлын талаар нухацтай дүгнэлтэд хүрэхийн тулд тэдэнд цаг хугацаа шаардагдана гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Эргэцүүлэн бодох дасгалууд нь гүнзгийрүүлэн эрэл хайгуул хийж, олж авсан ухаарлыг өөрийн болгох, мэдлэгээ батжуулах боломж олгох хийгээд энэ нь эргээд сурагчид хэрхэн шийдвэр гаргаж, бусадтай хамтран ажилладаг хэв маягийг өөрчлөх болно.

Багш суралцагч болох нь

Дээр хэлсэнчлэн хөтөлбөрт тусгасан оюуны болон сэтгэл хөдлөлийн хандлага, ур чадварыг судлах явцыг удирдахад НХСХЁЗ сургалтаар мэргэшсэн байх албагүй. Нэг дор чиглүүлэгч болон суралцагч байх нь багш нарын хувьд ер бусын туршлага шиг санагдаж мэднэ, учир нь тэд заадаг сэдвийнхээ хүрээнд “багш”-ийн дүрд хувиран “сурагч” байж үзээгүй байдаг. Харин бид таныг сурган хүмүүжүүлэгчийн хувьд НХСХЁЗ сургалтын сурагч байх баяр баясгаланг биеэрээ мэдэрч үзэхийг урьж байна! Багш бэлдэх цахим курс, мэргэжлийн суралцах орчин, хамт олноор дамжуулан таны өөрийн хувийн үйл ажиллагаа эрчээ авахын хэрээр та ойлголтоо гүнзгийрүүлж, шинэ ур чадвар хөгжүүлж, сурагчдынхаа нэгэн адил амжилт, сорилтыг ээлжлэн туулах болно. Энэхүү суралцах аялалыг хийснээрээ та сурагчдынхаа хамт эргэцүүлэн бодож, хэлэлцүүлэг өрнүүлж, ижил туршлагатай болно гэсэн үг. Ийм ижил туршлагатай байх нь харилцан бие биеэ ойлгох, сурагч-багш хоорондын харилцаанд эерэгээр нөлөөлөх

болно. Танд ч бас “аан-хаа ийм юм байсан юм уу” гэх үе гарч ирэх ба мэдлэг хүлээж авч, ухааралд хүрснээр хөгжиж дэвшиж байгаагаа цугтаа мэдэрч талархах болно. Хэрэв та сониуч, энэрэнгүй, өөнтөгч бус хандлагаар өөрийн НХСХЁЗ сургалтын аянд хандвал сурагчид чинь таны үлгэрлэснийг дагах болно.

Энгийн нэг уламжлалт зааварлагч биш, харин НХСХЁЗ сургалтын чиглүүлэгч байснаараа та хичээлд суралцагчийн хувиар өөрөө оролцох боломжтой болж байгаагаас гадна “зөв хариултыг” мэдэх хүлээлтээс өөрийгөө чөлөөлөх боломжтой юм. Эцсийн дүнд, НХСХЁЗ сургалтаар сурагчдад төлөвшүүлэх, хөгжүүлэхийг зориод буй чадамжууд багш нарт бөгөөд үнэн хэрэгтээ бүх хүмүүст ч хамаатай. Эдгээр чадамжид насан туршдаа суралцаад явах боломжтой. Яваандаа та эдгээр чадамжуудаас нэг эсвэл хэд хэдийг өөртөө төлөвшүүлэхээр тогтмол хувийн дасгал хийх сонголт хийж болно. Энэ нь юу гэсэн үг вэ гэвэл дэмжлэг авах, тулгуур олох, анхаарлаа төвлөрүүлэх, эргэцүүлэн бодох дасгалуудаас сонгож өдөр тутам эсвэл долоо хоног бүр хэд хэдэн удаа гэх мэтээр хэрэгжүүлэх боломжтой. Та хэрэв бие дааж дасгал хийхээр шийдвэл таны ойлголт болоод ур чадварууд яваандаа хөгжих болно. Энэ нь танд хувь хүний хувьд үр өгөөжөө өгөхөөс гадна сурагчдынхаа туршлагыг чиглүүлж өгөх ур чадварыг тань нэмэгдүүлнэ гэж найдаж байна. Таныг НХСХЁЗ сургалт дахь чадамжуудыг тасралтгүй хөгжүүлэхэд дэмжих янз бүрийн эх сурвалж, нэмэлт курсуудыг багшийн цахим платформд байршуулахаас гадна live webinars хийх болно.

Багш үлгэр жишээ болох нь

“Хүүхдүүд бидний хэлснийг биш хийснийг дагаж хийдэг” гэж зүйр үг байдаг. Нийгмийн суралцах онолын харуулж байгаагаар хүүхдүүд орчин тойрондоо байгаа насанд хүрэгчдийн биеэрээ үлгэрлэн харуулж буй зан байдлыг ажиглаж их зүйл сурч авдаг байна. НХСХЁЗ сургалтыг зааж буй олон багш өөрсдөө суралцах аялалд хамтдаа гарсан гэдгийг мэдэж байгаагаагийн хувьд НХСХЁЗ сургалтын дадлага практикийг үлгэрлэн харуулж байгаа талаар хэр зэрэг хүлээлттэй байх нь зохистой вэ? Хамгийн багаар бодоход, багш нар дараах зүйлийг хийх боломжтой: НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийг сонирхон судалж, баяр хөөртэй хандах; сайхан сэтгэлтэй байж, хамт олон, сурагчдаа ойлгож, энэрч, хүндэлж харьцах; ухамсартай харилцан яриа өрнүүлдэг байх; өдрийн туршид тэвчээртэй, сэтгэлийн хаттай байх ур чадварыг ашигладаг байх. Мөн нийгмийн үйлчилгээ юм уу, нийгмийн төсөлд оролцох талаар бодож үзэж, тэрхүү хүсэл мөрөөдлөө сурагчидтайгаа хуваалцах нь чухал шүү.

Ухамсартайгаар анхаарал хандуулах ур чадварыг хөгжүүлэхийн тулд эхлээд мэдлэг тэлэх дасгал хийхийг тэргүүн ээлжинд санал болгож байна. Маш богино дасгал хийх зуршил хүртэл (өдөр бүр таван минут) өндөр үр дүнтэй, биеэ мэдэрч байгаа ухамсартай холбоог тэлж, амьсгал, бодол, сэтгэл хөдлөл, үйл хөдлөлийг холбож өгдөг. Энэхүү мэдрэх нь анхаарлын чанарыг амьдралын чинь бүхий л талбарт өргөжүүлдгийн дотор мэргэжлийн хувьд багшийн гүйцэтгэх үүрэг ч энд бас багтдаг. Ангид таны биеэрээ үлгэрлэн харуулж буй мэдрэх, энэрэнгүй байх, оролцоог сурагчид тань анзаарч, үр шимийг нь хүртэж, бас суралцах нь дамжиггүй.

4. | НХСХЁЗ сургалтыг сурагчиддаа тааруулах нь

Үндэсний соёлд тааруулж өөрчлөлт хийх

НХСХЁЗ сургалт нь нийтээрээ хэрэглэж болох хөтөлбөр байх зорилготой бөгөөд ямар нэг философи юм уу соёлыг сурталчилдаггүй. Түүний заах гээд буй чадамжууд нь хувь хүн болоод нийгэмд үр өгөөжтэйд тооцогддог. Товчдоо, НХСХЁЗ сургалт нь гарал үүслээс үл хамааран хүмүүс хоорондоо шударга, энх амгалан харьцах суурь болох шашны бус ёс зүйг хөгжүүлэхийг дэмждэг. Хөтөлбөрийн материалын тухайд, тодорхой улс орны соёлд тохируулан өөрчлөлт хийх шаардлага гарч магадгүйг бид ойлгож байна. Хөтөлбөрт зарим нэг тусгай соёлтой холбоотой заншил, түүхийг жишээ татсан явдлыг багасгахын тулд бид өөр өөр соёлтой хүмүүсээс санал авсан болно. Гэсэн хэр нь хөтөлбөрийн зарим хэсгийг таны байгаа орчин нөхцөл, соёлд тааруулан өөрчлөх шаардлага гарч магадгүй.

Хөтөлбөрийн соёлын ач холбогдол, амьдралд ойр байдлыг нэмэгдүүлэхийн тулд дараах зүйлийг хийхийг санал болгож байна:

Гол санааг харуулах зорилгоор ашигладаг жишээнүүдийг өөрчилж, сурагчдын өдөр тутмын туршлагатай холбогдох зүйлээр орлуулах;	Сурагчид тухайн сэдвийг ойлгоход хялбар дөхөм болохоор бол өөрийн түүхээ ашиглах;	Сурагчдыг өөрсдийн амьдрал туршлагаас, соёлоос жишээ татаж ярихыг урих (гэхдээ хүчлэхгүй), ингэхдээ найрсаг, аюулгүй хэлбэрийг сонгох;	Болж өгвөл сурагчдынхаа юу сонирхдогийг мэдэж байх, хичээлдээ үүнийг нь оруулдаг байх;	Хөтөлбөрийн хэллэг найруулга соёлын хувьд танил биш, эсвэл сурагчдын туршлагатай авцалдахааргүй байвал ойлгогдохгүй байгаа хэсгийг өөрчлөх.
---	---	--	--	---

Өөр өөр суралцагчдын шаардлагад нийцүүлэх

Анги бүлэг болгон өөр өөр ба хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх явцдаа сурагчид юу сурах шаардлагатай байгааг ажиглаж байх нь нэн чухал. Сурагчид ур чадвараа дайчлан суралцахад туслахын тулд шаардлагатай бүхий л өөрчлөлтийг хийх ёстой. Ерөнхийдөө та хичээлийг богиносгож, бас сунгаж болно. Тухайлбал, сурагч сургалтын материалыг хэцүү гэж үзэх, эсвэл тухайн сургалтын явцад анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байгаа тохиолдолд нэг сэдвийг хоёр тусдаа хэсэг болгон зааж болно. Эхний удаад сурагчид бүрэн ойлгож амжаагүй бол тухайн хичээл, концепцийг ахин зааж болно.

