

С.С. Исина  *, Ш.С. Карипжанова 

Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Қазақстан, Қарағанды қ.
*e-mail: aia-isi@mail.ru

БИ-ҚОЗҒАЛЫС ТРЕНИНГІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТАҒЫ ТҮЗЕТУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ ТАҢУ ӘДІСІ РЕТІНДЕ

Мақалада жасөспірімдердің қарым-қатынастарын дамыту, түзету және өзін-өзі тану әдісі ретінде би қозғалыс тренингінің ерекшеліктері қарастырылған. Осы негізде жасөспірімдер арасында би қозғалыс тренингін өткізу арқылы жасалған зерттеу жұмыстарының нәтижелері көрсетілген. Сонымен қатар би-қозғалыс тренингі арқылы жасөспірімдер арасында кездесетін қорқыныштар, үрей, дағдарыстық жағдайлардан шығу жолдарын қарастыру, қарым-қатынаста кездесетін қиын жағдайларды жеңуге көмек мәселелері қарастырылған. Адамдар қозғалыс арқылы өз сезімдерін білдіруге үйренеді, әрі қарай олар ауызша байланысқа оңай барады. Эмоционалды кедергілер-қарым-қатынас барысында жеке тұлғаны жүзеге асыруға кедергі келтіретін қарқынды эмоционалды тәжірибелер, көбінесе ұят, кінә, қорқыныш, алаңдаушылық, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және т.б. байланысты туындап жатады. Сондықтан біз жасөспірімдердің қарым-қатынастарына би қозғалыс тренингтерінің әсерін зерттеуге алдық. Біздің зерттеуіміздің мақсаты – би қозғалыс тренингтері арқылы жасөспірімдердің қарым-қатынас бағытындағы өзгерістерді анықтау. Осыған сәйкес зерттеу мақсаты тұлғаның қарым-қатынас бағыттылығына би қозғалыс тренингінің әсерін анықтау болды. Би-қозғалыс тренингінің негізгі мақсаттары: біріншіден, денені жандандыру, дене ықпалдасу және үйлестіру сезімінің тәжірибесін алу; екіншіден, ырғақты және тікелей физикалық өзара іс-қимылды пайдалану арқылы коммуникация деңгейін белгілеу, тұлғааралық қарым-қатынас аясын кеңейту; үшіншіден, жеке «Мен» деген сезімді және ұғымды алу.

Түйін сөздер: би қозғалыс тренингі, жасөспірімдер, қарым-қатынас, психологиялық ықпал ету, қарым-қатынас кедергілері.

S.S. Isina*, Sh.S. Karipzhanova

Karaganda University named after E.A. Buketov, Kazakhstan, Karaganda
*e-mail: aia-isi@mail.ru

Dance and movement training as a method of correction and self-knowledge in relationships

The article discusses the features of dance-movement training as a method of development, correction and self-knowledge of adolescent relationships. On this basis, the results of the research work carried out with the training of dance movement among teenagers are reflected. In addition, through dance and movement training, fears arising in adolescents, ways out of crisis situations, assistance in overcoming difficult situations encountered in relationships are considered. People learn to express their feelings through movements, and in the future they easily move on to verbal communication. Emotional barriers are intense emotional experiences that interfere with the realization of personality in the process of communication, often arising from shame, guilt, fear, anxiety, low self-esteem, etc. Therefore, we studied the influence of dance movement trainings on the relationships of teenagers. The purpose of our study is to identify changes in the direction of communication of adolescents with the help of dance and movement trainings. In accordance with this, the aim of the study was to identify the influence of dance movement training on the communicative orientation of the individual. The main goals of dance and movement training are: firstly, the activation of the body, the acquisition of experience of a bodily sense of integration and coordination; secondly, the establishment of a level of communication using rhythmic and direct physical interaction, the expansion of the sphere of interpersonal communication; thirdly, the acquisition of a sense and the concept of personal "I".

Key words: dance and movement training, adolescence, communication, psychological impact, communication barriers.

С.С. Исина*, Ш.С. Карипжанова

Карагандинский университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда

*e-mail: aia-isi@mail.ru

Танцевально-двигательный тренинг как метод коррекции и самопознания в отношениях

В статье рассматриваются особенности танцевально-двигательного тренинга как метода развития, коррекции и самопознания отношений подростков. На этой основе отражены результаты исследовательской работы, проведенной с проведением тренинга танцевального движения среди подростков. Кроме того, через танцевально-двигательный тренинг рассматриваются страхи возникающие у подростков, способы выхода из кризисных ситуаций, помощь в преодолении сложных ситуаций, встречающихся в отношениях. Люди учатся выражать свои чувства с помощью движений, и в дальнейшем они легко переходят к вербальному общению. Эмоциональные барьеры-это интенсивные эмоциональные переживания, которые мешают реализации личности в процессе общения, часто возникающие из-за стыда, вины, страха, беспокойства, низкой самооценки и т. д. Поэтому мы изучили влияние тренингов танцевального движения на отношения подростков. Целью нашего исследования является выявление изменений в направлении общения подростков с помощью танцевально-двигательных тренингов. В соответствии с этим целью исследования было выявлено влияние тренинга танцевального движения на коммуникативную направленность личности. Основными целями танцевально-двигательного тренинга являются: во-первых, активизация тела, приобретение опыта телесного чувства интеграции и координации; во-вторых, установление уровня коммуникации с использованием ритмического и прямого физического взаимодействия, расширение сферы межличностного общения; в-третьих, приобретение чувства и понятия личного «я».

Ключевые слова: танцевально-двигательный тренинг, подростковый возраст, коммуникация, психологическое воздействие, барьеры общения.

Кіріспе

Бүгінгі таңда қарым-қатынас механизмінің дамытуда белсенді, жедел әдіс-тренингтер ұйымдастырылып, қолданылуда. Би қозғалыс тренингі қарым-қатынастағы түзету тәжірибесінде, жас-өспірімдерді бейімдеуде және тағы басқа өзін жақсы жағынан көрсетуде қолданылады. Нақты және зертханалық эксперименттердің элементтерін өзіне біріктіре отырып, қарым-қатынас біліктілігінің саласында кең көлемдегі міндеттерді шешетін тренингтер психологиялық ықпалдың тиімді құралы болып табылады. Сондықтан осы мақалада би қозғалыс тренингін тиімді құрал ретінде пайдалана отырып, жас-өспірімдер арасындағы қарым қатынас кедергілерін жою, өзін өзі тану мақсатында жүргізген зерттеу нәтижесімен бөлісеміз. Зерттеу мақсатын тұлғаның қарым қатынас бағыттылығына би қозғалыс тренингінің әсерін анықтау ретінде көрсете отырып, алға келесі болжам қойылды: егер қарым қатынас деңгейін өзгертуге бағытталған би қозғалыс тренингі өткізілсе, жасөспірімдердің қарым қатынас және ұйымдастырушылық қабілеттіліктері жоғарылайды, қарым қатынастағы кедергілер азаяды.

