



**БАТЛАВ: .....Ч. БАЗАР (НССДС-ийн Захирал, доктор)**

**“СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН АРГА, ТЕХНИК”**

Цуврал сургалтын хөтөлбөр

<p><b>Үндэслэл</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дэлхий дахинд 500 гаруй сэтгэц заслын арга техник бий болжээ. Тэдгээрээс 5-10 арга техник орчин үед түгээмэл хэрэглэгдэж байна. Гэвч сэтгэл судлалын академик сургалтаар эдгээр аргуудыг онолын түвшинд тоймлон судалдаг. Хэдийгээр онолын ойлголт чухал боловч практик арга зүйтэй Сэтгэл зүйч бэлтгэх шаардлага нэмэгдэж байна.</li> <li>• Түгээмэл хэрэглэгддэг үр дүнтэй заслын аргуудыг амьдралд ойр, практик хэлбэрээр гүнзгийрүүлэн судлах шаардлага мэргэжлийн Сэтгэл зүйчдэд тулгарч байна.</li> <li>• Түүнчлэн мэргэжлийн Сэтгэл зүйчдийг мэргэшүүлэх нь нийгмийн шаардлага болж байна.</li> </ul>
<p><b>Зорилго</b></p>	<p>Мэргэжлийн Сэтгэл зүйчдэд үүссэн дээрх нийгмийн шаадрлага болон эрэлт хэрэгцээтэй уялдуулан сэтгэц заслын аргуудыг цуврал сургалтаар түгээхийг бид зорьж байна. Онолыг зөвхөн мэддэг бус түүнийг ажил амьдралдаа хэрэглэж чаддаг практик ур чадвартай Сэтгэл зүйчийг бэлтгэх нь энэхүү цуврал сургалтын зорилго юм.</p>
<p><b>Зорилт</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Түгээмэл хэрэглэгддэг сэтгэц заслын 5 аргыг цуврал, богино сургалтаар хүргэх. Үүнд:             <ul style="list-style-type: none"> <li>№1 Психодинамик заслын хялбаршуулсан арга зүй</li> <li>№2 Аналитик заслын хялбаршуулсан арга зүй</li> <li>№3 Гэр бүлийн дотоод заслын хялбаршуулсан арга зүй</li> <li>№4 Гештальт заслын хялбаршуулсан арга зүй</li> <li>№5 Танин мэдэхүй, зан үйлийн заслын хялбаршуулан арга зүй</li> </ul> </li> <li>2. Сургалт бүртэй уялдуулан сурах бичиг хэвлүүлэх</li> </ol>
<p><b>Хичээлийн арга зүй</b></p>	<p>Хичээлийн 50% нь практик мэдээлэл өгөх лекц, 50% нь өөртөө болон ангийнхандаа оношилгоо хийх, зөвлөгөө өгөх, заслын арга техникийг турших зэргээр идэвхтэй оролцооны аргад тулгуурлана.</p>



## ЦУВРАЛ СУРГАЛТ №1. “ПСИХОДИНАМИК ЗАСЛЫН ХЯЛБАРШУУЛСАН АРГА ЗҮЙ”

(Нэгж хичээлийн агуулга)