Бас хичээлээ сунгах замаар та сурагчдынхаа хамтаар тухайн сэдвийг гүнзгийрүүлэн үзэж болно. Үүнд хэлэлцүүлгийн цагаа нэмж, дүрд тоглох, ангиараа төсөл хэрэгжүүлэх зэргээр ур чадвараа хэрэгжүүлэх боломжуудыг санал болгох замаар үүнийг хийж болно. Зарим талаар асуудал гаргадаг сурагчидтай ажиллахад нэмэлт санал болгох зүйлс:

Анхаарал

Анхаарал төвлөрүүлж чаддаггүй сурагчид танин мэдэх дасгалуудыг хийж чадахгүй байх магадлалтай. Тэгвэл та дасгалыг нь богиносгож болно. Хичээлд бэлтгэхэд зарцуулсан цагийг бага багаар нэмэгдүүлж (нэг удаад 30 сек) сурагчдынхаа өөрийн мэдрэх, амьсгалах, бие дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлж, биеэ захирах чадваруудыг хөгжүүлэх цагийг сунгахаар төлөвлөнө. Сурагчид мөн илүү энергиэ гадагшлуулж, анхаарлаа төвлөрүүлэхийн тулд биеэ хөдөлгөх шаардлагатай болж болно. Сурагчдыг суниаж, энэ тэрүүгээр хөдөлж явахыг зөвшөөрөх нь дараагийн дасгалд анхаарлаа төвлөрүүлэхэд нь тус болж мэднэ. Зарим үед багш голлон ярих, эсвэл хичээл бодит байдалтай авцалдахгүй уйтгартай байх үед сурагчийн анхаарал сарнидаг. НХСХЁЗ сургалтанд идэвхтэй оролцоог нэмэгдүүлэхийн тулд сурагчдыг шинэ ур чадвараа дадуулах, сурсан зүйлээ харуулах хэлбэрийг өөрсдөө сонгохыг зөвшөөрөх талаар бодож үзэх хэрэгтэй. Тухайлбал: хошигнол, чөлөөт бичлэг, зураг зурах, ойлголтын сүлжээ, дуу, яруу найраг, комикс, аудио видео бичлэгүүд болон сурагчийн сонирхол анхаарлыг татах юу ч байж болно.

Зааврыг дагах

Сурагчид зааврыг тэр бүр дагаад байж чаддаггүй. Заримынх нь хувьд анхаарал нь төвлөрч өгдөггүй бол нөгөө хэсгийнх нь хувьд хэлний бэрхшээл, эсвэл унших хурд зэрэг асуудлууд гол шалтгаан нь болж байдаг байна. Ийм сурагчдын хувьд та зааврыг бага бага хэсэгт хувааж, заавар чиглэл өгснийхөө дараа ойлгосон эсэхийг нь нягталж явах хэрэгтэй. “Ойлгосон уу?” “Асуулт байна уу?” гэж асуухынхаа оронд саяны хэлсэн зааврыг ахиж хэлж өгөхийг сурагчдаас хүсэх хэрэгтэй. Тэд хажуугийн хүүхэддээ хандаж, зааврыг нэг нэгэндээ тайлбарлаж болох юм. Та сурагчдаасаа “эхлээд, дараа нь, хамгийн сүүлд” юу хийхийг нь үе шаттайгаар асууж болно. Хэрэв сурагч зааврыг ойлгохгүй байгаа бол өөр нэг сурагчийг тайлбарлаж өгөхийг, эсвэл туслахыг хүсч болно. Зааврыг бичгээр бэлэн байлгаж, мөн амаар тайлбарлана. Эцэст нь, сурагчдад амаар болон бичгээр заавар өгөөд байхаасаа илүүтэй хэдийд нь “хараад дагаад хийх нь” сурагчдад амар хялбар байгааг ажигла.

Хэлний асуудал

Шинэ хэл үзэж байгаа сурагчид, хэлний асуудалтай, ярьж, уншиж, бичихдээ бэрхшээлтэй тулгардаг сурагчдад хөтөлбөрт бүрэн дүүрэн оролцоход нэмэлт дэмжлэг хэрэг болж болзошгүй. Тэдэнд дараах зүйлс хэрэг болж мэдэх юм:

- Гол нэр томьёо, концепцийг харуулсан флаш карт /үзүүлэн/;
- Зураг дүрслэл, нэмэлт үзүүлэнгүүд;
- Үгийн жагсаалт буюу ‘үгэн хана’, шинээр үзсэн үгс, тодорхойлолтыг харуулсан самбар;
- Ангиараа чанга унших;
- Уншиж байгаа сэдвийнхээ гол үгийн доогуур зурж тодруулах;
- Сурагчдад ойлгуулахын тулд өөр хэллэг ашиглах, тухайлбал, тэвчээрийн бүсийг “ОК бүс”

гэж нэрлэх, эсвэл сурагчид өөрсдөө өөр тохирох нэр өгөх;

- Технологи ашиглах, тухайлбал Текстийг яриа болгох програм хангамж зэрэг болно.

5. Үнэлгээ өгөх

НХСХЁЗ сургалтын явцад сурагчид олон олон шинэ ойлголттой танилцаж, шинэ ур чадвар эзэмших болно. Өргөн хүрээнд ярихад, НХСХЁЗ сургалт сурагчийн өөрийнхөө тухай болон бусдын тухай танин мэдэхүйг тэлж, энэрэнгүй сэтгэл, ёс зүйг нь дээшлүүлж, нийтийн сайн сайханд хувь нэмэр оруулах эерэг үйлдлийг дэмжих зорилготой юм. НХСХЁЗ сургалт сурагчдыг өөрийн үнэт зүйл, дэлхий ертөнцийн тухай ойлголтыг судалж, үүнд өөрсдийн эзлэж буй байраа ойлгохыг уриалдаг. Мөн анхаарал, тэвчээр, холбоо харилцааны тал дээр бодит ур чадваруудад сургадаг. НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр сурагчдыг мэдлэг хүлээж аваад, ойлголтоо батжуулах хүртэлхи аялалыг дэмжих бүтэц зохион байгуулалттай. Үүнд цаг хугацаа орохоос гадна урьдчилан нарийн тооцоолох боломжгүй. Иймд НХСХЁЗ сургалтад үнэлгээ өгөх нь сурагчдын гадаад хэл, математикт үнэлгээ өгөхөөс хавьгүй бэрх. НХСХЁЗ сургалтын багийнхан үнэлгээний жагсаалт боловсруулж, цаашид тус сургалт, түүний үр нөлөөг хэмжих шинжлэх ухаанаар нотлогдсон үнэлгээ боловсруулах хэтийн төлөвлөгөөтэй ажиллаж байна. Тэдгээр хэмжээсийг бэлэн болох хүртэл багш нар өөрсдийнхөө болон сурагчдынхаа сурах үйл явц, өсөлтийг албан бусаар үнэлэх нь зөв юм. Албан бус үнэлгээ өгөхтэй холбоотой зарим нэг саналыг доор оруулав. Үзэхийг санал болгосон хэвлэгдсэн үнэлгээнүүдийг НХСХЁЗ онлайн платформиоос олж авч уншиж болно.

Сурагч өөрөө өөрийгөө үнэлэх

Сурагчдыг дараах асуултуудыг эргэцүүлэн бодохыг хүссэнээр тэднийг өөрийгөө үнэлэх ажиллагаанд татан оролцуулах боломжтой:

Та НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр, үйл ажиллагаанаас юу сурсан бэ?

НХСХЁЗ сургалт таны бодолд хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Мэдрэмжид? Зан байдалд?

Энэрэн нигүүлсэх сэтгэл гэж таны хувьд ямар утга учиртай вэ? Хүн бүр эелдэг энэрэнгүй байвал дэлхий хэр өөр байх бол?

Та анхаарлаа төвлөрүүлэхийн тулд ямар дасгал хийдгээ хэлж өгнө үү?

Та биеэ тэвчээртэй байдалд оруулахын тулд ямар дасгал хийдгээ хэлнэ үү?

НХСХЁЗ сургалтын юу нь танд хийхэд бэрхшээлтэй байдаг вэ?

Та мөн сурагчийн суралцсан байдалд өөрийн ажиглах аргаар үнэлэлт өгөх боломжтой, тухайлбал, хичээлийг ойлгож хэрэгжүүлж байгаа байдлыг сурагчийн зан авир, ажил хэрэгт илэрч байгааг ажиглах замаар дүгнэж болно. Доорхи хэсгүүдэд сурагч ямар ур чадвартай байгаад анхаарлаа хандуулж, тэд ур чадвараа хэр хөгжүүлж байгаад нь үнэлэлт өгнө.