Би-қозғалыс тренингі, психологтың жұмысының бағыты ретінде, соңғы жылдары таны-

мал бола бастады, өйткені бүкіл әлемде би қимылдары мен тәжірибелерінде нақты серпіліс бар. Көптеген адамдар бос уақыттарын ұйымдастыру үшін биді таңдайды, осылайша би адам өмірінің кез-келген саласына үйлесімді түрде енеді, бос уақыт пен спортқа, қарым-қатынас пен демалу құралына айналады. Би арқылы адамдар күнделікті проблемалардан арылуға, тұлғашылық қатығыстарды жоюға, релаксация мен жеке үйлесімділікке қол жеткізеді.

Би-қозғалыс тренингі (БҚТ) – өзін-өзі тану мақсатында биді қолданатын психологиялық әдіс. Би терапиясы Қазақстанда да белсенді дамып келеді. Би-қозғалыс тренингінің негізгі мақсаты – өзі "мен" сезімдерін және сезімдерін ашу.

Би-қозғалыс тренингі- бұл емнің жалғыз түрі, онда өте көп бос кеңістік пайдаланылады. Би тренері өз денесімен үнемі жұмыс істейді, оның көмегімен клиенттің вербалды емес әлемімен танысады.

Би-қозғалыс тренингі сабақтарының көмегімен қатысушылар өздерінің әлеуметтік қарым-қатынас дағдыларын көрсете алады, бір-бірімен қалай қарым-қатынас жасай алатындығын көрсетеді, сонымен қатар қарым-қатынас пен қолдаудың жаңа дағдыларын алады, өйткені қарым-қатынас дағдыларын жетілдірудің бұл

әдісі өте қызықты және пайдалы, би тренингі кезінде де қатысушылардың ішінде жиналған эмоцияларды босату мүмкіндігі пайда болады.

Би-қозғалыс тренингінің тамыры ежелгі өркениеттерден шығады. Мыңжылдықтар бойы әр түрлі мәдениеттерде ауруларды емдеу, үйлену тойларын мерекелеу, жеңістер үшін салттық билер болды. Аңшылар жануарларға еліктеп, аңға әсер етті, нәтижесінде табысты аң аулауға көмектесетін сенімділік пайда болды. Ал әскери билер жауынгерлік рухтың өрлеуіне ықпал етті.

Биде әр халықтың рухани өмірін көруге болады. Би физикалық, психикалық және эстетикалық қызметтің үйлесімі ретінде әрекет етеді. Мысалы, үнді биі, онда дененің ең кіші қозғалысы бүкіл тарихты айта алады. Аңыздарға сәйкес, Үндістандағы би индуизмдегі үш жоғарғы құдайлардың бірі Құдай Шивамен байланыстырылады. Ол әлемнің жаратушысы болып табылады, сондықтан би билеген, ол өмірді бұзады және бір мезгілде өмірді қайтадан жасайды.

Тарихқа саяхат жасай отырып, біз би өмір, қарым-қатынас, адамның үйлесімділігінің бір жолы болғанын көреміз. Адамзат тарихын оқиғалар хронологиясы ретінде ғана емес, қозғалыс тарихы ретінде де қарастыруға болады.

Уақыт өте келе Батыс мәдениеттерінде би әлеуметтік қарым-қатынас формасынан өзін-өзі көрсету өнер түріне айналды. XIX ғасырда би классикалық балет мысал ретінде өрнектің формалды құралы болды. Шығармашылық бидің жандануына үлес қосқан алғашқы тұлғалардың бірі атақты биші Айседора Дункан (XX ғасыр) болды. Дәстүрлі түрде адамның рухани өмірі денемен, қозғалыстармен тікелей байланысты деп саналады. Денемен, қозғалыстармен және эмоциямен жұмысты біріктіретін терапия би-кимыл терапиясы болып табылады.

Оның дамуына К. Юнгтың психоаналитикалық теориясы, аналитикалық психологиясы әсер етті. Би-қозғалыс терапиясының басты артықшылықтарының бірі-адамның өміріндегі қозғалыс құрылысы мен ролін түсіну және дене, психикалық денсаулыққа тұтас көзқарас тұрғысынан ежелгі мәдениет дәстүрлерінің сабақтастығы болып табылады.

Әдебиетте (Р. Фрегер, Д. Фейдимен) би-қозғалыс терапиясының дамуына ықпал ететін төрт негізгі фактор бар:

1) II дүниежүзілік соғыстан кейін көптеген адамдарға оңалту қажет болды: физикалық және рухани. Би-қозғалыс терапиясы бұған ықпал

етті. Осындай терапия түрінің "бірінші ханымы" Мэриан Чейс (Chase m.) болып саналады, ол Вашингтонда, Колумбия округында әулие Элизабет ауруханасында жұмыс істеді. Ол терапевтік модальдыққа би билеуді енгізді де, үлкен жетістіктерге жетті. Үмітсіз деп саналған емделушілер топтық қарым-қатынасқа және өз сезімдерін білдіруге қабілетті болды.

2) 50-ші жылдары би-қозғалыс терапиясы психикалық бұзылыстарды емдеуге арналған балама бағдарлама ретінде шықты.

3) 60-шы жылдар: "адам қатынастары тренингінің қозғалысы", бұл топтармен жұмыс істеуге және өзін-өзі сананы дамыту әдістерін әзірлеуге ықпал етті.

4) вербалды емес коммуникацияны зерттеу, соның ішінде адам денесінің коммуникативтік мінез-құлқын талдау жүзеге асты. (Фрегер Р. 2011: 32)

Би туралы түсінік коммуникация ретінде биші Мэри Вигман дамытты: "Би – бұл адам сөйлейтін тірі тіл... Би тікелей қарым-қатынасты талап етеді, өйткені оның иесі және делдал-адам, ал білдіру құралы-адам денесі".

