

ТҰЛҒАЛЫҚ ӨСУ ТРЕНИНГІ.

НЕГІЗГІ СҰРАҚТАР:

- Тұлғалық өсу түсінігі.
- Тұлғалық өсу тренингтерінің басқа тренингтеден ерекшелігі.
- Тұлғалық өсу тренингіне жаттығулар.

- **Тұлғалық өсу** — бұл адамның, оның жеке басының әлеуетін дамыту және ашу. Тұлғалық өсу тренингтері өзін және өз табиғатын қабылдау, алдына мақсат қою және оларға қол жеткізу, өзін және өз өмір салтын басқару дағдыларын қалыптастырады.



- Өсу мен даму – өзара байланысты және бір-бірін өзара толықтыратыны түсінікті. Өсу-дамудың табиғи базасы. Табиғи база бар екенін ғана дамытуға болады. Егер жас адам іскерлік жауапкершілік деңгейі бойынша тек орындаушы ғана болса, тіпті маман деңгейіне дейін жете алмаса, онда басшыны дамыту пайдасыз. Ол әлі кішкентай. Даму жылдамдығы тренингте оқу барысында алғанша адамның өсіп-жетілу қажеттілігімен шектеледі. Жаңа жеке тұлғалық рөлдер жанымызда өсіп, жанға өрмелеуге тиіс, тек сонда ғана олар сыртқы маскаларға емес, тұлғаның жаңа қырына айналады. Тек қана өсуге қарап, "ДАМУ" үнемі мүмкін емес: даму табиғи өсумен қолдау қажет. Жаңа білім нақты тәжірибемен, практикамен байыту үшін оқу өмірмен алмасуға тиіс.

- Бастапқыда «тұлғалық өсу» ұғымы К.Роджерс пен А.Маслоудың гуманистік психология аясында тұжырымдалды, алайда қазіргі уақытта басқа да психологиялық бағыттар кеңінен қолданылады. Тұлғалық өсу туралы түсінік адамның бастапқы табиғатының оң көрінісіне және ішкі әлеуеттің даму мүмкіндіктеріне негізделеді. Бірақ қазіргі заманғы психологиялық тұжырымдамалар адамда мейірімді, конструктивтік және өзін-өзі дамытатын мәннің болуына байланысты емес, және адамның мәні мен әлеуеті туралы түсінік бойынша бұл тұжырымдамалар төрт топқа анық бөлінеді:

Адам табиғаты	Тәрбиелік мәні	Негізгі өкілдері
Міндетті позитивті	Актуализацияда көмек	К.Роджерса, А. Маслоу концепциялары
Шартты позитивті	Таңдауда көмек	В. Франкл, Дж. Бюджентал экзистенциалды тәсіл
Нейтралды	Қалыптастыру, коррекция	Бихевиоризм, көп тәсілдер кеңестік психологиядан
Бұзылған	Түзету/түзеу, компенсация	Классикалық фрейдизм, ортодоксальді православ психологиясы

- Қазіргі тренингтік практикада "тұлғалық өсу" ұғымы бірінші кезекте тұлғалық өсу тренингтерімен байланысты және өз ерекшеліктері бар.
- Г.А.Спижеваның айтуынша, тұлғалық өсу "Мен – Менмен – қарым-қатынас" (өз-өзімен қарым-қатынас, ішкі үйлесім), "Мен – Өзгелермен қарым-қатынасы" (қоршаған ортамен қарым-қатынас) және өзін-өзі көрсету сияқты құрамдас бөліктердің жиынтығы болып табылады. Бұл құрамдастардың дамуы, пікірлері бойынша, тұлғалық өсу бар.
- Анықтама қолданбалы кілтте тұжырымдалады, оған сәйкес тұлғалық өсу — бұл өмірлік міндеттерді табысты шешетін және бай өмірлік перспективаны ашатын тұлғалық әлеуеттің сапалық өзгерістері.