Үүнд:

- Биеэ удирдахын тулд тэвчээр суулгах ур чадваруудыг ашиглах;
- Энэрэнгүй сэтгэл, бусдыг ойлгох, эелдэг зан харуулах;
- Ухамсартай үйл ажиллагаануудын үед оролцоо болон хэр чанартай анхаарч байгаа байдлыг нь үнэлэх;
- Өөрт төрж буй мэдрэмжийг таньж мэдэх, нэрлэх чадварыг нь үнэлэх;
- Зөрчилдөөнийг харилцан яриа, алсын том зураглал хийх, ярих замаар шийдвэрлэх хүсэл эрмэлзэл, чадамж байгаа эсэхийг үнэлэх зэрэг болно.

Та мөн сурагчийн бүтээлийг (зурсан зураг, бичсэн ажил, төслүүд) шалгахдаа НХСХЁЗ сургалтын агуулгын хүрээнд ойлгоц, шүүмжлэлт сэтгэлгээ хэр хөгжсөнийг нь харуулах нотолгоо байгаа эсэхийг нягтлах боломжтой. Хичээлийн ярилцлага, бүлгийн ажлын үеэр шүүмжлэгч бус байдлаар сонсох нь сурагч хэр ойлголттой явааг харах боломж олгодог. Гэхдээ НХСХЁЗ сургалтын концепцийн талаархи ойлголтоо гүнзгийрүүлснээ нүдэнд харагдахуйц жишээ татаж батлахад хугацаа их орохоос гадна хөтөлбөрийг тасралтгүй бөгөөд тогтмол давтамжтайгаар орсон тохиолдолд илүү тодорхой харагдах болно.

Ангийн үнэлгээ

Сурагчдад гарч буй ахиц ололтыг хүн нэг бүрээр үнэлж болохоос гадна ангидаа бүхэлд нь үнэлгээ өгч болно. Үүнийг хийж гүйцэтгэх нэг арга зам бол сурагчидтайгаа хамт байгуулсан бүлгийн гэрээгээ гол хөтөч болгон ашиглах явдал юм. Дараах асуултуудыг асуугаад үз:

Сурагчид тань байгуулсан гэрээгээ хэр биелүүлж байна вэ?	Аль гэрээ нь бусдыгаа бодвол дагахад амаргүй байсан бэ, яагаад?	Сурагчид тань яавал гэрээгээ сайн биелүүлэх талаар ямар санал гаргаж байна вэ, гэрээгээ даган биелүүлэхэд нэг нэгнийгээ хэр дэмжиж байна вэ?	Гэрээний чухам аль хэсгийг тодорхой болгох, эс бол нэмэх шаардлагатай вэ?	Ангийнхны хувьд онцгой амаргүй үе байсан уу? Хэрэв байсан бол танай ангийнхан энэ амаргүй үеийг хэрхэн давж гарсан бэ, үүнээс юу сурч мэдсэн бэ?	НХСХЁЗ сургалтад ангид эерэг уур амьсгал бүрдүүлэхэд чиглэсэн ямар тусгай концепц, ур чадварууд байсан бэ?	НХСХЁЗ сургалтын ур чадваруудаас алийг нь нийтийн сайн сайханд чиглэсэн энэрэнгүй анги үүсгэх зорилгоор илүү ухамсартай ашиглаж болох вэ?
--	---	--	---	--	--	---

Багш өөртөө үнэлгээ өгөх

НХСХЁЗ сургалтын зорилго нь ерөнхийдөө сурагчдын эрэлт хэрэгцээнд чиглэсэн хэдий ч багшийн хөгжил дутахгүй чухал. НХСХЁЗ сургалт дахь багшийн өөртөө өгөх үнэлгээ бол цогц оролдлого юм. Багшийн цахим платформд өөрийнхөө тодорхойлсон зорилгуудын хүрээнд өөртөө үнэлгээ өгөх олон арга замыг харуулсан.

Багш нар гол төлөв өөрсөддөө хувийн болон мэргэжлийн түвшинд хоёуланд нь зорилго төлөвлөдөг. НХСХЁЗ сургалтад эдгээр зорилгууд өөр хоорондоо уялдаа холбоотой. Тухайлбал, та энэрэнгүй сэтгэл, танин мэдэхүйн хүрээнд чадамжийг илүү бүрэн дүүрэн хөгжүүлэх зорилго тавьсан гэж бодъё. Тус чадамжийг хөгжүүлэх нь таны сурагчидтайгаа харилцах харилцаанд нөлөөлөөд зогсохгүй мөн өөртэйгээ, хувийн амьдрал дахь бусад хүмүүстэй, мөн хамтран ажиллагсадтайгаа харьцах харилцаанд нөлөөлөх боломжтой. Мэргэжлийн суралцах орчин, тэр бүү хэл сургууль дээрээ юм уу, өөр сургууль дээр НХСХЁЗ сургалтад оролцдог өөр ганц багш байсан ч өөртөө үнэлгээ өгөхөд дэмтэй байж чадна, учир нь та хоёр нийлж байгаад та нарын ойлголт болон чадварууд хэр хөгжиж байгааг харилцан ярилцах боломжтой.

6. | Хөтөлбөрийг амжилттай хэрэгжүүлэх нэмэлт хүчин зүйлс

Захиргаа, Захирлын манлайлал ба дэмжлэг

НХСХЁЗ сургалтын үр өгөөжийг нэмэгдүүлэхийн тулд захиргаа, эсвэл захирлын манлайлал ба дэмжлэг зайлшгүй шаардлагатай. Багш сурагчид НХСХЁЗ сургалтанд хэрхэн хандахад сургуулийн захирал үлэмж нөлөөтэй. Ахин дурдахад, биеэр үлгэрлэн үзүүлэх нь чухал ач холбогдолтой бөгөөд сургуулийн хамт олон, гишүүдийн дунд НХСХЁЗ сургалтын талаар урам зоригтой, итгэлтэй байдлыг өдөөхөд чухал түлхэц болно. Иймд сургуулийн удирдагч хүн энэрэнгүй сэтгэл, хүндлэл, танин мэдэхүй, оролцоог ажил мэргэжлийн харилцааны бүхий л хүрээнд эн түрүүнд тавихын сацуу биеэрээ үлгэрлэн харуулж байх учиртай. Үүнээс гадна, хичээлийн эрхлэгч, захирал, байгууллагын болон үйл ажиллагааны захирлууд дараах зүйлсийг хийх боломжтой:

Алсын хараа ба институтын танин мэдэхүй:

НХСХЁЗ сургалтын талаархи мэдээллийг ажилчид, эцэг эх, бусад оролцогч зэрэг НХСХЁЗ сургалтыг санаачлан хэрэгжүүлэхэд дэмжлэг туслалцаа нь зайлшгүй шаардлагатай талуудад хүргэх;

НХСХЁЗ сургалт хэрхэн байгууллагын тань одоогийн алсын хараа, эрхэм зорилготой уялдаж байгааг тод томруунаар ярьж хэлэх;

НХСХЁЗ сургалт явуулснаар сурагчид болон багш ажилтнууд ямар үр өгөөж хүртэх талаархи ойлгомжтой мэдээллийг эцэг эх, бусад оролцогч талуудад хүргэх;

НХСХЁЗ сургалтын үндсэн концепц, дадлагын талаар бусад ажилтныхаа хамтаар суралцах зэрэг.

Багш нарыг дэмжих нь:

Ажилтнуудыг магадгүй урамшуулал, татааст хамруулах замаар НХСХЁЗ сургалтын багш бэлдэх курс болон бусад боломжтой хичээл курст хамрагдахыг дэмжиж, НХСХЁЗ сургалтын хүрээнд мэргэжлийн сургалтын орчин бүрдүүлэх;

Ажилтнуудыг НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр хэрэгжүүлэхийг дэмжих, НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийг заах өдөр төлөвлөлт хийх хангалттай цаг гаргаж өгч зохицуулах, бусад хөтөлбөрийн зорилготой зөрчилдөөн үүсгэхгүй байх;

НХСХЁЗ сургалтын чиглүүлэгч багшаар ажиллуулах ганц хоёр буюу түүнээс дээш тооны хүн авах талаар бодож үзэх, тэдгээр хүмүүс нь бусад багш нарт туслахын зэрэгцээ танай сургууль болон Эмори НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөр, эсвэл түүний бүс нутгийн салбар байгууллагуудын хооронд холбоо тогтоож, байнгын холбоо харилцаатай ажиллуулах;

НХСХЁЗ сургалтыг нөхцөл байдалдаа тохируулан зааж хэрэгжүүлэх хамгийн шилдэг арга замуудыг хайхтай холбоотой шийдвэр гаргах эрхийг багш нарт шилжүүлж хүчирхэгжүүлэх.

Сурагчдыг дэмжих:

Сурагчдыг НХСХЁЗ сургалтын талаар ойлгосон зүйлсээ бусад ангийнхантайгаа, эцэг эхтэйгээ, асран хамгаалагч нартайгаа, орон нутгийн хүмүүстэй хуваалцах боломжоор хангах. Сургуулийн зүгээс НХСХЁЗ сургалтаар зааж буй концепц, ур чадваруудад ач холбогдол өгч байгааг тодотгож өгөх;

Сургуулийн зүгээс явуулдаг сахилга бат, соёлын ажлуудыг НХСХЁЗ сургалтын зарчимтай нэгтгэж, ингэснээрээ зааж буй зүйл, сургуулийн соёл дээр бодитой хэрэгжиж буй зүйлс хоорондоо уялдаа холбоотой болох болно.