50-60-жылдары да биді эмоционалдық бұзылуларды емдеу үшін терапиялық модальдік ретінде пайдалана бастады. Бұл Мэри Уайтхаус, Франческо Боус пен Лилиан Эспенак еңбектері. Олар әр түрлі бағытта жұмыс істеді, бірақ олардың жалпы терапевтік мақсаттары: тұтас сезімге апаратын дененің интеграциясы, топтық және жеке сезімдердің бөлінуі, жанжалдар, естеліктер мен қиялдарды қамтитын эмоционалдық материалдың көрінісі болды.

Би-қозғалыс терапиясының дамуына К. Юнгтің аналитикалық психологиясы үлкен әсер етті. "Жансыз дене бізге ештеңе айтпайды, сондай – ақ жан тұрғысынан тұруға мүмкіндік береді-жаны денесіз ештеңе білдірмейді..." К. Юнг өзінің "белсенді қиял" деп атаған, мысалы, биде көрсетілген әртістік уайымдар танылмаған сауығулар мен бейсаналық қажеттіліктерді алып, оларды қатарлық босату мен талдау үшін қолжетімді ете алады деп санады. (Фельденкрайз, 2004:46).

Би-қозғалыс тренингі биді өзін-өзі тану мақсатында қолданатын әдіс ретінде 20 ғасырдың 50-ші жылдарында қалыптасты. Би-қозғалыс тренингі биді пайдаланады, бұл ретте, тәжірибешілерді қандай да бір би стиліне және нақты қимылдарға үйретпестен, өзінің жеке би стилін ашуға көмектеседі.

Тақырыпты тандауды дәйектеу және мақсаты мен міндеттері

Жұмыстың теориялық өзектілігі психологиялық әсер ету әдістері ретінде би-қозғалыс әдістерінің жалпы теориясының жеткіліксіз дамуымен анықталады. Атап айтқанда, топтық жұмыс түріндегі би-қозғалыс әдістерінің әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері, олардың жеке тұлға мен топтың әлеуметтік-психологиялық сипаттамаларына әсері, сондай-ақ әлеуметтік-психологиялық тренингтерде би-қозғалыс әдістерін қолданудың тиімділігі мен формалары туралы мәселені одан әрі зерттеу қажет. Би-қозғалыс әдістері-қоршаған ортамен қарым-қатынаспен анықталатын адам мінез-кұлқының ерекше түрі ретінде қарастырылатын би мен қозғалыстар арқылы жеке адамға және топқа психологиялық әсер ету әдістері (Б.Д. Кар-васарский). Би-қозғалыс әдістері би, мотор, дене психопрактикасынан психологиялық әсер ету әдістері немесе жиынтығы ретінде тұрады.

Би мен қозғалыстар адамзат тарихында байланыс орнату, жинақталған шиеленістен құтылу, сананың өзгерген күйлеріне қол жеткізу және әртүрлі халықтардың мәдениеттеріндегі жеке трансформация тәсілі ретінде қолданылған. Би аутист пациенттердің босатылуына ықпал ететіні байқалды, бұл психиатриялық емдеудің тиімділігін едәуір арттырды (М. Чейз), тұлғаның эмоционалды және сезімтал босатылуына әкеледі (А. Дункан), бұл XX ғасырдың денеге бағытталған әдістерінің дамуында көрініс тапты. (Ф. Александр, А. Лоуэн, В. Рейх, М. Фельденкрайс). Кеңестік ғылымда Т.А. Шкурко психологиялық тәжірибеде би мен би-қозғалыс әдістерін би-экспрессивті тренинг процесінде тұлғалық қатынастардың динамикасын зерттеу контекстінде және Б.Н. Никитин жасөспірімдердің өзін-өзі тануын түзету контекстінде когнитивті-пластикалық әдіспен, би-қозғалыс әдістерінің бір түрі ретінде қарастырды. Бұл тақырып әлі толық зерттелмеген. (Вачков, 2005: 163)

Би қозғалыс тренингі көмегімен адам өз денесін және оның эмоциялармен байланысын түсінуге үйренеді. Би оған денедегі шиеленіспен батылдықтан, дене ыңғайсыздығынан, қозғалыстағы шектеулерден құтылуға көмектеседі. Нәтижесінде, адам басқа адамдармен қарым-қатынаста ашық болады. Жаңа ішкі ресурстар ашылып, өзіне деген сенімділік нығаяды.

Психотерапевтер, психологтар оңалту орталықтарында эмоционалды бұзылулары, коммуникабельділік проблемалары бар адамдармен жұмыс істеу үшін би-қозғалыс терапия-

сын пайдаланады. Мұндай адамдар қозғалыс арқылы өз сезімдерін білдіруге үйренеді, әрі қарай олар ауызша байланысқа оңай барады. Би-қозғалыс тренингі сау адамдарға, соның ішінде балаларға да қолайлы. Би-қозғалыс тренингі жеке өміріндегі қиын жағдайларды, адамдармен қарым-қатынаста проблемаларды шешуге, қорқыныштан, үрейден арылуға, дағдарыстық жағдайларды жеңуге көмектеседі.

Би-қозғалыс тренингі биді пайдаланады, бұл ретте тәжірибе жүргізушілерді қандай да бір би стиліне және нақты қимылдарға үйретпестен, өзінің жеке би стилін ашуға көмектеседі. Сабақта әркім қалағандай қозғала алады. Қозғалыс дұрыс және дұрыс емес болып бөлінбейді, ең бастысы олар жаннан шығуы, өзіне рахат ала алуында. Психологтар биге деген қажеттілік – бұл терең жанға деген қажеттілік деп көрсетеді.

Би-қозғалыс тренингі қозғалыстан басқа, клиенттің шығармашылық және мәнерлі әлемін кеңейту және байыту үшін салмақ, кеңістік, уақыт сияқты ұғымдарды қолданады. Би-қозғалыс тренингі екі формада: жеке және топтық болады.

Жеке форма-бұл клиенттің өз қозғалыстары спектрінің тренердің көмегімен зерттеуі, соның арқасында денеде бұғатталған және жаңа қозғалыстарды игеру (ескі, барабар емес әрекет ету формаларын ауыстыру).