<b>Хугацаа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Өдөр: 4 долоо хоногийн турш ням гарагт хичээллэнэ.</li> <li>- Цаг: 10:00-15:00 цагийн хооронд хичээллэнэ.</li> <li>- Завсарлага: Цайны цаг танхимдаа 30 минут.</li> </ul>
<b>I ням гарагийн сургалтын агуулга</b>	<p><b>ЕРӨНХИЙ ОЙЛГОЛТ, СУУРЬ ОНОЛ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн салбарын ажилтнуудын ялгаа, мэдэх ёстой гол ойлголт. Үүнд: Сэтгэл зүйч, Сэтгэл судлаач, Сэтгэц засалч, Сэтгэцийн эмч.</li> <li>2. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба сэтгэц заслын ялгаа, мэдэх ёстой гол ойлголт</li> <li>3. Эрүүл ба эмгэг сэтгэцийн ялгаа, мэдэх ёстой гол ойлголт Үүнд: Сэтгэцийн хувьд эрүүл хүн, сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай хүн, сэтгэцийн эмгэгтэй хүн</li> <li>4. Сэтгэл гутрах, сэтгэл түгших, сэтгэл хуваагдах зэрэг өнөөгийн нийгэмд тулгамдаж буй сэтгэцийн түгээмэл эмгэг ба түүнийг таних</li> <li>5. Сэтгэц заслын аргуудын үйлчлэл, бие махбод ба сэтгэл санаанд нөлөөлөх нөлөөлөл</li> <li>6. Сургалтын турш яригдах мэргэжлийн нэр томъёоны практик тайлбар</li> <li>7. Психодинамик заслын суурь онолын практик хувилбар</li> <li>8. Дадлага</li> </ol>
<b>II ням гарагийн сургалтын агуулга</b>	<p><b>ОРЧИН ҮЕИЙН ПСИХОДИНАМИК ЗАСЛЫН АРГА</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психодинамик заслын сэтгэцэд үзүүлэх нөлөө</li> <li>2. Психодинамик заслын зорилго ба арга зүй</li> <li>3. Оношилгоо ба арга зүй сонголт</li> <li>4. Ухамсрыг дэмжих арга</li> <li>5. Ухамсаргүйг сөхөх арга</li> <li>6. Дадлага</li> </ol>



<p><b>III ням гарагийн сургалтын агуулга</b></p>	<p><b>УХАМСАРГҮЙГ СӨХӨХ ТЕХНИКҮҮД</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ухамсаргүйг сөхөх техникүүдийн тухай ойлголт</li><li>2. Чөлөөт холбоослол</li><li>3. Эсэргүүцлийн задлан шинжилгээ</li><li>4. Шилжүүлэлтийн задлан шинжилгээ</li><li>5. Контр шилжүүлэлтийн задлан шинжилгээ</li><li>6. Зүүдний задлан шинжилгээ</li><li>7. Дадлага</li></ol>
<p><b>IV ням гарагийн сургалтын агуулга</b></p>	<p><b>СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ХАРИЛЦАА БИЙ БОЛГОХ ТЕХНИКҮҮД</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Хоосон дэлгэцийн арга</li><li>2. Төвийг сахих техник</li><li>3. Психодинамик заслын сонсох техник</li><li>4. Үйлчлүүлэгчийн итгэлийг олох техник</li><li>5. Дадлага</li><li>6. Шалгалт</li><li>7. Сертификат гардуулах</li><li>8. Дараагийн сургалтын талаарх мэдээлэл</li></ol>



## ЦУВРАЛ СУРГАЛТ №2. “АНАЛИТИК ЗАСЛЫН ХЯЛБАРШУУЛСАН АРГА ЗҮЙ”

(Сургалтын танилцуулга)

Сургалтын давуу тал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Онолыг амьдралд ойр жишээтэйгээр, хялбаршуулсан байдлаар заана.</li> <li>• Ажил, амьдралдаа шууд ашиглаж болох арга, техникт сургана.</li> <li>• Оношилгоо, арга, техникүүдийг өөр дээрээ туршиж дадлагажна</li> <li>• Сэтгэлийн ертөнцийг өнгөц биш, гүнзгий түвшинд судална.</li> <li>• Сэтгэц заслын цуврал номын зохиогч, мэргэшсэн багш заана.</li> <li>• Кредит тооцож, сертификат олгоно.</li> </ul>
Хэнд зориулсан сургалт вэ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сэтгэл судлалаар суралцдаг оюутан</li> <li>• Онолын мэдлэгээ практикт ашиглаж сурахыг хүссэн төгсөгч</li> <li>• Арга зүйгээ баяжуулахыг хүсэж буй сэтгэл зүйч</li> <li>• Сэтгэл зүй, хувийн хөгжлийн салбарын сургагч багш</li> <li>• Сэтгэл судлал сонирхогч, судлагч, өөрийгөө хөгжүүлэгч</li> </ul>
Сургалтын онцлог	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сэтгэц заслын арга, техникүүдийн тухай цэгцтэй мэдлэгийг богино хугацаанд авч, мэдлэгээ ажил, амьдралдаа шууд ашиглах чадвартай болоход тусална.</li> <li>• Өөрийн болон бусдын сэтгэл зүйг гүн түвшинд ойлгож, засаж чиглүүлэх чадварыг хөгжүүлнэ.</li> <li>• Суурь ойлголттой хүний ойлголтыг гүнзгийрүүлэх боловч суурь ойлголтгүй хүнд ч ойлгогдохоор хялбаршуулсан хэлбэрээр заана.</li> </ul>
Сургалтын агуулга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аналитик онолын практик хувилбар</li> <li>• Өөрийн болон бусдын сэтгэл зүйтэй ажиллах аналитик арга (Бодгальчлал)</li> <li>• Аналитик сэтгэц заслын оношилгооны арга техник (Архетип оношилгоо)</li> <li>• Өөрийн болон бусдын онцлогийг ойлгож, тохируулж харилцах аналитик арга зүй (Архетипуудтай ажиллах)</li> <li>• Аналитик заслын зүүдний задлан шинжилгээний техник (Бүрэн)</li> <li>• “Идэвхтэй төсөөлөл” техник (Бүрэн)</li> <li>• Аналитик заслын техникийг өөртөө болон үйлчлүүлэгчид ашиглах арга зүй</li> </ul>
Төлбөр	300.000 төгрөг. Төлбөрийг 100 хувь шилжүүлбэл хөнгөлөлт 10% (270.000 болно).



