

Дәріс №1

Тақырыбы 1. Тренинг психологиясына кіріспе. Тренингті жүргізу ережелері мен принциптері.

Мақсаты: берілген пәннің кіріспесіне шолу және ережелер мен принциптер білу.

Кілт сөздер: тренинг, топ, тренингтің міндеттері, принциптері, психологиялық тренинг мақсаты, ережелері.

Негізгі сұрақтар:

Тренинг психологиясына кіріспе.

Тренинг принциптері.

Жүргізу ережелері.

Тренинг психологиясына кіріспе.

Психологиялық тренинг - тұлғаны дамыту мен мінез-құлық дағдыларына белсенді оқыту түрі. Тренингте қатысушыға психологиялық қасиеттерді немесе дағдыларды дамытуға немесе көрсетуге бағытталған қандай да бір жаттығуларды орындау ұсынылады. Тиімді оқыту мен дамуды қамтамасыз ететін негізгі принцип-тренингте қызметтің барлық түрлерінің тұрақты үйлесімі: қарым-қатынас, ойын, оқыту, еңбек.

Психологиялық тренингтерді топтық психотерапиядан ажырату керек.

Өзін психологиялық тренингтер деп атайтын көптеген тәжірибелер кейбір авторлармен психокульт ретінде сыналады.

Тренинг - білімді дамыту немесе адамды оқытуда жоспарланған жағдайға жүйелі күш салу арқылы орындау. Жұмыс жағдайында тренинг адамның бір немесе бірнеше әрекет түрлерін нәтижелі орындауынан білім мен дағдыны меңгеру мүмкіншілігіне бағытталады. Тренингтік жаттығулар кейбір жағдайларда тұлғалық өзгеруге түрткі қызметін атқарады. Өзіндік сана тұлғаның даму процесін жанама түрде және мазмұндау арқылы қарым-қатынас үйлесімділігін орнатып және қарым-қатынастағы қиындықтардың себебін ұғыну динамикасына ықпал жасайды. Тренинг барысында мынандай жағдайларға да дайын болуы тиіс, олар: ыза, қатты дауыс, дөрекілік, өзімшілдік, қатыспаушылық, қажетсіз күлкі, ынтасыздық, шыдамсыздық немесе сөзге керісу, қажетсіз сөзге араласу; тыныштық, селсоқтық; қылжақтық және т.б.

Топ - бұл ақиқат дүние, топта, өмірдегі сияқты өзіндік тұлға аралық қарым-қатынас, шешім қабылдау, мінез - құлықты таңдау проблемалары бар.

XX ғасырдың екінші жартысынан бастап психологияның қолданбалы және тәжірибелік салаларында «тренинг» түсінігі пайда болды және кеңінен қолданыла бастады. Қазіргі таңда «тренинг» түсінігінің нақты бір анықтамасы болмағанмен, бұл әр түрлі іс-әрекеттердің, әдіс-тәсілдер мен құралдардың ортақ термині ретінде кеңінен пайдаланылуда.

Ресейлік психолог **Л.А. Петровская** әлеуметтік-психологиялық тренингті «өзара қатынастағы білімді, әлеуметтік белгілеулерді, қабілеттілік пен тәжірибені дамытуға бағытталған әсер ету құралы», ретінде қарастырады.

Осы пікірлер негізінде тренингті «психологиялық әсер ету» деп негіздеуге болатындығы айтылып жүр. Сондықтан да тренингті студенттің кәсіби үйлесімділігін және ұжымның психологиялық феноменін мақсатты түрде өзгертуде, білім беруде, тәрбиелеуде, жаттықтыруда көпқырлы әдіс ретінде қолдануға болады. Білім беруде тренингті қолдану арқылы алға қойған мәселелерді шешу, қарым-қатынас, жігерлік, өз-өзіне сенімділік, ойлаудың сыншылдығы, өзін-өзі басқару қабілеттілігі және өзіндік «менін» - дамытуға жағдай жасалады. Сонымен қатар эмоциялық тұрғыдан жекебастың өзін-өзі бақылауы, адам аралық қатынасы, өзін-өзі тануы және тәжірибені тұжырымдап іс жүзінде қолдануы жүзеге асады.