Топтық форма-бұл топтық би-қозғалыс тренингінің процесі тренер қатысушылардың қимылдарының спонтандылығын бағыттауына, оларды дамытатынына негізделген. Типтік топтық сессия 3 бөліктен тұрады: жылыту, оның дамуы мен аяқталуы (мұндай құрылым психотерапиялық топтардың басқа түрлеріне тән: психодрамалар, гештальт және т.б.). Жылыту топқа қосылуға, өз жағдайын сезінуге, орталықтандыруға көмектеседі. Топ қатысушыларының эмоциялық жағдайы ой, сезім және іс-қимылдарды біріктіре отырып, дене деңгейінде толық көрінеді және дамиды. Жылыту нәтижесінде топ мүшелері әдетте босаңсуды, үйлесімділікті және қозғалуға дайындығын сезінеді. Жылыту, сондай-ақ өз сезімдері мен ойларын және олардың дене және қозғалыстармен байланысын танып білуге мүмкіндік береді. Қозғалыстың қайталануы және күшейтуі арқылы тренер әр қатысушыға кері визуалды байланыс арқылы сезімдерді түсінуге көмектеседі.

Қозғалыс тәртібі дау-жанжалдарды, ниеттерді тануға көмектесе отырып, биде кеңейеді және жағымсыз сезімдердің өмір сүруіне және олар-

дан босатуға ықпал етуі мүмкін. Мұнда тренер жұмысқа кедергі келтіретін эмоционалды және физикалық жүктеме болмауы үшін топта болып жатқан жағдайға өте сезімтал болуы керек. Тренер ауызша кері байланыс арқылы қозғалыс процесін аяқтауға көмектеседі. Бұл кезең физикалық, эмоциялық және когнитивті құрылымның ықпал етеді.

Би терапевт ағымдағы эмоционалды және психологиялық тақырыптарды анықтайды және дамытады. Топтық жұмыстың басты тақырыптарының бірі – "басқа адамдармен қарым-қатынаста болу".

Би-қозғалыс тренингі әдістері баланың өзімен, басқа адамдармен және жалпы әлеммен байланыс орнатуына кедергі келтіретін шектеулерден арылуға көмектеседі. Дене деңгейіндегі би-қозғалыс тренингінің әдістері тұлғааралық байланысты қалпына келтіруге және жақсартуға көмектеседі, осылайша баланың өзін-өзі бағалауын арттырады. Басқалармен байланыста болу жас студенттерге мінез-құлық мүмкіндіктерінің кең ауқымын дамытуға көмектеседі (топтық жұмыс тәжірибесі).

Би қозғалыс тренингі келесі функцияларды орындайды:

1. Психофизиологиялық, психологиялық және психотерапиялық функциялар. Би кезінде ұстамды, репрессияланған сезімдер мен эмоциялар, соның ішінде әлеуметтік жағымсыз сезімдер босатылады. Би қозғалыс тренингі артық энергияны қайта бөлу, денені белсендіру, мазасыздықты, шиеленісті, агрессияны азайтуға ықпал етеді.

2. Байланыс функциясы. Би қозғалыс тренингі арқылы адамдардың бір-бірін тануы, тұлғааралық өзара әрекеттесуі жүреді. Сондай-ақ, би адамдар арасындағы қарым-қатынастың қалыптасуы мен дамуына ықпал етеді.

3. Әлеуметтік-психологиялық функция. Би қозғалыс тренингінің көмегімен серіктес пен топтың бейнесі жасалады, қарым-қатынасты түсіндіру және диагностикалау процестері басталады.

4. Әлеуметтік-мәдени функция. Би қозғалыс тренингі арқылы әлеуметтік құндылықтар, әлеуметтік көзқарастар мен әлеуметтік мотивтер көрінеді.

Сонымен қатар би денсаулыққа әсер етеді және дененің өзін-өзі реттеуіне ықпал етеді.

Қарым-қатынас жолында, әрекеттесу процесінде субъектілер бір тілде сөйлейді, алайда соған қарамастан, қарым қатынаста кедергілер

кездеседі, өйткені олар әр адамның жеке қасиеттеріне байланысты пайда болуы мүмкін: мысалы, адам қандай қимылдарды қолданады және мүлдем қолдана ма, мимика, адамның темпераментінің өзі маңызды, оның басқаларға, өзіне және басқаларға қатынасына қарай қарым қатынастағы бөгеттер мен кедергілер анықталады. Эмоционалды кедергілер-қарым-қатынас барысында жеке тұлғаны жүзеге асыруға кедергі келтіретін қарқынды эмоционалды тәжірибелер, көбінесе ұят, кінә, қорқыныш, алаңдаушылық, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және т.б. байланысты туындап жатады. Жасөспірім үшін ең өзекті мәселе топтық тұлғааралық қарым-қатынас, құрдастарымен қарым-қатынас. Топқа «қосылу» дәрежесі тұлғааралық қарым-қатынас стилін де, жеке дамудың бағытын да анықтайды. Сондықтан біз жасөспірімдердің қарым қатынастарына би қозғалыс тренингтерінің әсерін зерттеуге алдық.

Ғылыми зерттеу әдіснамасы

Біздің зерттеуіміздің мақсаты би қозғалыс тренингтері арқылы жасөспірімдердің қарым қатынас бағытындағы өзгерістерді анықтау.

Зерттеу мақсаты: тұлғаның қарым қатынас бағыттылығына би қозғалыс тренингінің әсерін анықтау.

Зерттеу пәні: жасөспірімдердің қарым қатынас бағыттылығының қалыптасу процесі.

Зерттеу болжамы: егер қарым қатынас деңгейін өзгертуге бағытталған би қозғалыс тренингі өткізілсе, жасөспірімдердің қарым қатынас және ұйымдастырушылық қабілеттіліктері жоғарылайды, қарым қатынастағы кедергілер азаяды.

Зерттеу міндеттері:

-би қозғалыс тренингі түсінігінің мәнін ашу;

-тұлғаның қарым қатынас бағыттылықтарының қалыптасу факторын белгілеу;

-жасөспірімдердің қарым қатынас ерекшеліктерін анықтау және қарым қатынас кедергілерінің себептерін көрсету;

-қарым қатынасты зерттейтін әдістемелерді таңдап, негіздеу;

-қарым қатынасты анықтау мақсатымен эмпирикалық зерттеу жүргізу, алынған нәтижелерді өңдеу;

-Қарым қатынас бағыттылықтарының құрылуына би қозғалыс тренингіне кепілдеме жасау.

Зерттеу кезеңдері:

Бірінші кезең – дайындық, теориялық-модельдеу. Би, қозғалыс, би-қозғалыс тренингі және оның тиімділігі мәселесі бойынша отандық және шетелдік әдебиеттерде жарияланған теориялық және эксперименттік материалға зерттеу жүргізілді. Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі айқындалды, жұмыстың мақсаттары, міндеттері тұжырымдалды, би-қозғалыс тренингінің эксперименттік әлеуметтік-психологиялық бағдарламасын әзірлеу жүргізілді.