Тогтвортой байдал:

Тус санаачилгыг дэмжихийн тулд зайлшгүй санхүүжилтийг олсон байх;

Санаачилгыг тогтвортой байлгахын тулд төлөвлөлт хийх, мөн өөрийн удирдах хугацаа дуусах, хүн хүч, хөрөнгө мөнгөнд зайлшгүй өөрчлөлтүүд гарахыг тооцох;

Танай сургууль дүүрэг, бүс нутгийн захиргаа зэрэг газраас НХСХЁЗ сургалтыг бүсийн хэмжээнд өргөн хүрээнд хэрэгжүүлэх хөрөнгө мөнгөний дэмжлэг авах загвар сургууль хэрхэн болох талаар авч хэлэлцэх.

Гэр бүлийн холбоо

НХСХЁЗ сургалтын хөтөлбөрийн бүлэг бүхэнд захидал багтсан бөгөөд уг захидалыг ашиглан сурагчдын сурч эзэмших ерөнхий агуулга, чадварын талаар бичих боломжтой. Эдгээр захиал нь эцэг эх, асран хамгаалагч нарт хүүхдүүд нь юу сурч мэдэж байгаа талаар мэдээлэл өгдөг бөгөөд НХСХЁЗ сургалтын концепц, чадварын хүрээнд хүүхдүүдтэйгээ холбогдох боломжийг олгодог.

Эдгээр захиал нь эцэг эхийн оролцоог дэмжих арга замуудын ганц жишээ юм. Зарим нэмэлт санаанаас дурдахад:

- Хөтөлбөрт хөндсөн зарим сэдвээр сурагчдаар гэрт нь гэр бүлийн ярилцлага хийлгүүлэх;
- Сурагчдаар юу сурч мэдэж байгаа талаар нь эцэг эхүүдэд нь захидал бичүүлэх;
- Эцэг эх, асран хамгаалагчид зориулсан сургалтын үдэш зохион байгуулж, тэсвэр тэвчээр суулгах чадваруудыг үзэж, тэдгээр чадварыг гэртээ яаж хэрэглэх боломжтой талаар хамтдаа ярилцах;
- Хөтөлбөрийг нарийвчилж үзэх хүсэлтэй эцэг эхчүүдэд хөтөлбөрийг гар дээр нь өгөх;
- Эцэг эхийн хурал, “хичээлийн эхний өдөр” болон жилийн туршид сурагчдын ангиддаа, сургууль дээрээ хийсэн НХСХЁЗ сургалтын бүтээлээр үзэсгэлэн гаргах;
- Сурагчид НХСХЁЗ сургалтаас олж авсан мэдлэгээ бодит амьдрал дээр хэрэглэсэн нийтийн үйл хэрэг, нийтийн үйлчилгээний төслийн төгсгөлийн ажиллагаанд гэр бүлийн гишүүдийг урьж оролцуулах;

- Сурагчид анхаарал төвлөрөлт, энэрэнгүй сэтгэл, биеэ хянах, танин мэдэхүй болон хөтөлбөрийн бусад алхмуудад хэр ахицтай сурч байгаа талаар эцэг эх, асран хамгаалагчид мэдэгдэж байх.

Эцэг эх нь ойлгож, дэмжлэг үзүүлэх нь үр хүүхдүүдийнх нь НХСХЁЗ сургалтын амжилтад үлэмж нөлөөтэй тул бид цаашид НХСХЁЗ сургалтыг сонирхож буй эцэг эхчүүдэд зориулсан олон гарын авлага гаргахаар зорьж байна. Багш бид эцэг эхчүүдийн нэгэн адил бидний халамжид буй сурагчдынхаа аз жаргал, сайн сайхны төлөө гэсэн нийтлэг зорилго өвөрлөдөг болохоор бид хамтдаа энэхүү зорилгод хүрэх олон арга замыг сэдэж ажиллах учиртай юм.

Мэргэжлийн үг, хэллэг

Нэр томьёо	Утга
Adversity Хүндрэл бэрхшээл	Аз жаргал, эрүүл мэндийн асуудал үүсгэх хүндрэл, бэрхшээл. Бие махбодь, сэтгэл санааны хувьд хүндрэл бэрхшээл учирч болох төдийгүй хувь хүн, хамт олны түвшинд мөн үүсч болно. Хаалттай орчин, бүтэц болон тогтолцооны хүрээнд тохиолдох үйл явдлууд бэрхшээлтэй нөхцөл байдлыг үүсгэх боломжтой. Бага насанд тохиолдсон таагүй үйл явдал нь хожмын амьдралд сөрөг үр дагавар учруулж болох тул НХСХЁЗ сургалт нь эдгээр хүндрэл, бэрхшээлээс үүсэх эрсдлийг бууруулахад хувь хүнийг сэтгэлийн хат суулгах, бүтэц, тогтолцоог өөрчлөх асуудлын аль алиныг чухалчилж авч үзнэ.
Affective Сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй	Сэтгэл хөдлөл, сэтгэл санаатай холбоотой. Ерөнхийдөө танин мэдэхүйн эсрэг ойлголт .
Appraisal Үнэлгээ	Нөхцөл байдлыг дүгнэж цэгнэсний үндсэн дээр, ялангуяа тухайн нөхцөл байдалд хувь хүний оролцоо их байх үед сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл үзүүлэх .
Attention Анхаарал	Ямар нэг зүйлд төвлөрөх эсвэл ямар нэг зүйлийг мэдэх оюуны үйл явц; НХСХЁС сургалт нь өөрийн дотоод ертөнцөө сонсох, орчны хүмүүсээ мэдрэх, болон түүнээс илүү өргөн хүрээний системийг ойлгож танихад сургана.
Attention training Анхаарал төвлөрүүлэх сургалт	Сэтгэл санаа, бодол, тэмүүлэлдээ авталгүй тэднийг захирч сурах цогц арга. НХСХЁЗ-н анхаарал төвлөрүүлэх сургалт нь дотоод ертөнц, орчны хүмүүс болон илүү их өргөн хүрээний тогтолцоог анхаарч сургахад чиглэгдэнэ.
Autonomic nervous system (ANS) Мэдрэлийн системийн зохицуулга	Амьсгал, зүрхний цохилт, хоол боловсруулах үйл явц зэрэг ухамсраар зохицуулагддаггүй биеийн үйл ажиллагааг удирдах мэдрэлийн систем. Энэ систем нь симпатик (тулалдах эсвэл зугтах), симпатик бус (амрах ба боловсруулах) идэвхжлээр сэлгэн ажиллах ба сэтгэл цочрол юм уу их хэмжээний стрессэд ороход зохицуулалт нь алдагддаг систем юм.
Awareness Мэдрэх	Өөрийн дотоод болон гадаад орчинд байгаа зүйлийг ойлгож мэдэх. НХСХЁЗ сургалтад мэдрэх гэдгийг хүн өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, хувь хүний түвшинд бодол, мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө ойлгох, нийгмийн түвшинд бусдын сэтгэл хөдлөл, хүсэл хэрэгцээг ойлгож мэдрэх, системийн түвшинд харилцан хамаарал болон нийтлэг орших хүмүүнлэг чанарыг таньж мэдэх ойлголтыг хэлнэ.
Basic human values Хүний суурь үнэт зүйл	Нийтлэг үнэт зүйлс болох амьдралын ухаан, түгээмэл туршлага, шинжлэх ухаанаас үндэстэй энэрэл хайр, хувийн сахилга бат, талархал, өгөөмөр сэтгэл, өршөөн нигүүлсэхүй, шударга байдал зэрэг шинж чанар.

Behavior Авир үйлдэл	Хүн үг, үйлдлээрээ харуулж буй зан чанар.
Body literacy Биеэ мэдэх	Бие махбодид мэдрэгдэж байгаа мэдрэмжийг анзаарч түүнийг үгээр тайлбарлаж сурах. НХСХЁЗ сургалтад сурагчдыг мэдрэлийн системийн зохицуулгын ажиллагаа, стрессийн талаар илүү мэдэж түүнийг хэрхэн зохицуулахад сургана.
Burnout Сэтгэл санаагаар туйлдах	Сэтгэл санааны туйлдал. Энэ нь бусдын зовлонг хэт хүлээж авснаас болох ба энэ нь бусдад чиглэсэн санаа тавилт гэхээсээ илүү өөрт чиглэсэн сэтгэл зовнил үүссэнээс болдог.
Cognition Танин мэдэхүй	Мэдэх, үнэлэх, таних, санах зэрэг оюуны үйл явц. Юмсыг мэдэх энгийн үйлдэл ч танин мэдэхүйн үйл явц байдаг бол энэ нэр томъёо нь танин мэдэхүйн дээд түвшний үйл явц болох бодох зэрэг үйл ажиллагаанд ч хамаарна.
Cognitive Танин мэдэхүйн	Танин мэдэхүй, эсвэл бодолтой хамааралтай. Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн эсрэг ойлголт байна.
Common humanity Хүмүүнлэг ёс	Хүмүүсийн ялгаатай байдлыг харгалзахгүйгээр бүх хүнийг адилтган үздэг бөгөөд бүх хүн суурь түвшиндээ тэгш эрхтэй байна гэж үздэг зарчим. Энэ адилтган үздэг шинжүүдэд төрөх, насжих ба үхэх, аз жаргалтай байхыг хүсэх, зовлон шаналалаас ангид байх, сэтгэл хөдлөлд автах, бие махбодитой байх, өсч дэвжихийн тулд бусдын тусламж авах зэрэг шинж чанарууд орно.
Compassion Энэрэн нигүүлсэх	Энэрэн нигүүлсэх нь бусдын сайн сайхныг бодож тэднийг зовлон шаналалд унагахгүй байх, эсвэл зовлонг нь нимгэлэхийг чин сэтгэлээсээ хүсч тэдэнд санаа тавин өр зөөлөн хандахыг хэлнэ. Хүний байнгын чанар болох энэрэн нигүүлсэхүй гэдэг нь өөртөө, бусдад болон хүн төрөлхтөнд бүхэлд нь сайхан сэтгэлээр хандах, бусдыг ойлгох, өөрийн болон бусдын аз жаргал, зовлон шаналалд санаа тавихыг хэлнэ.
Compassion-based ethics Энэрэн нигүүлсэхүйд суурилсан ёс зүй	Хүний суурь үнэт зүйл болох энэрэн нигүүлсэх үзэл нь ямар нэг шашин, үзэл сурталд суурилсан гэхээс илүү амьдралын ухаан, нийтлэг туршлага, шинжлэх ухаанаас үүдэлтэй гэж үздэг ёс зүйн хандлага. Ёс зүйн энэ хандлага нь ямар нэг шашин шүтдэг, шүтдэггүй бүх хүмүүсийн ёс зүйд нийцнэ.
Competencies Чадамж	Цаг хугацааны явцад оюутан сурагчид тодорхой чиглэлээр амьдралынхаа туршид өөртөө суулгаж эзэмшвэл зохих ур чадвар болон ойлгох чадвар. НХСХЁЗ сургалтад эдгээр чадваруудыг тогтож хэвшсэн чадварууд гэсэн жагсаалтад багтаасан.

