



ТРЕНИНГТІК ТОПТЫҢ ТҮРЛЕРІ

- СПТ - психологиялық әсері топтық жұмыстың белсенді әдістеріне негізделген әлеуметтік-ұйымдастырылған қарым-қатынас нысаны. Тренинг барысында тұлғаны дамыту мәселелері анағұрлым тиімді шешіледі, коммуникативтік дағдылар сәтті қалыптасады. 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, жалпы әлемге оң қарым-қатынастың белгілі бір тәжірибесі пайда болады.



Тренингтік топта

- 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 қамқорлықпен, адами ықыласпен және жан жылуымен қоршалған, оның ТҚТА-ның басқа қатысушыларына шынайы қамқорлық жасауға, қажет болған жағдайда көмектесуге мүмкіндігі бар және оларға қолдау көрсетуге құқылы.

Тренингтегі топтық жұмыстың мақсаты

- 1. Психологиялық мәселелерді зерттеу мен шешуге көмектеседі
 - • Психологиялық мәселелерді шешетін топтары (тренингтік топтардың түрлері)
- 2. Психикалық денсаулықты жақсарту.
 - • Психикалық денсаулық пен өмірдің сапасын арттыру топтары (тренингтік топтардың түрлері)
- 3. Қарым-қатынастың психологиялық негіздерін зерттеу.
 - • Әлеуметтік – психологиялық тренинг топтары
- 4. Өзін – өзі өзгерту мен мінез-құлықты коррекциялау мақсатында өзіндік санасының дамуы.
 - • Өзіндік санасын дамытуға арналған тренингтік топтары
- 5. Тұлғалық өсуі мен өзіндік дамуына ықпал ету
 - • Тұлғалық өсу топтары.

Тренинг топтарының түрлері:

- 1. Тренинг топтары (т-топтары) (Тұлғааралық кеңістікте тұлғаны дамыту тренингі.)
- 2. (Б-топтар) (Өмірлік шеберлік тренингі)
- 3. (Пси-топтар) (Жеке мәселелерді шешу тренингі)
- 4. (В-топтар) (Топтың өзін-өзі еркін анықтау тренингі)
- 5. (ТА-топтар) (Өзін-өзі тану және өзін-өзі дамыту тренингі)
- 6. (Г-топтар) (Өзін-өзі реттеу және өзін-өзі реттеу тренингі)

T-топтар

- T-топтары өз бастауын 1945 жылы к. Левиннің жетекшілігімен зертханалық тренингпен өткізеді. 1947 жылы АҚШ-та ұлттық тренинг зертханасы құрылды.
- T-топтар, кейде тренингтің басқа бағыттарымен жымысады. Базалық шеберлік тренингінен бастау алған T-топтары үш негізгі ағымға бөлінді:
- индивидуумның жалпы дамуы (сензитивтілік тренингі));
- тұлғааралық қатынастарды қалыптастыру және зерттеу;
- ұйымдастырушылық даму-мамандар еңбек қатынастарын оңтайландыру жолымен тұтас ұйымдардың қызметін жақсарту бойынша жұмыс істейтін тәсіл.

T-топтардың мақсаты, әдетте, мынадай негізгі аспектілерін қамтиды:

- психологиялық қорғау кедергілерін төмендету және жеке деңгейде ұқыптылықты жою есебінен өзін-өзі тануды дамыту;
- топтың қызметін қиындататын немесе жеңілдететін жағдайларды түсіну (топ мөлшері, мүшелік);
- басқалармен неғұрлым тиімді өзара іс-қимыл жасау үшін топта тұлғааралық қарым-қатынас орнату;
- жеке, топтық және ұйымдастыру мәселелерін диагностикалау іскерліктерін меңгеру (топтағы даулы жағдайларды шешу және топтық бірлікті нығайту).

(Б-топтар) (Өмірлік шеберлік тренингі)

- Бихевириаризм бихевириаризм бихевириаризм жұқа, адам жанының қимылдарына толығымен назар аудармаған вульгарно-механикалық, антигумандық тәсіл ретінде бірнеше рет сипатталды. Алайда, өзінің қолданбалы бөлімінде бихевириаристердің әдістері жұмыс істейді және дәл мінез-құлық дағдыларын алуға көмек күтетіндердің болжамдарына жауап береді.
- Ең қарапайым түрде ой терапиясының мәні келесідей: егер адам өз тәжірибесін үйрету арқылы алса, онда барабар емес мінез-құлықты түзету үшін оны тиімсіз реакциялардан жаттап, неғұрлым бейімделген реакцияларды жасап қайта үйрету қажет. Б-топтарда топтық динамика елеулі нәрсе ретінде қарастырылмайды немесе топтың әрбір мүшесінің пайдасына қатысты оның тек прагматикалық жақтары есепке алынады.