Екінші кезең – негізгі, эксперименттік. Би-қозғалыс тренингтері аясында эксперимент жүргізілді. Би-қозғалыс әдістерінің әлеуметтік-психологиялық және психологиялық факторлары анықталып, зерттелді, олардың топтық жұмыс пен тұлғаның өзгеруіне әсер ету ерекшеліктері талданды. Эксперимент нәтижелері негізінде психокоррекция процесінің алгоритмі анықталған қалыптастырушы эксперименттің макро-моделі жасалды және сыналды.

Үшінші кезең – түзету. Алдыңғы эксперименттік зерттеулерді ескере отырып, би-қозғалыс тренингінің әлеуметтік-психологиялық бағдарламасына түзетулер енгізілді.

Түзету жұмысының маңызды міндеттері: қарым-қатынастың тиімді тәсілдерінің дағдыларын қалыптастыру; әңгімелесушіні тыңдау және түсіну қабілетін дамыту; рефлексиялық қабілеттерін дамыту.

Тұлғааралық қатынастарды түзету жасөспірім балалармен түзету жұмыстарының топтық түрі болып табылады. Ол белсенділік тәсіліне негізделген және бірлескен би қозғалыс тренингтері диагностикалық, түзету және дамыту мақсатында пайдаланады. Би қозғалыс тренингі түзету мінез-құлықтың бұзылуының әртүрлі формаларында, невроздарда, қорқынышта, мектептегі мазасыздықта, қарым-қатынас қиындықтарында қолданылады.

Зерттеу әдісі:

1. Н.В. Амяга Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетін басқару қабілетінің сауалнамасы;

2. В.В. Бойко. Тұлғааралық қарым-қатынастағы эмоционалды кедергілерді диагностикалау сауалнамасы.

Аталған әдістер төрт топтық қарым-қатынас қиындықтарын анықтауға мүмкіндік береді:

1. Негізгі қиындық бұл жасөспірімнің жеке қасиеттерімен байланысты қиындықтар.

2. Мазмұнды бұл коммуникативті білімнің жетіспеушілігімен, коммуникативті бағдарламаларды жоспарлау және қайта құру қабілетсіздігімен байланысты;

3. Инструменталды жасөспірімнің жоспарланған қарым-қатынас жоспарларын іс жүзінде тиімді жүзеге асыра алмауымен, серіктеске әсер етуімен байланысты;

4. Рефлексивті, қарым-қатынасты талдай алмауымен, тани алмауымен және қайта құра алмауымен байланысты қиындықтар.

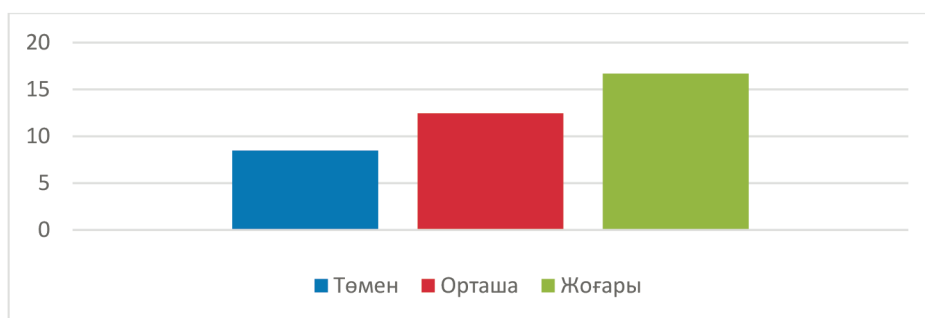
Зерттеу жаңалығы: би қозғалыс тренингі арқылы жасөспірімдердің қарым қатынас бағыттылығын және өзін өзі танымын өзгертуге болатыны тәжірибеде дәйектелген. Жасөспірімдердің қарым қатынас бағыттылықтарының қалыптасуына би қозғалыс тренингі әсер етеді. Зерттеу нәтижелеріне сәйкес ұсыныстар беріледі.

Тәжірибелік маңыздылығы: зерттеу барысында алынған нәтижелер оқытушыларға, кураторларға, психологтарға мектептегі тәрбиелік жұмысты құрастыруға, жасөспірімдердің қарым қатынас бағыттылықтарының дамуына септігін тигізетіндей мүмкіндік береді.

Зерттеу базасы: Қарағанды қаласы, Қарағанды бизнес және экономика колледж оқушылары. Таңдама саны – 70.

Нәтижелері мен талқылама

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетін анықтау үшін Н.В. Амяганың қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетін басқару қабілетінің сауалнамасы қолданылды. Кластерлік талдау көмегімен субъектілердің 3 тобы анықталды: төмен көрсеткіштермен ($M=8,48\pm 0,25$; $S=1,35$), орташа деңгеймен ($M=12,46\pm 0,19$; $S=1,12$) және жоғары көрсеткіштермен ($M=16,7\pm 0,29$; $S=1,51$). Қарым қатынастағы өзін өзі көрсету қабілетін анықтау бойынша кластерлік талдау топтарына бөлінуі 1-сурет көрсетілген.



1-сурет – Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетін анықтау бойынша зерттеушілерді бөлу

Әлеуметтік жағдайда қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің төмен көрсеткіштері бар топтағы субъектілердің мінез-құлқы ішкі эмоционалды күйлер мен көзқарастармен белгіленеді.

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің орташа деңгейі бар топтағы субъектілердің мінез-құлқы ішкі эмоционалды күйлер мен көзқарастармен де, жағдайға сәйкес келуі мүмкін.

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің жоғары көрсеткіштері бар топтағы субъектілердің мінез-құлқы жақсы реттеледі және жағдайға сәйкес келеді.

Студенттік ортадағы қарым-қатынас кедергілері В.В. Бойконың тұлғааралық қарым-қатынастағы эмоционалды кедергілерді диагностикалау сауалнамасы арқылы зерттелді.