Топтық тренингтердің негізгі міндеттері:

- өзіндік түсіну;
- өзіндік реттеу;
- қарым - қатынас ситуациясында басқаларды түсіну;
- адекватсыз және жаңа адекватты қарым - қатынас дағдыларын коррекциялау.

Психологиялық тренингтің мақсаты - адамның, топтың, ұйымның психологиялық, әлеуметтік-психологиялық және басқа да сипаттамаларының әртүрлі өзгерістеріне қол жеткізу.

Тренингті адамның кәсіби және жеке болмысын үйлестіру мақсатында адамның, топтың және ұйымның психологиялық феномендерінің әдейі өзгеруінің көпфункционалды әдісі ретінде анықтауға болады.

Алғаш рет қарым-қатынас құзыреттілігін арттыруға бағытталған тренингтік сабақтарды **К. Левиннің Бетеледе (АҚШ)** оқушылары өткізген және Т-тобының атауын алған деп есептеледі. Олардың негізінде мынадай идея бар: адамдардың көпшілігі топтарда өмір сүреді және жұмыс істейді, бірақ көбінесе олар оларға қалай қатысады, оларды басқа адамдар қалай көреді, олардың мінез-құлқын қандай реакция тудырады деген есеп бермейді. К. Левин адамдардың ұстанымдары мен мінез-құлқындағы тиімді өзгерістердің көпшілігі жеке мәнмәтінде емес, топтық түрде орын алатынын айтты, сондықтан өз ұстанымдарын анықтау және өзгерту, мінез-құлықтың жаңа нысандарын әзірлеу үшін адам өзінің түпнұсқалығын еңсеруге және өзін басқаларын көріп отырғандай көруге үйренуі тиіс.

ТРЕНИНГ ПРИНЦИПТЕРІ

Тренингті бастау алдында жетекші маңызды сұрақтарды қарастырып, тренинг шарттарымен таныстыруы тиіс. Жетекші тренингтің барлық нормаларымен және принциптерімен таныстыруы тиіс.

Ұстаным бойынша қатынас «осында және қазір». Көптеген қатысушыларға тренинг жұмысы өткен және болашақтағы оқиғаларды талқылау. Бұндай жағдайда психологиялық қорғаныс механизмі іске қосылады. Бірақ тренингтің басты идеясы мынадай жағдайдан тұрады, ол топтың үлкен айнаға айналуы немесе айналар жүйесін құруы, осында әрбір қатысушы жаттығулар барысында сол айнадан өзін көре алуы тиіс. Бұл өз жетімісін беруі мүмкін, егерде топта кері байланыс жақсы дамыған болса, және қатысушылардың бір-біріне деген үлкен сенімі.

Жеке-дара пікір айту ұстанымы.

Бұл ұстанымның негізі әлеуметтік жұмыскер тренинг барысында көпше түрдегі сөздерді емес жеке өзінің ойын толық жеткізуі. Яғни «біздің ойымызша...» немесе «көптің айтуынша...» деген формадағы сөздерді емес, «менің пікірімше, бұл...» деген формадағы сөздерді қолдануды дағдыға айналдыру.

Екпінін айқын етіп айту ұстанымы.

Осы ұстанымға сәйкес кез келген қатысушы өзінің сөйлеуі барысында екпінмен айту, эмоциялық күйлерге түсіп баяндап беруі тиіс. Мәселен мынадай жағдайлар болмауы тиіс «сенің сөйлеу екпінің мені ашуландырып жатыр». Сондықтан әрбір қатысушы өзінің сөз сөйлеу екпінін дұрыс қоя білуі шарт және өздерінің көңіл-күйлерін білдіре алуы тиіс.

Белсенділік ұстанымы.