Conflict transformation Зөрчилдөөнийг өөрчлөх	Зөрчилдөөнийг зөвхөн шийдвэрлэх эсвэл төгсгөх биш, харин ингэснээр бүх талуудын харилцааг тэдний эрх ашигт нийцэх замаар өөрчлөх үйлдэл. Энэ нь суралцагчийн зөрчилдөөнд бүтээлч хариу үйлдэл үзүүлэх, хамтарч ажиллах, эвлэрэх, эв найртай харилцааг бий болгох чадварт хамаарна.
Constructive Бүтээлч	Бусдад болон өөртөө хор хохирол үзүүлэхээс илүү ашиг тус болох (сэтгэл хөдлөл, зан үйлийг илэрхийлэхэд хэрэглэгдэнэ).
Constructive perspectives Бүтээлч хандлага	Өөртөө болон бусдад хохирол үзүүлэхээс илүү ашиг тус хүргэх бодит байдалтай нийцсэн бодит үзэл бодол
Constructivist pedagogy/ constructivism Бүтээлчээр сурган хүмүүжүүлэх аргазүй /бүтээлч байдал	Оюутан сурагчид гадаад орчноос идэвхгүй хэлбэрээр мэдээлэл авах, алдааг засах хэлбэрээр ажиллахын оронд асууж лавлах, нээж олох замаар аажмаар дүгнэлтэд хүрч ойлгож авах дадалд чиглэсэн сургах, сурах арга. НХСХЁЗ сургалт нь зөвхөн зааж сургахад чиглэсэн энгийн аргаас бүтээлч аргыг илүү чухалчилдаг.
Contemplative practice Нягтлан бясалгах	Эргэцүүлэх дадал болон үнэт зүйлсийг дотоод сэтгэлдээ бий болгох нь шинэ үзэл бодлыг бий болгох мөн өөрт төлөвшсөн үзэл бодлыг батжуулах замаар эдгээр нь хүнд хэвшиж тогтсон ойлголт болох юм. НХСХЁЗ сургалтын сэтгэл бясалгалын дадалга нь шашны зорилго агуулаагүй бөгөөд эргэцүүлэн бодоход суурилна.
Critical insight Шүүн тунгаах	Ямар нэг зүйл үнэн гэдгийг хувь хүн хүлээн зөвшөөрөх. Энэ нь тухайн зүйл үнэн болохыг аажмаар ойлгох үйл явц, эсвэл гэнэт “аанха” гэж ухаарах мөч байж болно. Гадны эх үүсвэрээс авсан мэдээлэлд тулгуурласан мэдлэгийн эсрэг ойлголт байна. Цаг хугацаа улирах явцад шүүн тунгаах үйлдлийг байнга давтаж байвал энэ нь яваандаа хүний батжиж хэвшсэн ойлголт болно.
Critical thinking Шүүмжлэлт сэтгэлгээ	Ямар нэг зүйлийг өөрөө нөөц бололцоогоо ашиглан задлан шинжлэх, магадлан шалгах, асууж лавлах. Үүнд юмыг олон талаас нь авч үзэх, боломжтой мэдээллийг цуглуулж шинжлэх, бусадтай ярилцаж маргалдах болон бусад аргыг хэрэглэх орно. НХСХЁЗ сургалтад шүүмжлэлт сэтгэлгээний хамгийн чухал хэлбэр нь явал өөрийн болон бусдын хувьд хамгийн урт хугацааны сайн ашиг сонирхлыг бий болгох вэ гэдгийг ялгаж ойлгох явдал байна.
Cultural humility Соёлын хүлцэл	Өөрийн соёлын онцлог, хэмжээ хязгаарыг хүлээн зөвшөөрөх байр сууринаас хандахын зэрэгцээ бусдын соёл, гарал үүсэл, үзэл бодлын талаар ялгаварлал, хэвшмэл ойлголт, шүүн дүгнэх байр сууринаас хандалгүй суралцахад нээлттэй байх. НХСХЁЗ сургалтад энэ нь мэдлэгийн эвлэрэлийн жишээ юм.

Cultural resilience Соёлын уян хатан байдал	Хүндрэл бэрхшээлтэй (хүний эрхийн итгэл үнэмшил, эрх тэгш байдал, энэрэн нигүүлсэх үнэт зүйлс ...) үед ч хамт олон, нийгмийн гишүүдийнхээ сайн сайхан байдал, аз жаргалыг дэмждэг үнэт зүйлс, итгэл үнэмшил, зан заншил.
Debrief Дүгнэх асуулт	Дасгал, үйл ажиллагаа хийсний дараа юу сурч мэдсэнээ ойлгох, боловсруулах болон хуваалцахад нь туслах зорилготой оролцогчдоос авдаг асуулга
Domain Түвшин	Үйл ажиллагаа, мэдлэгийн тодорхой хүрээ. НХСХЁЗ удирдамжид хүмүүжлийн бүх агуулга гурван түвшинд хуваагддаг: Хувь хүний, Нийгмийн болон Тогтолцооны (Системийн) түвшинд.
Dimension Цогц чадамж	Нэг бүхэл зүйлийн нэг тал буюу хэсэг. НХСХЁЗ сургалтын удирдамжид заах аргазүйн бүх агуулга гурван мэдлэг чадварт хуваагддаг: Мэдрэх, Энэрэн нигүүлсэх болон Оролцоо. Энэ гурван мэдлэг чадварыг гурван түвшин (Хувь хүний, Нийгмийн, Тогтолцооны) тус бүрт авч үзнэ.
Destructive Хор хөнөөлтэй	Өөртөө болон бусдад ашиг тус хүргэхээсээ илүү хор хөнөөл учруулах (сэтгэл хөдлөл болон зан үйлийг тайлбарлахад хэрэглэгдэнэ).
Dysregulation Тохиргоо алдагдах	Мэдрэлийн системийн зохицуулгын тэнцвэр симпатик болон парасимпатик сэлгэлтийн хүрээнд алдагдах. Энэ нь стресс, сэтгэл цочролын үед тохиолдох ба мөн түүнчлэн өвчин, хоол, орчны нөлөөний хүчин зүйлээс үүсч болно. Энэ системийн тохиргоо алдагдсанаар хүн сэтгэлийн тэнхээний бүсээс амархан "халин" гарна. Үүний эсрэг ойлголт бол тэнцвэрт байдал буюу мэдрэлийн системийн зохицуулга нь симпатик болон парасимпатик идэвхжлийн хооронд эрүүл, хэвийн байдлаар ажиллана.
Educator Сурган хүмүүжүүлэгч	Багш, зөвлөгч, захиргааны ажилтан эсвэл боловсролын хүрээнд сурагчидтай ажилладаг аливаа насанд хүрсэн хүн.
Embodied understanding Батжиж тогтсон ойлголт	Хүний өөрийн болсон мэдлэг. Ийм үед сурагчийн мэдлэг зөвхөн богино хугацааг хамрахгүй, харин тэд хэн болох, орчинтойгоо хэрхэн харилцаанд орохыг зохицуулах хэмжээнд бодит зүйл болж биежсэн байна. Энэ нь НХСХЁЗ сургалтын заах арга зүйн загварын хамгийн гүн ойлголтыг илэрхийлнэ.
Emotions Сэтгэл хөдлөл	Тухайн нөхцөл байдал хүнд хэрхэн нөлөөлснөөс хамааран уурлах, айх, уйтгарлах , эсвэл баярлаж хөөрөх зэргээр сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл үзүүлэх. Ихэвчлэн тухайн нөхцөлд хүний оролцоо илүү их байх тусам илүү их сэтгэл хөдлөлд өртдөг. Сэтгэл хөдлөл нь тухайн нөхцөл байдал хүнд хэрхэн нөлөөлснөөс хамааралтай байдаг бөгөөд биеийн зөвхөн нэг хэсэгт мэдрэгддэггүй гэдгээрээ мэдрэхүйгээс ялгаатай юм.