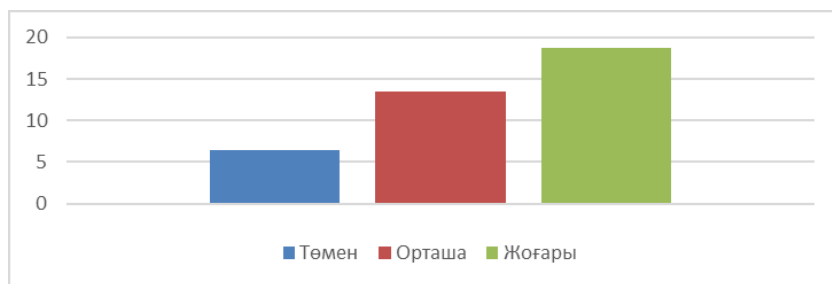
Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету деңгейі төмен топта бастапқы статистиканы есептеу келесі деректерді алуға мүмкіндік берді: «эмоцияларыңызды басқара алмау» шкаласы ($M=2\pm 0,16$; $S=0,84$), «эмоциялардың жеткіліксіз көрінісі» шкаласы ($M=1,9\pm 0,21$; $S=1,11$), «эмоциялардың дамымауы» шкаласы ($M=2,93\pm 0,24$; $S=1,28$), «жағымсыз эмоциялардың үстемдігі» шкаласы, ($M=1,48\pm 0,25$; $S=1,33$), «эмоционалды негізде адамдарға жақындағысы келмеу» шкаласы ($M=2,27\pm 0,25$; $S=1,33$), «Өзара әрекеттесудегі эмоционалды асқыну» шкаласы ($M=11,9\pm 0,59$; $s=3,18$).

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің төмен көрсеткіші бар топтағы субъектілер өздерінің эмоцияларын басқара алады, оларды өлшей алады, эмоцияларын барабар көрсетеді, олардың эмоциялары кейде икемсіз, мәнерлі емес, тұлғааралық қарым-қатынаста жағымды эмоциялар басым болады, адамдармен эмоционалды негізде жақындасуға деген ұмтылыс бар, бірақ кейде олар өздерін осы эмоционалды жақындасудан алшақтатуы мүмкін.

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің орташа деңгейі бар топта бастапқы статистиканы есептеу келесі деректерді алуға мүмкіндік берді: «эмоцияларыңызды басқара алмау» шкаласы ($M=2\pm 0,21$; $S=1,24$), «эмоциялардың жеткіліксіз көрінісі» шкаласы ($M=2,63\pm 0,22$; $s=1,28$), «эмоциялардың дамымауы» шкаласы ($M=1,94\pm 0,16$; $S=0,97$), «жағымсыз эмоциялардың үстемдігі» шкаласы, ($M=1,48\pm 0,18$; $S=1,09$), «эмоционалды негізде адамдарға жақындағысы келмеу» шкаласы ($M=2,2\pm 0,18$; $S=1,08$), шкала «Өзара әрекеттесудегі эмоционалды асқыну» ($M=11,2\pm 0,4$; $s=2,4$).

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетінің орташа деңгейі бар топтағы субъектілер өздерінің эмоцияларын басқара алады, кейде эмоцияларды жеткіліксіз көрсете алады, олардың эмоциялары икемді, дамыған және мәнерлі, қарым-қатынас кезінде жағымды эмоциялар басым болады, сонымен қатар эмоционалды негізде адамдармен жақындасуға деген ұмтылыс байқалады.

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің жоғары көрсеткіші бар топта бастапқы статистиканы есептеу келесі деректерді алуға мүмкіндік берді: «эмоцияларыңызды басқара алмау» шкаласы ($M=1,44\pm 0,21$; $S=1,12$), «эмоциялардың жеткіліксіз көрінісі» шкаласы ($M=2,85\pm 0,22$; $s=1,17$), «эмоциялардың дамымауы» шкаласы ($M=1,7\pm 0,18$; $S=0,95$), «жағымсыз эмоциялардың үстемдігі» шкаласы, ($M=0,88\pm 0,18$; $S=0,93$), «эмоционалды негізде адамдарға жақындағысы келмеу» шкаласы ($M=1,92\pm 0,21$; $S=1,1$), «өзара әрекеттесудегі эмоционалды асқыну» шкаласы ($M=10,07\pm 0,54$; $S=2,83$). Тұлғааралық қарым қатынастағы эмоциялық кедергілерді диагностикалау сауалнамаларының нәтижелерін 2-сурет көрсетілген.



2-сурет – Тұлғааралық қарым-қатынастағы эмоционалды кедергілерді диагностикалау сауалнамасының нәтижелері

Қоғамда өзін-өзі көрсетудің жоғары көрсеткіші бар топтағы субъектілер өздерінің эмоцияларын басқара алады және оларды өлшей алады, бірақ олардың қарым-қатынасында эмоциялардың жеткіліксіз көрінісі бар, олардың эмоциялары икемді, дамыған, мәнерлі, тек жағымды эмоциялар басым, адамдармен жақындасуға деген ұмтылыс бар.

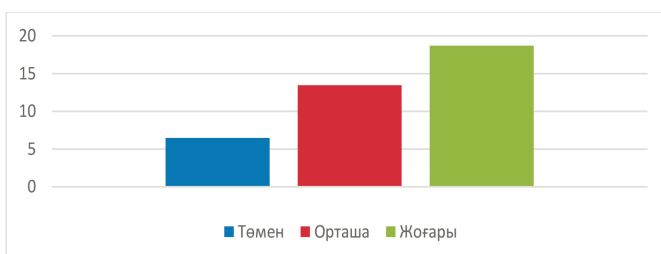
Осылайша, бөлінген топтарда эмоциялар қоғамдағы өзін-өзі көрсету қабілетінің деңгейіне қарамастан, серіктеспен өзара әрекеттесуді біршама қиындатады.

Осылайша, қарым-қатынастағы өзін-өзі көрсету деңгейіне байланысты шкала бойынша айтарлықтай айырмашылықтар бар. Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету көрсеткіші төмен субъектілер эмоциялардың барабар көріністерімен, олардың дамымауымен, мінез-құлықтың жоғары нормативтілігімен, ұялшақтықпен, күдікпен қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің орташа деңгейі бар субъектілерге қарағанда көбірек сипатталады, сонымен қатар эмоцияларды басқара алмау, эмоциялардың көрінуінің жеткіліксіздігі, эмоциялардың дамымауы тән, олар өзара әрекеттесуге кедергі келтіреді, ұстамдылық, ұялшақтық қарым-қа-

тынастан жоғары қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің жоғары көрсеткіші бар субъектілерде. Орташа субъектілер үшін қарым-қатынастағы өзін-өзі көрсету деңгейі жағымсыз эмоциялардың көрінісімен көбірек сипатталады, қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің жоғары көрсеткіші бар субъектілерге қарағанда мінез-құлықтың төмен нормативтілігі, консерватизм және сәйкессіздік көрінісі.

