

ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ТРЕНИНГ АРНАЙЫ
ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ҚАРЫМ-
ҚАТЫНАСТҮРІ РЕТІНДЕ.

Негізгі сұрақтар:

- 1. Әлеуметтік-психологиялық тренинг дегеніміз не?
- 2. Қарым-қатынас саласындағы құзыреттілік.
- 3. Тұлғаның өзін-өзі қабылдауының негізгі бағыттары.

- Әлеуметтік-психологиялық тренинг-бұл топтық жұмыстың белсенді әдістеріне негізделген психологиялық әсер ететін арнайы ұйымдастырылған қарым-қатынас түрі. Тренинг барысында тұлғаны дамыту мәселелері анағұрлым тиімді шешіліп, коммуникативтік дағдылар сәтті қалыптасуда. Тренинг қатысушыларға бұрын қалыптасқан стереотиптерді саналы түрде қайта қарауға және өзінің жеке мәселелерін шешуге мүмкіндік береді.

- Қатысушылар өздерінің психологиялық білімдерін толықтырады, оларда өзіне, қоршаған адамдарға және жалпы әлемге оң қарым-қатынастың белгілі бір тәжірибесі пайда болады.
- Сабақ барысында әлеуметтік-психологиялық тренинг қатысушылары тұлғааралық өзара іс-қимылдың түрлі тәсілдерін меңгере отырып, қарым-қатынас саласында анағұрлым құзыретті болады. Бұл бүгінгі күні ерекше маңызды, өйткені өзіндік коммуникациялық "жарылыс" - қарым-қатынас саласындағы қарым-қатынастың айтарлықтай қарқындылығы болды.



Қарым-қатынас саласындағы құзыреттілік жоғары кәсіби деңгейдің басты құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл тек арнайы коммуникативтік дайындық талап ететін менеджер, қызмет көрсету саласының қызметкері, педагог немесе әлеуметтік қызметкер сияқты мамандықтарға ғана емес, сонымен қатар мамандықтың барлық басқа түрлеріне де қатысты, өйткені кез келген қызметкер ақпараттық алмасуға да, адамдармен (әріптестер, клиенттер және т.б.) өзара іс-қимыл жасайды.

- Тренингтің негізгі артықшылықтарының бірі-сабақ кезінде адам өзін қабылдаған және басқаларды белсенді қабылдайтын сезінеді. Ол топтың толық сенімін сезінеді, ең бастысы-өз ойлары мен сезімдерін, уайымын және басқаларға күмәнданудан Қорықпайды. Дұрыс ұйымдастырылған топта топтың әрбір мүшесі адамның көңілімен және жан жылуымен қоршалған жағдай жасалады, оның тренингтің басқа қатысушыларына шынайы қамқорлық жасауға, қажет болған жағдайда оларға көмектесуге мүмкіндігі бар және олардың көмегі мен қолдауына сене алады.

- Әлеуметтік-психологиялық тренингтің маңызды міндеті - қатысушыға өз жеке құралдарымен өзін көрсетуге көмектесу, яғни топтың әрбір мүшесіне тән, ал ол үшін алдымен өзін қабылдау мен түсінуді үйрену керек.

Тұлғаның өзін-өзі қабылдауы 4 негізгі бағыт бойынша жүзеге асырылады:

Өзін басқа адаммен байланыстыру арқылы қабылдау.

Өзін басқа адамдардың қабылдауы арқылы қабылдау.

Өз қызметінің нәтижелері арқылы өзін қабылдау.

Өзіндік сыртқы келбетті қабылдау арқылы өзін қабылдау.

Өзін басқа адаммен байланыстыру арқылы қабылдау.

- Біз басқа адамды жеке ерекшеліктеріңізді бақылау және талдау үшін ыңғайлы үлгі ретінде жиі қолданамыз. Бұл жағдайда біз өзімізге қандай жағынан қараймыз, өз қылықтарымызды басқа адамның мінез-құлқымен байланыстырамыз: "мен солай болар едім?" немесе "Мен жақсы, жоғары, көп және т.б. аламын" деп тұжырымдайды.
- Тренинг сабақтары қатысушыларға өздерін топтың басқа мүшелерімен салыстыруға, анықтауға мүмкіндік береді. Бұл ретте өзін-өзі бағалау түзетіледі. Мұнда топтың құрамы, яғни қатысушылар өздерін салыстыратын адамдар принципті маңызға ие.

Өзін басқа адамдардың қабылдауы арқылы қабылдау.

- Біз қоршаған ортамен берілетін ақпаратты пайдаланамыз. Бұл жағдайда біз басқа адамдар туралы не ойлайтынын білгенде" кері байланыс " механизмі жұмыс істейді.
- Әлеуметтік-психологиялық тренинг кезінде үнемі кері байланыс әрекет етеді, бұл қатысушыларға топ мүшелерінің өз мінез-құлық мәнері туралы, адамдар сезінетін сезімдер туралы пікірін білуге мүмкіндік береді' олармен байланысқа түсетін адамдар. Және бұл ақпарат оңай болуы мүмкін тексерілді тікелей сұрағы: "Ал сен қалай қарайсың менің айтуымша?"немесе" менің ісім туралы не ойлайсың?"Қатысушылар тиімді және тиімді кері байланысқа дайын болуы тиіс. Бұл тренингтің мәні.

Өз қызметінің нәтижелері арқылы өзін қабылдау.

- Біз не істегенін бағалауға құқымыз бар. Бұл тұлғаның дамуына көмектесетін немесе осы процеске кедергі келтіретін өзін-өзі бағалау механизмі. Ең алдымен ол өзін-өзі бағалауға әсер етеді, бұл оқушының қалыптасатын тұлғасы үшін аса маңызды.
- Тренинг тобында әр қатысушының өзін-өзі бағалау деңгейін үнемі анықтау және оны қажетті түзету жүзеге асырылады.

Өзіндік сыртқы келбетті қабылдау арқылы өзін қабылдау.

- Біз өз денемізді, физикалық "мен" біздің туғаннан қандай. Бұл жағдайда біз айнаға қарап қуанамыз; "менің мұрыным (ауыз, құлақ, көз және т. б.) қандай керемет", және өзіңізді сұрай отырып: "неге менде мұрын (ауыз, құлақ, көз және т. б.) бар?»
- Тренинг барысында қатысушылар өздерінің сыртқы келбетін қандай етіп қабылдауға және оны қабылдап, өздерін және өз мүмкіндіктерін дамытуға үйренеді.

- Келтірілген тренингтердің кез келгенінің басты гуманистік идеясы адамды мәжбүрлемеу, оған бермеу, өзіне өзі болуға көмектесу, өзін қабылдау және сүю, оған қуанышты және бақытты өмір сүруге кедергі келтіретін стереотиптерді жеңу, ең алдымен қоршаған адамдармен түрлі әлеуметтік салаларда қарым-қатынаста болу.

Әлеуметтік-психологиялық тренинг тобының тиімді жұмыс істеуі үшін сабақты ұйымдастыратын және өткізетін жетекшіге тренингтің жалпы мақсатын түсіну қажет, мысалы:



Оқу әдебиеттер:

- *Александрова Е. В.* Социально-трудовые конфликты: пути разрешения. – М.: ПМБ РАУ, 1993.
- *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.; М.: Университетская книга, АСТ, 1998.
- *Бороздина Г. В.* Психология делового общения: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 1998.
- *Ворожейкин И. Е., Кибанов А. Я., Захаров Д. К.* Конфликтология: Учебник. – М.: ИНФРА-М, 2000.