Emotional hygiene Сэтгэл хөдлөлийн эрүүл ахуй	Хүн биеийн эрүүл мэндээ ариун цэврийг сахиж хамгаалж байдагтай адил эрүүл, аз жаргалтай байхын тулд сэтгэл хөдлөлдөө анхаарч санаа тавих. Өөрийн болон бусдын ашиг тусын тулд сэтгэл хөдлөлийн ойлголт, сэтгэл хөдлөлөө удирдах зан үйлд суралцах.
Emotional intelligence Сэтгэл хөдлөлөө удирдах ухаан	Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг мэдэх, ойлгох, зохицуулах, илэрхийлэх болон бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгож мэдрэх чадвар.
Emotional literacy Сэтгэлийн боловсрол	Өөрийн болон бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж ойлгох. Сэтгэл хөдлөлөө захирах ухаан болон сэтгэл хөдлөлийн эрүүл ахуйн үндсэн бүрэлдэхүүн хэсэг.
Empathic concern Бусдад санаа тавих	Бусдын нөхцөл байдлыг ойлгож тэдний сайн сайханд санаа тавих. Бусдад санаа тавих нь бусдад чиглэсэн байдаг бол бусдын төлөө санаа зовох нь өөрт чиглэсэн байдгаараа ялгаатай.
Empathic distress Бусдын төлөө сэтгэл зовинох	Өөр хүний зовлон шаналалд хэт автаж сэтгэлээ зовоох. Энэ нь өөрт чиглэсэн хандлагатай байдаг. Бусдад санаа тавих нь сэтгэлээсээ энэрэн хайрлаж тэдэнд туслах үйлдэл хийхэд хүргэдэг бол бусдын төлөө санаа зовох нь сэтгэл санааны туйлдад хүргэдгээрээ ялгаатай. Ийм тохиолдолд хүн бусдын сэтгэл зовнил гэхээс илүү юуны өмнө өөрийн сэтгэл зовнилыг тайтгаруулах үйлдэл хийдэг.
Empathy Бусдыг ойлгох	Бусдын сэтгэл хөдлөлийн байдлыг ойлгож татагдах. Бусдыг ойлгох хандлагыг сэтгэл хөдлөлийн болон танин мэдэхүйн гэж хоёр ангилж үзнэ. Бусдыг ойлгохдоо сэтгэл хөдлөлд автаж байвал сэтгэл хөдлөлийн хандлага, харин бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж ойлгож байвал танин мэдэхүйн хандлага гэнэ.
Empathic fatigue Бусдын төлөө сэтгэл хямрах	Бусдын төлөө санаа зовсноос үүдэлтэй сэтгэл санааны гүн хямрал. (Бусдаас тусгаарлагдаж юу ч мэдрэхээ болих)
Enduring capabilities Тогтвортой чадварууд	Боловсрол эзэмших хугацаанд болон амьдралынхаа туршид суралцагч давтан хэрэглэх, тусгах, илүү гүн гүнзгий эзэмших чадвар болон мэдлэг. НХСХЁЗ сургалтын гол агуулга нь энэхүү цогц тогтвортой чадваруудад хуваагдана.
Engaged learning Оролцоог хангасан сургалт	Идэвхтэй, оролцоотой, сурагчдад төлөвшиж тогтсон сурах стратеги, аргууд. Сургалтын материал тарааж өгдөг идэвхгүй зогсонги сургалтын арга барилаас ялгаатай.
Engagement Оролцоо	Мэдрэх, энэрэн нигүүлсэхийн зэрэгцээ НХСХЁЗ сургалтын гурван гол мэдлэг чадварын нэг. Өөртэй, бусадтай, том тогтолцоотой харилцахад хэрэглэдэг үйлдэл, зан байдал болон эдгээр зан байдалтай холбоотой үр чадвар.

Epistemic humility
Танин мэдэхүйн
даруу байдал

Өөрийн үзэл бодол, түршлага, ойлголт нь дутуу, хязгаарлагдмал, төгс бүс гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх. Хүний үзэл бодол, ойлголт нь өөрчлөгдөж нэмэгдэх боломжтойг хүлээн зөвшөөрөх. Ингэснээр бусдыг сонсох, өөр өөр үзэл бодлыг хүндэтгэх, шинэ зүйлд суралцах хүсэл эрмэлзэлтэй байна.

Equity
Шудрага ёс

Хувь хүний болон системийн түвшинд шудрага, нэг тал барихгүй байх, өөрийн хянаж чадахгүй нөхцөл байдлыг үл харгалзан хүн бүр өөрийн дээд потенциалд хүрэх замыг хайх боломж олгох

Ethical
Ёс зүйн

НХСХЁЗ сургалтанд үндсэн хүмүүнлэг үнэт зүйлсэд нийцсэн, өөрийн болон бусдын сайн сайханд хүргэх зүйлсэд хамаарна. Энэ бол өөр өөр шашин шүтлэгийн тогтолцоо болон шашин шүтлэггүй хүмүүст нийцэх, шашнаас ангид ёс зүйн тодорхойлолт

Ethical engagement
Ёс зүйн оролцоо

Үндсэн хүмүүнлэг үнэт зүйлсийг зөрчихгүй байдлаар /өөрийн болон бусдын сайн сайханд хор хөнөөлгүй/, өөрийн болон бусдын ашиг тусд хүргэх үйлдэл

Ethical literacy
Ёс зүйн боловсрол

Өөрийн, бусдын, олон нийтийн зовлон, сайн сайхантай холбоотой асуудлаар ярилцах чадвар, мэдрэх, энэрэн нигүүлсэх зэргийн үндсэн хүмүүнлэг үнэт зүйлсийг гүн ойлгох, асуудлыг олон талаас харах мэдлэгтэй байх

Ethics
Ёс зүй

Хүний бодол санаа, үйлдлийг өөрийн болон бусдын ашиг тусын төлөө жолоодох ёс суртахууны зарчим, үнэт зүйлс. НХСХЁЗ сургалтанд ёс зүйг амьдралын ухаан, нийтлэг туршлага, шинжлэх ухаан зэрэг үндсэн хүмүүнлэг үнэт зүйлсэд тулгуурлан, шашнаас ангид байдлаар авч үзэж байна. Энэ нь шашин шүтдэг, шүтдэггүй хүн бүрт нийцэх байдалтай

Evidence-based educational program
Нотолгоонд
Суурилсан боловсролын хөтөлбөр

Эерэг үр дүн, ашиг тус нь судалгаа ба цуглуулсан мэдээллээр батлагдсан хөтөлбөр

Feeling
Мэдрэмж

Сэтгэл хөдлөл эсвэл биейн мэдрэмж. НХСХЁЗ сургалтанд “мэдрэмж” гэдэг сэтгэл хөдлөл, биейн мэдрэмж аль алиныг багтаасан өргөн хүрээтэй нэр томъёо. Сэтгэл хөдлөл нь нөхцөл байдлыг үнэлэхтэй холбоотой байдаг бөгөөд биейн хаа нэгэн газар төвлөрдөггүй гэдгээр биейн мэдрэмжээс ялгаатай

First-person Нэгдүгээр бие буюу “Би”	Хувь хүн өөрийн бие ухаанаар үйл явдал, эд зүйлсийг шууд хүлээн авч байгаа байдал, “Би” хэл, жишээ нь “Би мэдэрч байна, би анзаарч байна, би бодож байна” гм, “гуравдугаар бие хөндлөнгийн” буюу “объектив” мэдлэгээс эсрэг. НХСХЁЗ сургалтанд “нэгдүгээр бие, гурав дахь бие”- ийн аль алины мэдлэг чухал. Сэтгэл хөдлөлийн тухай хувь хүний мэдлэг нь тус хүний өөрийн амьдралын туршлагатай холбоотой бол, бусдаас, ном зохиол, судлагаагаас олж мэдсэн сэтгэл хөдлөлийн тухай мэдлэг нь “хөндлөнгийн” мэдлэг юм.
Flourishing Цэцэглэн хөгжих	Хувь хүн, олон нийт, орчин тойрны сайн сайхан, хүний боломж байнга өргөжин хэрэгжих.
Gratitude Талархал	Бусдаас авсан ашиг тусыг таньж мэдэн, үнэлэх. Тусалсан хүнд сайн байх, түүнд эргэж туслах мэдрэмж төрдөг.
Grounding Барьц, тулгуур олох	Өөрийн биеийн тэнцвэрийг олж мэдэх, хүний биеийн биет зүйлс, гадаргуу, биеийн өөр хэсэгтэй холбогдож байгаа байдал. НХСХЁЗ сургалтанд энэ нь гол ур чадварын нэг бөгөөд үүний дараа нэхэн санах дасгалыг хийнэ
Heedfulness Болгоомжтой байх	Өөрт болон бусдад асуудал үүсгэх магадлалтай зүйлсээс болгоомжлох.
Help Now! Strategies Одоо туслая стратегии	Биеийн автономит мэдрэлийн тогтолцоог илүү тайван байдалд оруулах шууд ашиглах аргууд, жишээ нь өөр юм харах, сонсох, аяга уус уух, хана руу түлхэх.
High zone Хөөрсөн үе	Бие, оюун санааны хэт сэрэлийн байдал, түгшүүр, айдас, уур, бухимдал, стресс мэдэрч, өөрөө үүнийг хянах чадваргүйг мэдрэнэ. Тэгш орших үеийн эсрэг.
Identity Онцлог тал	Хүн хэн болохын нэг тал. Нөхцөл байдлаас шалтгаалан хүн бүр бусадтай харьцахдаа өөр өөр, хэд хэдэн.
Impermanence Мөнх бус	Аливаа зүйл /хүний сэтгэл хөдлөл, туршлага мөн адил/ статик байдалтай байхгүй, байнга өөрчлөгддөгийн зарчим. Мөнх бусыг эргэцүүлэн бодож, тухайн үеийн нөхцөл байдал, хүндрэл бэрхшээл яваандаа өөрчлөгдөх боломжтой гэдгийг ойлгоно.
Insight activity Ухааралын дасгал	НХСХЁЗ сургалтанд тогтвортой чадварыг хувь хүн ухаран ойлгоход зориулсан дасгал үйл ажиллагаа.