Бізбен өткізілген би-қозғалыс тренингтің әсерін эксперименталды түрде білу үшін өткізілген жұмыстың нәтижелігін бағалауымыз қажет. Би қозғалыс тренингі арқылы топта қандай өзгеріс болғанын анықтау үшін біз қайтадан психодиагностикалық срез жасадық.

Соның нәтижесінде қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетін анықтау үшін жүргізілген Н.В. Амяганың қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетін басқару қабілетінің сауалнамасы бойынша кластерлік талдау нәтижелерінің өзгергенін көреміз: төмен көрсеткіштермен ($M=6,48\pm 0,25$; $S=1,20$), орташа деңгеймен ($M=13,46\pm 0,19$; $S=1,10$) және жоғары көрсеткіштермен ($M=18,7\pm 0,29$; $S=1,71$). Қарым қатынастағы өзін-өзі көрсету қабілетін анықтау бойынша кластерлік талдау көрсеткішінің өзгерісі 3-сурет көрсетілген.

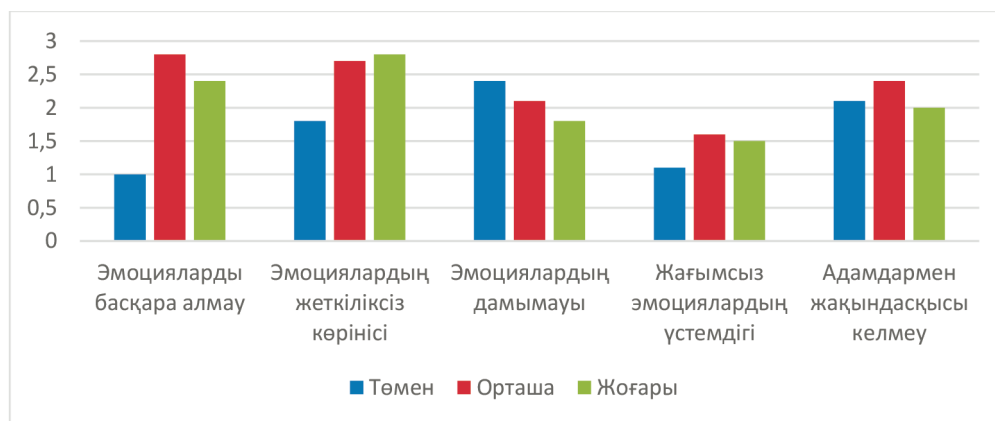


3-сурет – Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетін анықтау бойынша зерттеушілерді бөлу

Әлеуметтік жағдайда қарым-қатынаста өзін-өзі көрсетудің төмен көрсеткіштері бар топтағы жасөспірімдер саны азайып, орташа және жоғары деңгейі бар жасөспірімдер санының жоғарылағанын көруге болады. Бұл би қозғалыс тренингінен кейін жасөспірімдердің қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету деңгейі өзгеруі нәтижесінде мінез-құлқы жақсы реттелгенін

және ішкі эмоционалды күйлер мен көзқарастар жағдайға сәйкес келгенін көрсетеді.

Студенттік ортадағы қарым-қатынас кедергілерін анықтау мақсатында қолданылған В.В. Бойконың тұлғааралық қарым-қатынастағы эмоционалды кедергілерді диагностикалау сауалнамасының би қозғалыс тренингінен кейінгі нәтижесі 4-суретте көрсетілген



4-сурет – Тұлғааралық қарым-қатынастағы эмоционалды кедергілерді диагностикалау сауалнамасының кейінгі нәтижелері

Сонымен талдау нәтижесі көрсетеді, шындығында да, топта қалыптастырушы ықпал етсе, ол жасөспірімдердің қарым қатынас ортасына әсер етеді, қарым қатынас деңгейі жоғарылайды. Сол сияқты, би-қозғалыс тренинг бағдарламасы жасөспірімдер арасындағы қарым-қатынасты жақсартуға мүмкіндік береді, жасөспірімдердің өздерін түсінуге, кедергілерді жеңуге әсерін тигізеді.

Қарым-қатынас деңгейін бастапқы және қайта диагностикалауды салыстырмалы талдау нәтижесінде топта сабақтан кейін қарым-қатынас деңгейі жоғарылағанын көреміз. Жасөспірімдердің би іс-шараларына өте қиын қатысқанына қарамастан, жасөспірімдер арасындағы қарым-қатынастың бұзылуын жеңудегі бұл әдістің тиімділігі бізбен дәлелденді.

Топтың жасөспірімдері өздерінің наразылықтарын, ашуын, тітіркенуін және т.б. білдіруде ұстамды болды, жағымсыз эмоцияларды әлеуметтік қолайлы тәсілдермен білдіруді үйренді, коммуникативті мінез-құлық мақсатты, саналы болды, бұл жасөспірімдердің субъективті шиеленістерінің төмендеуіне, тұлғааралық қарым-қатынасты оңтайландыруға әкелді.

Осылайша, біз би қозғалыс тренингінің элементтерімен сабақтар жасөспірімнің тұлғааралық қарым-қатынаста өзін-өзі ашуына, өзінің коммуникативті қиындықтарын түсінуге және жеңуге ықпал ететіндігін эксперименталды түрде дәлелдедік.

Қорытынды және тұжырымдама

Сонымен қарым-қатынастағы өзін-өзі көрсетудің әртүрлі деңгейі тиісті эмоционалды кедергілердің болуын және жеке тұлғаның жеке психологиялық сипаттамаларының көрінісін анықтайды, сондықтан гипотеза өзінің растауын тапты.

Зерттеу барысында, бізбен мынадай тұжырымдар шығарылды:

Қарым – қатынаста өзін-өзі көрсетудің жоғары көрсеткіші бар субъектілер өзін-өзі бағалауы бар адамдар ретінде сипатталады, олар көпшіл, дерексіз ойлайды, мінез-құлықтың жоғары нормативтілігіне ие; батыл, сезімтал, күдікті, арманшыл, мазасыз, радикалды, конформды.

Қарым-қатынаста өзін-өзі көрсету қабілетінің әртүрлі деңгейлері бар субъектілер топтары

арасындағы маңызды айырмашылықтарды талдау.

Зерттеулер би-қозғалыс терапиясы тұлғааралық қарым-қатынасты орнатуға немесе қалпына келтіруге көмектесетінін көрсетеді. Мысалы, қозғалыс синхрондылығы бойынша Кеннонды зерттеу адам қарым-қатынасындағы сөйлеу мен дене қозғалыстарын ұйымдастырудың кейбір нейрофизиологиялық байланысы бар алғышартқа негізделеді.