**В. ЛЕВИ, АТАП АЙТҚАНДА, БҰЛ ТУРАЛЫ БЫЛАЙ
ЖАЗДЫ:
ЖЕКЕ ӨСУ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?
ЕГЕР АДАМДА МЫНА БЕЛГІЛЕР КӨП БОЛСА:**

Өмірдегі қызығушылықтар мен стимулдар көп болсы — өмірдің мағыналық толуы;

Анализдеу мүмкіндігі – бірін екіншісінен ажырату;

Синтездеу мүмкіндіктері – оқиғалар мен құбылыстардың байланысын көру;

Адамдарды түсіну (өзін-өзі соның ішінде), оларды кешіру, жіберу, тәуелсіз болу мүмкіндіктері;

Ішкі бостандық пен тәуелсіздік;

Жауапкершілік, жекелеген өзіне ерікті түрде;

Бейбітшілік пен адамдарға деген махаббат (соның ішінде өзіне деген);

бұл адам тұлғалық өсуде дегенді білдіреді. (В. Леви «Куда жить. Человек в цепях свободы» кітабынан).

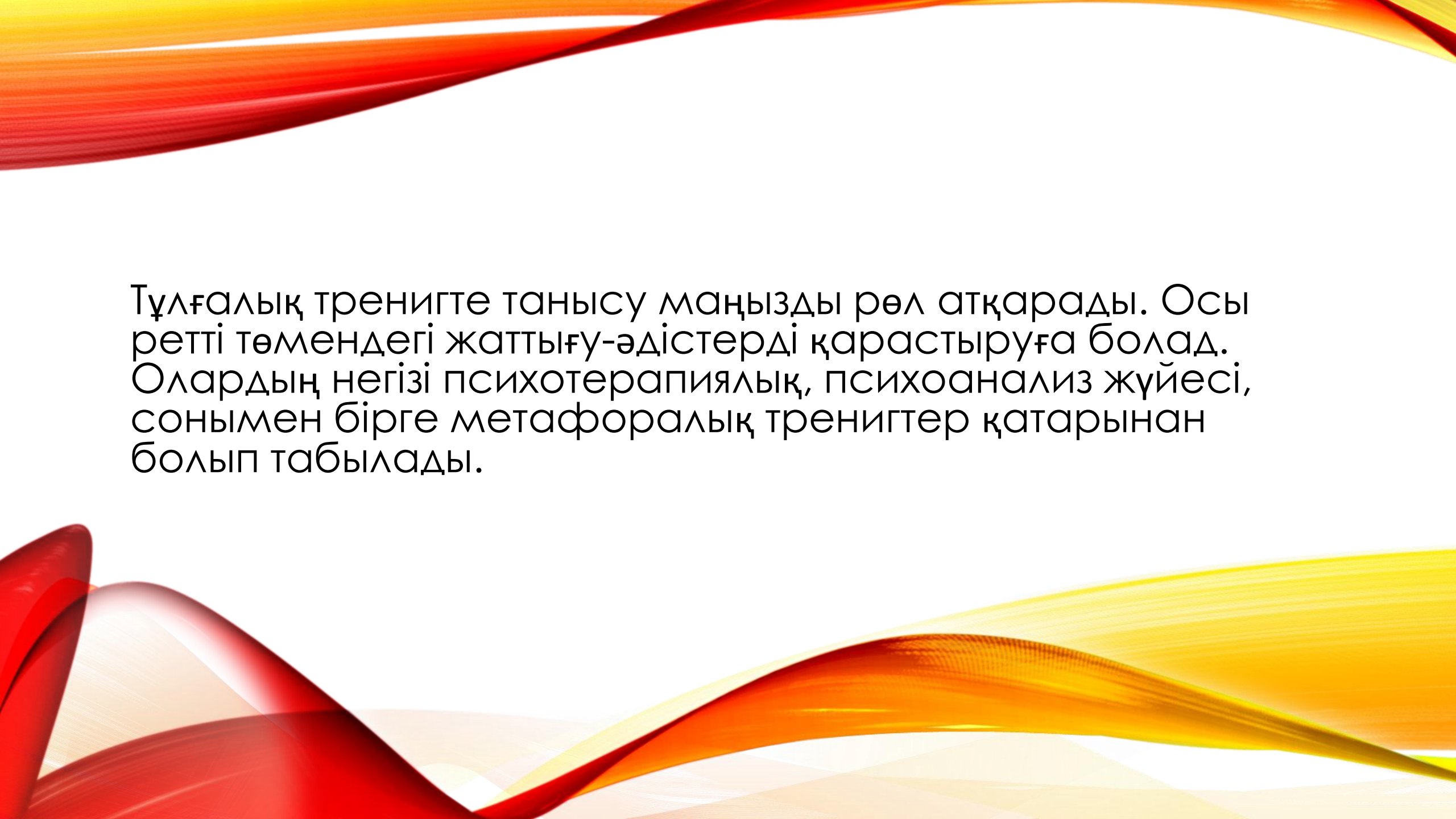
- Жеке тұлғалық өсу мен даму туралы жеке өсу тренингтерін (жеке тұлғаны дамыту тренингтерін) және іскерлік тренингтер, бизнес-кәсіби бағыттағы тренингтер салыстыра отырып айтуға ыңғайлы. *Егер қатысушылар бизнес үшін өзекті білім мен нақты дағдыларды игерсе, және жаттықтырушы қатысушылардың жеке тұлғасына әсер етпесе, олардың құндылықтары мен өмір сүру стилін талқыламайды, олардың өзіне және адамдарға деген көзқарасын қозғамайды, Бұл бизнес-тренингтер таза түрде. Қатысушы тауардың жарнамасын қалай тиімді жасау және жұмыс істеп тұрған жалақы сызбаларын құру керектігін білді, қатысушы тауарды салу дағдысын меңгеріп, сауатты презентацияның мәтінін үйреніп алады. Ол бизнесте тиімдірек бола алады, бірақ ол жеке тұлға ретінде сол қалпы қалды, бұнда жеке өсу мен даму міндеттері тұрған жоқ.*