(Пси-топтар) (Жеке мәселелерді шешу тренингі)

- Джекоб Морено психодрамадағы еңбегі бар. Әдістің мәні бір мезгілде режиссер, терапевт және Аналитик болып табылатын жетекші жетекшілік ететін топ мүшелерінің спектакльдерін қоюынан тұрады. Сахнада қатысушылар үшін бөтен сценарий емес, өзінің өмірлік тәжірибесі, оның жеке мәселелері (психодрама) немесе арнайы әлеуметтік рөлдері (әлеуметтікдрама) ойнатылады. Маңызды мән шынайы және шынайы, актерлік қабілеттер рөл атқармайды.
- Психодраматикалық сессияларды топтастырудың негізгі кезеңдері:
 - жаттығу (жылыту кезеңі);
 - психодраматтық әрекет фазасы;
 - қатысушылар өз сезімдерімен және әсерлерімен алмасатын интеграция кезеңі.
- Психодраматтық әсердің шарықтау сәтінде топтың эмоциялық заряды өзінің шыңына жетеді және катарсис – ішкі тазарту, Инсайт – тұлғааралық және ішкі мәселелерді шешу үшін қажетті "Озарение" ықпал ететін эмоциялық әрекет ету сәті пайда болады.

(В-топтар) (Топтың өзін-өзі еркін анықтау тренингі)

- Гуманистік психологияның басты пәні-тұлға және оның бірегейлігі, адамның бейбітшілік пен өз орнын сезінуі. Адам үздіксіз даму және өзін - өзі жүзеге асыру мүмкіндіктеріне ие және оның міндеті-бұл мүмкіндіктерді өзектендіру, тұлғаның өсуі мен дамуы.
- "Кездесу топтары" (В-топтар) атауын алған топтық жұмыстың жаңа бағыты құрылды. Авторлары-Карл Роджерс және Уильям Шутц топ басқарудың барынша күрделі стиліне назар аударды. Жүргізуші ұстанымы топ қызметін бағыттаудан және ұйымдастырудан бас тартудан тұрады. Мұндай тәсілде фрустрация жағдайы пайда болады және қатысушылар белсенділік танытуға және топта болған барлық нәрселерге жауапкершілікті өзіне қабылдауға мәжбүр.

(ТА-топтар) (Өзін-өзі тану және өзін-өзі дамыту тренингі)

- Оның негізін қалаушы Э. Бэрн болып табылатын трансактілі талдау (өзара іс-қимыл талдауы) көбінесе топтық сабақтар үшін әзірленді және психологиялық әдіс ретінде жеке және бөтен мінез-құлықты талдауға, өзін және өз тұлғасының құрылымын, сондай-ақ басқа адамдармен өзара іс-қимылдың мәнін жақсы түсінгісі келетін және бағдарламаланған өмірлік сценарийді өзгерткісі келетін адамдарға көмек көрсету үшін қолданылады. Егер адамда өзіне немесе өзінің мінез-құлқына, өмір салтына қандай да бір өзгерістер жасауға ниет білдірген жағдайда, ол бұл туралы жаттықтырушыға хабарлайды және онымен екі жақты шарт немесе заңды құжат болып табылмайтын, бірақ клиент (пациент) психотерапевт арқылы қол жеткізгісі келетін мақсатты айқын және бір мәнді тұжырымдайтын келісім-шарт жасасады.

(Г-топтар) (Өзін-өзі реттеу және өзін-өзі реттеу тренингі)

- Топтық гештальттерапияның негізін қалаушы ф. Перлз, экзистенционалды философия, бихевиоризм, психодрама және басқа да тұжырымдамалар идеяларын синтездеген. Ф. Перлза гештальттерапиясында өткен тәжірибені талдаудан саналы түрде бас тарту, интерпритация қабыл алмаушылығын жариялау және оқиғалар түсініктемесі, өмір мен т. б. туралы ойламауға емес, шынайы және толық өмір сүру қабілетін түсінуге шақыру сияқты элементтер кездеседі.
- Гештальттерапияда тұтас психикалық түзілімнің қалыптасуына әкелетін ағзаның өзін-өзі реттеу процесіне, гештальт деп аталатын бөліктердің спецификалық ұйымдастырылуына үлкен орын беріледі.

Ресурстар:

- 1.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.;1998.
- 2.Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений.М.,1983.
- 3.Кьел Рудестам. Групповая психотерапия.
- 4.Макшанов С.И. Психология тренинга – М., 1997
- 5.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг – М., 1998