Бимен айналысу, қозғалыс үйлесімін және ырғақты сезімді дамытады, бұлшықет тонусын жақсартуға ықпал етеді. Сабақтар зат алмасуын, тыныс алу, жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын жақсартады, салмақ қалпына келтіреді, көңіл-күйді жақсартады. Бимен айналысатын адамдар суық тиюден аз зардап шегеді. Әсіресе, теріс эмоцияларды ұстағандарға билеу пайдалы. Би терапиясы депрессиядан жақсы шығарады, көптеген маңызды психологиялық мәселелерді шешуге көмектеседі.

Би қозғалыс тренингі жасөспірімдер арасындағы қарым қатынас кедергіісі болып табылатын эмоционалдық кедергілермен жұмыс жасауда, жасөспірімдердің өзін өзі тану мақсатында қолданылатын өте маңызды құрал екендігін қарастыруға мүмкіндік берді. Зерттеу барысында алынған нәтижелер мұғалімдерге, оқытушыларға, кураторларға психологтарға оқутәрбиелік жұмысты ұйымдастыруға сондай-ақ ол ертең келешекте жасөспірімнің қарым қатынас бағыттарын дамуына және қалыптасуына он септігін тигізетіндей мүмкіндік береді.

Осылайша, би-қозғалыс тренингінің негізгі мақсаттары мыналар болып табылады: біріншіден, денені жандандыру, дене ықпалдасу және үйлестіру сезімінің тәжірибесін алу; екіншіден, ырғақты және тікелей физикалық өзара іс-қимылды пайдалану арқылы коммуникация деңгейін белгілеу, тұлғааралық қарым-қатынас аясын кеңейту; үшіншіден, жеке «Мен» деген сезімді және ұғымды алу.

Қазіргі уақытта интуицияның еркін және оның толымдылығында өмір сүруге мүмкіндік бере отырып, бұлшық ет қысқыштары мен дене блоктарын алып тастауға көмектесетін интуитивті билер үлкен танымалдыққа ие.

Жоғарыда айтылғандарды талдай отырып, біз би қозғалыс тренингі сенім, жеке шекаралар туралы хабардар болу және басқа да жеке мәселелермен жұмыс істеу арқылы, сондай-ақ кері байланыс арқылы: ауызша және вербалды емес, жағымды тұлғааралық қатынастар орнатады деген қорытындыға келеміз. Би қозғалыс тренингі бұл жасөспірімдерге өздерін және басқаларды дұрыс қабылдауға және мінез-құлық мүмкіндіктерін кеңейтуге мүмкіндік беретін ең тиімді әдіс.

Қорыта келгенде би қозғалыс тренингі өзара әрекет мақсаттарын талдайды: өзінің қарым-қатынас жағдайындағы қиындықтарды қабылдауда, шешуде түрлі өзгерістер болады және қарым-қатынастағы жаңа дағдыларды үйреніп, ондағы кездесетін сәтсіздіктерді түзетуге талпынады.

Әдебиеттер

- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.
- Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие для вузов. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
- Grawitch M.J., Munz D.C., Kramer T.J. Effects of member mood states on creative performance in temporary work-groups // *Group dynamics: Theory, research, and practice*. – 2003. – № 7(1). – P.41.
- Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянный П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1990.
- Zemack-Rugar Y., Fitzsimons G. Depletion Versus Load: Differential Effects on Self-Control in the Reactance-To-Recommendations Paradigm // *ACR North American Advances*. – 2011. – №38. – P.36.
- Khan U., Maimaran M., Dhar R. Positive upshots of anger in decision-making // *ACR North American Advances*. – 2010. – № 37. – P. 263-266.
- Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: изд-во Московского ун-та. – 1989.
- Роджерс Н. Творчество как усиление себя // *Вопросы психологии*. – 1990. – №1. – С.164-168.
- Фрегер Р. Танцевальная терапия. – СПб., 2011. – С. 76.
- Фельденкрайз М. Познавание через движение. – М., 2004.
- Щукин А. Е. Барьеры и конфликты в общении // *Актуальные вопросы современности глазами молодых исследователей: материалы I Междунар. науч.- практ. конф.* – Омск : Из-во СибАДИ, 2017. – С. 254-256.

Эксакусто Т. В. Состояние «барьера» общения и особенности его диагностики // *Известия ТРТУ*. – 2012. – № 5 (28) – С. 184-189.

References

- Eksakusto T. V. (2012) Coctoainua barera obsheni [The state of the "barrier" of communication and the features of its diagnosis]. *Izvestiya TRTU*, no 5 (28), pp. 184-189.
- Freger R. (2011) Tancevalnia terapia [Dance therapy: monogr.]. St. Petersburg, pp. 76.
- Feldenkrais M. (2004) Poznavanie werez dbijenie [Awareness through movement]. M.
- Grawitch M.J., Munz D.C., Kramer T.J. (2003) Effects of member mood states on creative performance in temporary workgroups. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, no 7(1), pp. 41.
- Khan U., Maimaran M., Dhar R. (2010) Positive upshots of anger in decision-making. *ACR North American Advances*, no 37, pp. 263-266.
- Petrovskaya L.A. (1989) Competentnost v obsheni. Socialno-psigologici trening. [Competence in communication. Socio-psychological training]. M.: Publishing House of the Moscow University.
- Rogers N. (1990) Tvorcestvo kak usilenie seba [Creativity as self-enhancement]. *Questions of psychology*, no 1, pp.164-168.
- Shchukin A. E. (2017) Bareri v obsheni [Barriers and conflicts in communication]. Topical issues of modernity through the eyes of young researchers: materials of the I International Scientific. Practical conf. Omsk: SibADI Publishing House, pp. 254-256.
- Vachkov I.V. (2020) Osnovi texnologii gruppovogo treninga. [Fundamentals of group training technology]. Psychotechnics: studies. M.: Os-89, 224 p.
- Vachkov I.V. (2005) Osnovi texnologii gruppobogo treninga [Fundamentals of group training technology] Psychotechnics: studies. manual for universities. M.: Os-89, 256 p.
- Zemack-Rugar Y., Fitzsimons G. (2011) Depletion Versus Load: Differential Effects on Self-Control in the Reactance-To-Recommendations Paradigm. *ACR North American Advances*, no 38, pp. 36.