Interdependence
Харилцан
хамаарал

Эд зүйл үйл явдал олон шалтгаан, нөхцөл байдлаас урган гардаг тул орон зай, цаг хугацааг үл хамааран хоорондоо холбоотой байх зарчим. Бидний амьдрал хоосон орон зайд байдаггүй, бид бусад хүмүүсийн томоохон тогтолцоотой дотно холбоотой. Харилцан хамаарал нь аливаа тогтолцооны гол шинж тэмдэг бөгөөд тогтолцооны нэг хэсэг нь гинжин холбоогоор дамжуулан хэд хэдэн хэсэгт нөлөөлөх боломжтой; эсрэг нь зүйлсийг бие даасан, тусгаарлагдсан, өөр зүйлээс хамаарахгүй, тэдэнтэй холбоогүй гэж үзэх

Interpersonal awareness
Хүн хоорондын
холбоог мэдрэх

Хүмүүсийн төрөлхийн нийтэч мөн чанартайг таних, бусад хүмүүс бидний амьдралд гүйцэтгэдэг үүргийг ойлгох чадвар

Love
Хайр

Өөр хүнийг жаргалтай байхыг хүсэх. Жинхэнэ хайр өөрт нь нөгөө хүн юу өгөхийн талаар санаа зовохгүй, тэр хүн рүү чиглэсэн байдаг. Хайр /өөр хүнийг жаргалтай байхыг хүсэх /энэрэн нийгүүлсэхийг дагалдана /өөр хүнийг зовлонгоос ангижирахыг хүсэх/

Low zone
Уналтын үе

Бие, оюун санааны буурсан сэрлийн байдал, унтаа байдалтай, гуниг, хямрал, ганцардал мэдэрч, юу ч хийх сонирхолгүй, амьдрах сонирхолгүй байна. Тэгш орших үеийн эсрэг

Map of the mind
Оюуны зураг

Улам нарийн, дэлгэрэнгүй болгож, өөрийн сэтгэл хөдлөл, туршлага ойлгоход ашиглаж болох оюун ухаан болон сэтгэлийн байдлын загвар. Тус загварыг анх гаргахдаа хөндлөнгийн мэдээлэл ашиглаж болно, гэвч цаашид өөрийн хувийн туршлага, ажиглалт, шүүмжлэлт сэтгэлгээ дээр тулгуурласан байна.

Meta-awareness
Мета- мэдрэмж

Өөрийн оюун ухаан, бие сэтгэлд болж буй үйл явцыг анзаарах. Мэдэж байгааг мэдрэх. Сурагчид аливаа үйлдэл хийхээс өмнө өөрийн оюун ухааны үйл явц, биед төрөх мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө ухамсарлан ойлгоход тус болдог тул энэ бол НХСХЁЗ сургалтын чухал ур чадвар юм.

Meta-cognition
Мета-танин
мэдэхүй

Өөрийн бодол гэх мэт танин мэдэхүйн үйл явцын тухай мэдэх. Мета- мэдрэмжтэй холбоотой

Mindful dialogue
Ухамсартай
харилцан яриа

Эргэцүүлэн бодох, бодлоо хуваалцах дасгал. Нэг сурагч өөр нэг сурагчаас хэд хэдэн асуулт асууж, хариултыг нь анхааралтай сонсоно, өөрөө ярихгүй. 60-90 секунд болоод, байраа солилцоно.

Mindfulness
Ухамсарлах
байдал

Аль нэгээн зүйлийг санаанаас гаргахгүй, мартахгүй, өөрийн ухаанд хадгалах. Анхаарал төвлөрүүлэх сургалтаар дамжуулан хөгжүүлнэ. НХСХЁЗ сургалтын хүрээнд өгч буй энэ тодорхойлолт бусад тайлбараас ялгаатай гэдгийг анхаарна уу.

Misleading perspectives Буруу ташаа ойлголт	Бодит байдалд нийцэхгүй үзэл бодол. Нэг талыг барьсан, урьдчилан сэжиглэсэн, буруу таамаглал дэвшүүлсэн, ташаа ойлгосон, бодит бус хүлээлт үүсгэх үзэл. Эдгээр нь сөрөг сэтгэл хөдлөл, буруу зан авирт хүргэж болно. Эдгээрийг засахын тулд шүүмжлэлт сэтгэлгээг хөгжүүлэх хэрэгтэй.
Needs Хэрэгцээ	Сайн сайхан оршиж, хөгжин дэвжихийн тулд хүнд зайлшгүй шаардлагатай аюулгүй байдал, хоол хүнс, найз нөхөд гм зүйлс...
Parasympathetic nervous system (PNS) Парасимпатик мэдрэлийн систем	Автономит мэдрэлийн системийн 2 хэсгийн нэг нь болох парасимпатик мэдрэлийн систем амьсгал, зүрхний цохилт гм биеийн тогтолцоог тайвшруулж, хоол боловсруулах тогтолцоог идэвхижүүлдэг. Симпагик мэдрэлийн системийг “тэмц эсвэл зугт” гэдэг бол парасимпатик мэдрэлийн системийг “амарч, хоолоо шингээ” гэж нэрлэдэг.
Perception / perspective Хүлээж авах, ойлгох	Өөрийгээ, бусдыг, нөхцөл бхйдлыг хэрхэн хүлээж авч байгаа байдал. Энэ байдлаас хүний сэтгэл хөдлөл үүсдэг тул өөр өөр байдлаар харж ойлгох чадварыг НХСХЁЗ сургалтанд сэтгэл хөдлөлөө удирдах, харилцааны ур чадвар хөгжүүлэхэд үндсэн стратеги болгон ашигладаг.
Personal domain Хувь хүний түвшин	Өөрийгээ мэдэх, өөрийгээ энэрэн хайрлах, өөрийгээ удирдах гм хувь хүнтэй холбоотой асуудлыг хөндсөн мэдлэг ур чадвар.
Received knowledge Бусдаас сурч авсан мэдлэг	Ухаж ойлгож өөрийн болгоогүй, багш, ном, сургалт гм бусдаас сурч авсан мэдлэг.
Reciprocity Харилцан солилцох	Хувь хүн, бүлгүүд хоорондоо аливаа зүйл солилцоход шудрага байх ёстойг ойлгох. Жишээлбэл, өөрт нь нинжин сэтгэлээр хандахыг хүсвэл, өөрсдөө бусадтай мөн сайхнаар харьцах гм
Reflective practice Эргэцүүлэн бодох дасгал	Өөрийн ойлголтыг гүнзгийрүүлэх, тодорхой ур чадвар, сэдвийг өөрийн болгохын тулд сурагчид дотоод ертөнц рүүгээ анхаарлаа хандуулах дасгал
Regulation (of the nervous system) Мэдрэлийн системийн зохицуулалт	Бие даасан мэдрэлийн системийн хоёр гарц болох симпатик ба парасимпатик нь эрүүл (homeostatic) хэлбэрийн аль нэгэнд орж чаддаг. НХСХЁЗ сургалтын уян хатан байх чадвар нь суралцагчдад мэдрэлийн системээ дахин зохицуулахад тусалдаг ба энэ нь тэдэнд уян хатан бүс рүүгээ эргэн очиход тусалдаг.
Relationship skills Харилцааны чадвар	Бусадтай харилцаж ойлголцон, харилцан тустай байх бодит чадвар. Үүнд зөрчилдөөнийг хувиргах чадвар, сонсох болон харилцах чадвар болон бусдад тусалж дэмжих чадвар орно.

Resilience Сэтгэлийн хат	Хүний тогтвортой байдлыг нь алдагдуулдаг хүндрэл, бэрхшээл, стресс, аюул занал, гэнэтийн цочролын сөрөг үр дагаварт ашигтай хариу үйлдэл хийх чадвар. НХСЁЗүйн сургалт дахь Уян хатан чанарыг хувь хүний түвшинд (дэмжих харилцаанууд), бүтцийн түвшинд (сайн сайхан байдлыг дэмжих бодлого, уян хатан чанар) болон соёлын түвшинд (уян хатан чанарыг дэмжих үнэлэмж, итгэл үнэмшил, дадлага) хөгжүүлж болно.
Resilience-informed Сэтгэлийн хатыг тооцсон	Хувь хүн бүрт сэтгэлийн шарх, стрессийг даван туулах уян хатан чанар бий бөгөөд энэхүү чадварыг цааш мэдлэг, дадлагын тусламжтайгаар хөгжүүлж болно гэж үздэг давуу тал дээр суурилсан арга.
Resilience skills сэтгэлийн хатыг бэхжүүлэх ур чадвар	Хүний биеийн стрессийг даван туулж, сайн сайхан байдлаа сайжруулдаг төрөлхийн чадваруудыг ашигладаг одоо цагтаа төвлөрөх, аюулгүй цэгтээ төвлөрөх (Resourcing), ажиглах, Яг одоо Тусламж! стратегүүд.
Resilient zone Тэгш орших үе	Байдлаа хянаж чадаж буй, өөрийнхөө “хамгийн сайн би” гэдгээ мэдэрч буй бие махбод, оюун санаа хоёр зохицолдсон, сайн сайхан байдалд буй цэг. Уян хатан бүсэд байна гэдэг нь доод бүс, дээд бүсэд гацаж хяналтаа алдсан, шийдвэр нь үр бүтээмжгүй байх тэрхүү байдлын эсрэг бүс юм. Мөн сайн сайхан байдлын бүс эсвэл ОКЕЙ бүс гэсэн ойлголтуудтай ижил.
Resource Дэмжлэг	Сайн сайхан байдал, аз жаргал, амгалан аюулгүй буй мэдрэмжтэй хамаа бүхий ямар нэгэн зүйл (үйл явдал, хүн, байршил, ямар нэгэн биет зүйл эсвэл үйлдэл - бодит эсвэл зохиомол, хийсвэр).
Resourcing дэмжлэг	Аюулгүй цэгээ ухаан санаандаа бодит мэтээр дүрсэлж, бие махбодийг сайн сайхан байдалд байгаагаар мэдрэх үйлдлийг хийлгэх. Аюулгүй цэгт төвлөрөхийг биеийн мэдрэмжүүдийг ажиглахтай хослуулан хийх хэрэгтэй.
Restraint Хориглох	Өөртөө болон бусдад гэм хор хүргэх зүйлсүүдийг хориглох.
Risky emotions Эрсдэлтэй сэтгэл хөдлөл	Хүч нь ихсэхэд өөртөө болон бусдад хор уршиг тарих чадамжтай, үр дүнтэй удирдаж болдоггүй сэтгэл хөдлөлүүд.
School climate Сургуулийн уур амьсгал	Сурган хүмүүжүүлэгчид, сурагчдад ээлтэй, зочломтгой, аюулгүй байх нөхцлийг сургууль хэрхэн хангаснаар үнэлэгдэнэ.
School culture Сургуулийн соёл	Тухайн сургуульд хэвшил болсон хэм хэмжээ, итгэл үнэмшил, үнэт зүйлс болон дадал зуршил