**МҰНДАЙ ТРЕНИНГТЕРДІҢ ЕРЕКШЕЛІГІ, НАҚТЫ
ДАҒДЫЛАР, ИНСТРУМЕНТАЛДЫ ТРЕНИНГТЕР,
ТҰЛҒАНЫҢ ӨСУ ЖӘНЕ ДАМУ ТРЕНИНГТЕРІ
ТРЕНИНГТЕРГЕ ҚАТЫСУШЫЛАРДЫҢ ЖЕКЕ БАСЫМЕН
ЖҰМЫС ІСТЕЙДІ.**

- Мұндай тренингтердің жұмыс түрі өте әртүрлі болуы мүмкін. Психотерапевтік бағыттағы тренингтерде психологиялық жарақаттар мен кешендерден босата отырып, қатысушылардың жеке мәселелері мен қорқыныштарымен жұмыс жиі жүреді. Жеке тұлғаны дамыту тренингтері бұдан былай проблемалармен емес, қатысушылардың міндеттерімен жұмыс істейді, проблемаларды емес, мүмкіндіктерді шаблон бойынша емес, шығармашылықпен өмір сүруге, босқа уайымдамауға, басын қосуға және ойлауға, мазаламауға және ақтауға емес, шешім табуға және жауапкершілікті алуға, адамдардың жауларын көруге және олардан қорғануға емес, адамдарға мейірімді, тез достарын табуға және ынтымақтастық қарым-қатынасын жолға қоюға үйретеді.

**ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ ДАМУ ТРЕНИНГТЕРІ
ҚАТЫСУШЫЛАРДЫ ӨЗ ЭМОЦИЯЛАРЫН
БАСҚАРУҒА, ӨТКЕН ЕМЕС, КЕЛЕШЕК ӨМІР
СҮРУГЕ ҮЙРЕТЕДІ, ҚАТЫСУШЫЛАРДЫҢ
АВТОРЛЫҚ ӨМІРЛІК ҰСТАНЫМЫН ДАМУТАДЫ
ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АЛДЫНА ОЛАРДЫҢ ЖЕКЕ
ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН ӨМІРЛІК МИССИЯЛАРЫ
МӘСЕЛЕЛЕРІН ҚОЯДЫ.**





Тұлғалық тренингте танысу маңызды рөл атқарады. Осы ретті төмендегі жаттығу-әдістерді қарастыруға болады. Олардың негізі психотерапиялық, психоанализ жүйесі, сонымен бірге метафоралық тренингтер қатарынан болып табылады.