Тренинг барысында бұл ұстанымды қолдану барлық атысушылардан талап етіледі. Мұндағы басты міселенің негізгі мақсаты қатысушылар белсенді қатысып өздерін, топты және әріптестерін тануы. Адамның жеке өмірі барысында ол тек өзінің жеке проблемалары төңірегінде ғана ой қозғайды. Осында қарастырылып отырған міселенің негізгі түйіні осы мәселені топтық жағдайда анализ жасауды үйрену.

Сенімділік ұстанымы.

Тренинг қатысушыларының бір-біріне деген сенімі, пікір алмасулары барысында бірінін-біріне «сен» деп қарым-қатынас жасауы сенімділікгі арттырады және басқаларды жақсы тануға септігін тигізеді. Және тренингтің алтын ережелерінің бірі «тек қана шындықты айту, шындық болмаса да өтірік айтпау»

Жария етпеу ұстанымы.

Бұл ұстанымның негізгі мағынасы осы тренинг барысында сөз болған сұхбаттар тек осында қалуы тиіс, ол «сыртқа шықпауы шарт». Бұл да тренинг барысында қатысушылардың сенімінің артуына апып келеді, және қатысушылар ашық сыр-сұхбат құрып тренингті жүргізу оңай болады.

Топтық жұмысты ұйымдастыру барысында, мынаны негізге алу керек: қатысушылардың білім алуы, өздерін жетілдіруі тек эмоциялық ұйымдап қою ғана емес, сонымен қатар сол мәселені жете түсіну, сол мәселені іштей қорыта алу, ол мәселелердің шығуын білу, яғни белгілі бір мәселелер мен сұрақтар пайда болғанда, сол мәселелердің субъект тарапынан жоғары көңіл бөлінуі. Тренердің шеберлігі көбінесе мынағантауелді, ол алынған материалдарды қолдана алама, сол мәселелерді жан-жақты аша алама, кейде тиімді деген ойындар мен ситуациялар нәтиже бермеуі мүмкін, бұл кезде тренердің шеберлігі маңызды рөл ойнайды.

Керек жағдайда мынадай қолдау көрсету керек, егер топ мүшелері өзіндік ізденіске дайындығын айтса. Жетекші тренинг қатысушыларының бірін-бірі зерттеу мүмкіндігін жасау керек, және жұмыс жасау, топтағы әрекетін тусінуге көмек беруі керек. Мүмкіндігінше анализ жасау, топпен жұмыс барысында не болып жатқанын, топтың және индивидтің келесі бағыт-бағдарын айқындау. Қорытынды жаттығуларды міндетті түрде қатысушыларды ескерту керек, олар әлеуметтік психологиялық тренингтегі қарым қатынастарын шынайы өмірге араластырмау. Ең алдымен топтың шынайы дамығанын тренингтің барысында үйренген білімін кейін кезездесетін критикалық кезеңдерде пайдалана алатынына көз жеткізу керек. Сонда біз топты саналы түрде өзгерді деп айта аламыз.

Тренингтік топты ұйымдастыру принциптері

1 принцип: еріктілік принципі - барлық қатысушылар тренингке қатысу туралы шешімді өз бетінше жасауы тиіс. Қыстау, қатысуға мәжбүрлеу ешқандай нәтижеге алып келмейді, жекелік өзгерістер адамның ішкі қызығушылықтары туындаған кезде ғана мүмкін;

2 принцип: өзара әрекеттесуде диалогтық принцип-қатысушылар арасындағы толыққанды тұлғааралық қарым-қатынас өзара сыйластыққа, өзара сенімділікке негізделуі тиіс;

3 принцип: өзіндік диагностика- ең алдымен, клиент өз проблемаларын өздері түсініп қалыптастыруы, басқалай айтқанда өзіндік ашылуы тиіс;

4 принцип: ақпараттану: әрбір клиент сабақ қандай жағдайда болатынын білуге құқылы.

Тренингтік топқа қатысуға болатын оптимальді жас - 16-40 жасқа дейін. Тренинг өткізілетін орында қатысушылар шеңбер құрып отыратындай жағдайда болуы қажет. Психотренердің міндеті жұмысты ұйымдастыру, әдістемелік қамтамасыз ету және тренинг өткізу болып табылады.