Secular ethics Иргэний ёс зүй	Эрүүл ухаан, нийтийн туршлага, шинжлэх ухаанд тулгуурласан, аль ч шашны болоод шашин бусчуудын хүлээн авах боломжтой түгээмэл ёс зүйн шашны бус хандлага. Иргэний ёс зүйг НХСХЁЗ сургалт боловсролын хөтөлбөртөө авч хэрэгжүүлж байгаа.
Self-compassion Өөрийгөө энэрэн хайрлахуй	Илүү сайн сайхан чанар, сэтгэлийн тэнхээтэй байх дадлыг хэвшүүлэх чадвараа ухамсарлахын хамт өөрийн хязгаар, бэрхшээлд зөөлөн хандах сэтгэл.
Self-efficacy Өөртөө итгэх итгэл	Зорилгод хүрэх чадвартаа итгэх итгэл.
Self-regulation Өөрийгөө удирдахуй	Бусдын сайн сайхны төлөө хичээж, бусдад гэм хор хүргэхээс зайлсхийхийн тулд сэтгэл хөдлөл, мэдрэлийн тогтолцоо, зан төлвөө захирах чадвар
Sensation Мэдрэмж	Дулаан, хүйтэн, өвдөлт, мэдээ алдалт, сульдаа, давчуу, хүнд, хөнгөн гэх мэт биеийн тодорхой хэсэгт мэдрэгдэх хариу үйлдэл. Мэдрэмж таатай, таагүй, саармаг байж болно.
Shift and stay Шилжин төвлөр	Хэрвээ биеийн аль нэг хэсэгт таагүй мэдрэмж төрвөл зүгээр байгаа өөр хэсэг рүү анхаарлаа хандуулж, (шилжүүлэх), хэсэг хугцаанд тэр хэсэгтээ анхаарлаа барина (түр саатах). Энэ үйл явц нь мэдрэлийн тогтолцоог хэвэнд нь оруулж, биед илүү аюулгүй байдлын мэдрэмжийг буй болгож чадна.
Social domain Нийгмийн түвшин	НХСХЁЗ-н сургалтын хөтөлбөрийн бусадтай харилцах хүн хоорондын харилцаатай холбоотой хэсэг. Үүнд бусдыг ойлгож мэдэх, нигүүлсэхүй болон нийгмийн тусын тулд сэтгэл хөдлөлөө хянах, бусадтай найрсаг харилцаж сурах зэрэг багтана.
Social and emotional learning (SEL) Нийгмийн харилцаа болон сэтгэл хөдлөлд суралцахуй (НХСХ)	Том хүн болон хүүхэд сэтгэл хөдлөлөө ойлгож, хянах, эерэг зорилго дэвшүүлж, түүндээ хүрэх, бусдын зовлонг ойлгох, түүнийгээ харуулах, эерэг харилцааг байгуулж, бататгах, хариуцлагатай шийдвэр гаргах зэрэгт шаардлагатай мэдлэг, хандлага, ур чадварыг эзэмшиж, үр дүнтэй хэрэгжүүлэх насан туршийн үйл явц.
Social intelligence Харилцах ур ухаан	Бусдыг ойлгож, тэдэнтэй эерэг, бүтээлчээр холбогдох чадвар, хувь хүний болон хамт олны түвшинд хүн хоорондын харилцааг ойлгох чадвар.
Social isolation Нийгмээс тусгаарлагдах	Бусадтай дотно харьцах боломжгүй байх, бусдаас тусгаарлагдсанаа ойлгох байдал.
Social threat Нийгмээс тусгаарлагдах айдас	Бусдад шоовдорлогдох, үл тоомсорлогдож болохоо ойлгох нөхцөл байдал. Бие махбодид ирэх аюул занал хэн нэгний амь насанд хөнөөлтэй байдаг шиг мэдрэлийн тогтолцоо нь нийгмээс ирэх аюул заналд мэдрэмтгий байдаг учраас нийгмийн аюул занал нь стресс, сэтгэл цочролын хамгийн том шалтгаан болох магадлалтай.

Stress Стресс	Таагүй эсвэл хатуу хүнд нөхцөл байдлын улмаас буй болсон бие махбодийн болон сэтгэл санааны хэт ядаргаа эсвэл түгшүүртэй байдал. Удаан хугацаанд үргэлжилсэн эсвэл хүнд хэлбэрийн стресс нь хүний бие махбодийн хийгээд сэтгэл санааны эрүүл мэндэд хөнөөлтэй учраас НХСХЁЗ сургалт нь хувь хүний болон тогтолцооны түвшинд стресстэй тэмцэх тогтвортой стратегийг боловсруулахад онцгой анхаардаг.
Subjectivity Субъектив байдал	Дэлхий ертөнцийг хэрхэн ойлгож, тайлбарлаж байгаа хувь хүний өөрийн үзэл бодол.
Sympathetic nervios system Симпатик мэдрэлийн тогтолцоо (СМТ)	Вегататив мэдрэлийн тогтолцоог бүрдүүлдэг хоёр хэсгийн нэг бөгөөд бие махбодийг аюулд (бэлэн байлгаж) бэлтгэж, булчингийн зангирал болон зүрхний цохилтыг өөрчлөн, хоол боловсруулах, амарч тайвшрах үйл ажиллагааны идэвхжилийг сааруулдаг. Үүнийг биеийн “тулалдах эсвэл зугтах” тогтолцоо гэж нэрлэдэг. Хэт стресс эсвэл аюул занал нь СМТ-д ачаалал өгч, үр дагаварт нь вегататив мэдрэлийн тогтолцооны хэвийн зохицуулалт алдагддаг.
Systems intelligence Системээр харах ур ухаан	Юмс үзэгдлийг илүү сайн ойлгох үүднээс тогтолцооны сэтгэлгээ, ур чадварыг ашиглах ухаан.
Systems thinking Системийн сэтгэлгээ	Учир шалтгааны нарийн төвөгтэй орчинд аливаа юмс үзэгдэл бусад юмс үзэгдэлтэй хэрхэн уялдаа холбоотой оршиж байдгийг ойлгох чадвар.
Tracking Нэхэн санах	Таатай эсвэл саармаг мэдрэмж буй эсвэл эс буйг анзаарч, тэдгээр дээр анхаарлаа төвлөрүүлэн барих
Trauma Сэтгэлзүйн гэмтэл	Стресс эсвэл аюул заналхийлсэн үйл явдалд (эсвэл цуврал үйл явдлуудад) зөнгөөрөө үзүүлэх хариу үйлдэл бөгөөд хүний мэдрэлийн тогтолцоо, аюулгүйн мэдрэмжийг дарангуйлж, улмаар урт хугацааны, гэхдээ байнгын байх албагүй нөлөөг бие болон сэтгэлд үзүүлдэг.
Trauma-informed Сэтгэлзүйн гэмтлийг тооцсон	Хувь хүн болон тухайн бүлэг хүмүүсийн сэтгэл санааны болон бие махбодийн сайн сайханд стресс болон сэтгэл санааны цочрол хэрхэн нөлөө үзүүлж байгаа тухай ойлголтыг удирдлага болгодог. НХСХЁЗ сургалтад энэ нь хувь хүний болон хамт олны даван туулах чадварыг дэмжиж, боловсролын аюулгүй орчныг бүрдүүлнэ гэсэн утгыг агуулна.
Value Үнэлэмж	Хувь хүн болон нийгмийн эрхэмлэж, чухалд тооцдог зүйл, хувь хүн болон нийгмийн үйл хөдлөл ба тэмүүллийг тодорхойлж чиглүүлэх зарчмууд
Well-being Сайн сайхан байдал	Аз жаргалтай, эрүүл, сэтгэл ханамжтай байх байдал. Энэ нь бие махбодийн, сэтгэл санааны, нийгмийн, соёлын болон байгаль орчны шинж чанартай байж болно.