ӨМІРБАЯНДЫҚ САУАЛНАМА

- Сізге ұсынылған тұжырымдамаларды жақсы білуге мүмкіндік беретін жаттығулар сериясы. Біз дамып, өткен тәжірибенің ықпалымен белгілі бір дәрежеде қалыптасамыз; демек, біз кез келген материалға оның қандай да бір бөлігін қабылдауға немесе қабылдамауға дайын бола отырып жақындаймыз. Осы кітапты оқуға кіріспес бұрын, сіз өз дамуыңыздың негізгі факторларының кейбір бағалауын өзіңіз үшін пайдалы деп санайсыз. Төмендегі сұрақтарға жауап жазыңыз. Сұрақтарға еркін және толық жауап беріңіз, өйткені бұл жаттығу құпия сипатта болады.

1. Сіздің атыңыз қандай мағынаға ие? Сіздің есіміңізді туыстарыңыздың бірінің құрметіне атап қойған ба? Сіздің атыңыз сіз немесе сіздің отбасыңыз үшін белгілі бір ерекше мәнге ие ме?

2. Сізге қандай лақап ат ұнайды? Неліктен?

3. Сіздің этникалық немесе діни таңдауыңыз қандай? Егер сіз және сіздің отбасыңыздың арасында қандай да бір айырмашылық болса, оларға түсініктеме беріңіз.

4. Өзіңіздің аға-бауырларыңыз, әпке-сіңілдеріңіз жайлы аттып беріңіз, оларға деген сезімдеріңізді сипаттаңыз.

5. Ата-анаңызға (асырап алған ата-анаңды) және оларға деген сезімдеріңізді сипаттаңыз.

6. Сіздің отбасы мүшелерінің қайсысына сіз ең көп ұқсайсыз? Қалай?

7. Сіздің өміріңіздің қазіргі жағдайыңыз, жұмыс, тұрғын үй жағдайы және т. б. қандай?

8. Сіздің арман мақсаттарыңыз бар ма, қаншалықты армандайсыз, олар түсіңізге кіре ме? Сипаттаңыз.

9. Өткеніңіздегі немесе шынайы уақыттағы ерлер мен әйелдердің қайсысы сізді ең қатты таң қалдырады, олардың қайсысын сіз ең қатты бағалайсыз? Неліктен? Олардың қайсысы тамаша рөлдік модель деп атауға болады?

10. Сізге қандай кітаптар, өлеңдер, музыка немесе басқа да өнер түрлері әсер етті? Қашан және қалай?

11. Қандай оқиғалар немесе ішкі күйзелістер сізге үлкен қуаныш әкеледі немесе әкелді?

12. Қандай оқиғалар немесе ішкі уайымдар сізге ең үлкен қобалжуды жеткізеді немесе жеткізді?

13. Егер сіз қаласаңыз, сізді қандай іс қызықтырар еді? Неліктен?

14. Сіз үшін қандай сабақ ең аз мүмкін болар еді, сізде нағыз алаңдатушылық тудыруы мүмкін бе? Неліктен?

15. Сіз өзгерткіңіз келетін қасиеттер бар ма?

16. Сізге ең қатты ұнайды?

«ВИЗИТКА» ЖАТТЫҒУЫ

- Мақсаты: Өзін-өзі таныстыру, өзіндік сезіну мен позициялауды анықтау.
- Ұйымдастыру: Әр түрлі ұйымдастырылатын бірнеше кезеңдер. Шеңбер болып отыру. Сонымен қатар, алдын ала дайындалған қағаз парақтары қажет болады: бір адамға 9 қиылған кішігірім визитка, қалам.
- Жаттығудың ұзақтығы: 20-25 минут.



Жаттықтырушы "жеке визитка" жобасын құруды ұсынады.

Визиткада көрсетілген:

- Аты-жөні немесе лақап аты
- хобби, мінездеме, қызықты ескерту.

Қатысушылар жеке ұран/ұстанымойлап табады. Сондай-ақ визиткада жазылуы мүмкін: мамандық, лауазым, мекен-жайы және телефоны, сайттың мекен-жайы.

Содан кейін әр қатысушы өзінің "жеке визиткасының" жобасын таныстырады.

ОҚУ ӘДЕБИЕТТЕРІ:

- Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост
- https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82
- Карен Хорни. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление = Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. — 1950. — ISBN 0-393-00135-0.
- <https://www.psychologos.ru/articles/view/lichnostnyy-rost>
- Angyal, A. (1956). A theoretical model for personality studies. In C. Moustakas (Ed.), The self. New York: Harper & Row.