Тренинг жүргізу ережелері

Жаттықтырушы топтық процесс белгілі бір психологиялық заңдар мен ережелерге бағынатынын есте сақтауы тиіс. Әрбір тренингтік топта өздерінің ерекше ережелері белгіленуі мүмкін, алайда тренинг өткізу кезінде ұстанатын бірқатар базалық ережелер бар.

Ең маңызды оның ішінде:

Бір-біріне "сен" деген үндеудің бірыңғай нысаны (аты бойынша). Топта сенім климатын құру үшін жаттықтырушыны қоса алғанда, "сен" бір-біріне хабарласыңыз. Бұл психологиялық жағынан барлық адамды, оның ішінде жүргізушінің жасына, әлеуметтік жағдайына, өмірлік тәжірибесіне қарамастан теңестіреді және тренингке қатысушыларды босатуға ықпал етеді.

"Мұнда және енді" принципі бойынша қарым-қатынас жасау. Тренинг барысында барлығы тек қана оларды қазір толғандыратыны туралы айтады және топта не болып жатқанын талқылайды.

Барлық болып жатқан құпиялық. Тренинг кезінде қандай да бір сылтаумен жарияланбайды және тренингтен тыс талқыланбайды. Бұл тренинг қатысушыларына шынайы болуға және еркін сезінуге көмектеседі. Осы Ереженің арқасында қатысушылар бір-біріне және жалпы топқа сене алады.

Хкқо-пікір. Адамдардың көпшілігі деп санайды...", "Кейбір біз ойлайды..." ауыстырамыз "менің ойымша...", "Менің ойымша...". Басқаша айтқанда, біз тек өз атынан және тек жеке біреу ғана айтамыз. Қарым-қатынастағы шынайылық. Тренинг барысында тек ойлайтын және сезінетін нәрсені айту керек.

"Жеке адамға" өтуге жол бермеу. Жеке тұлғалар, адамның қандай да бір теріс қасиеттері туралы емес, оның әрекеттері туралы айту керек.

"Кері байланыс". Әрбір қатысушы басқаларға оның қалай екенін сезінуі керек.

Кешікпеу! Сабақ барысында кейбір энергетикалық кеңістік құрылады, оны сақтау керек. Сондықтан тренингтер оқшауланған үй-жайда өткізіледі. Кешіккен немесе босаған қатысушылар оны "шешеді".

Егер біреу қандай да бір ережелер ұнамаса, онда оларды қабылдау немесе кету мәселесін шешу керек. Талқылау кезінде барлық тілек білдірушілерге сөз сөйлеу, олардың ұсыныстарын тыңдау, сондай-ақ оларды талқылау мүмкіндігі беріледі.

Топтық форманы көздемейтін тренингтер (мысалы, түрлі аутотренингтер), сондай-ақ олардың тиімділігінің қажетті шарттары бар. Осылайша, өзіне тәрбиелегіңіз келетін сапаға шоғырлану қажет, толық босаңсу, сондай-ақ өз қиялыңызға кеңірек беру мүмкіндігі қажет.

ОҚУ ӘДЕБИЕТТЕРІ:

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Брест,1993.
- 3.Богомолова Н.Н. Петровская П.А. Социально-психологический тренинг как форма обучения общению.
4. <https://stud.kz/prezentatsiya/id/24555>

Қосымша:

1. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. / Пер. с нем. – М., Генезис, 2004.
2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга [Электронный ресурс]: - СПб.: Издательство «Речь», 2007.-224.
3. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации [Электронный ресурс]: - СПб.: Речь, 2005. - 76 с.
4. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика/ К. Фопель.- М.: Генезис, 2003.- 272с.

Интернет ресурстар:

<https://open-lesson.net/3070/>

<https://cyberpedia.su/7xe310.html>

<https://infourok.ru/rekomendacii-po-provedeniyu-treninga-1684652.html>

http://kostacademy.kz/akademija/nauchnay_deyatelnost/virtualniy_kabinet_psihologa/elektronie_iz_daniay/25.pdf