## Нэгж хичээлийн агуулга


Сэдэв	Нэгж хичээлийн агуулга	Хүрэх үр дүн	
Хичээл №1 Суурь ойлголт өгөх хичээл буюу аналитик онолыг хялбаршуулсан байдлаар тайлбарлана.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зөвлөгөө ба заслын онцлог, ялгаа</li> <li>• Аналитик заслын практик ойлголт</li> <li>• Ухамсаргүйн түвшний тухай практик ойлголт</li> <li>• Хувийн ухамсаргүй ба комплексийн тухай практик ойлголт</li> <li>• Хамтын ухамсаргүй ба архетипын тухай практик ойлголт</li> <li>• Бодгальчлалын тухай практик ойлголт</li> <li>• Аналитик заслын зорилго, арга техник</li> </ul>	Ойлгомжгүй, нарийн төвөгтэй онолыг хялбар, практик байдлаар ойлгоно	
Хичээл №2 Сүүдэртэй болон архетиптай ажиллах арга техник	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Юнгийн үндсэн 4 архетип</li> <li>• Сүүдэр архетипын тухай ойлголт</li> <li>• Сүүдэртэй ажиллах практик дасгал</li> <li>• Архетип оношилгоо</li> <li>• Архетипуудтай ажиллах арга</li> </ul>	Аналитик онолын гол дөрвөн арга, техникийг ажил, амьдралдаа шууд ашиглах болохуйц хэмжээнд сурна.	
Хичээл №3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зүүдний задлан шинжилгээнд анхаарах зүйл</li> <li>• Жонсон ба зүүдний задлан шинжилгээний техник</li> </ul>		



<p>Зүүдний задлан шинжилгээ хийх техник</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-р шат холбоослол хийх</li> <li>• 2-р шат дотоод ертөнцтэйгөө уялдуулах</li> <li>• 3-р шат тайлал хийх</li> <li>• 4-р шат хэрэгжүүлэх ба ёслол үйлдэх</li> </ul>	<p>Сурсан арга техникээ өөрийн болон бусдын сэтгэл зүйтэй ажиллахад шууд ашиглах чадварт суралцана.</p>	
<p>Хичээл №4  “Идэвхтэй төсөөлөл” техник</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идэвхтэй төсөөлөл гэж юу вэ?</li> <li>• Идэвхтэй төсөөлөл хийхийн өмнө анхаарах зүйл</li> <li>• Жонсон ба “идэвхтэй төсөөлөл” техник</li> <li>• 1-р шат. ухамсаргүйг урин дуудах</li> <li>• 2-р шат. харилцан ярилцах</li> <li>• 3-р шат. ёс суртахууныг баримтлах</li> <li>• 4-р шат. хэрэгжүүлэх</li> </ul>	<p>Оношилгооны арга хэрэгсэл, тест, дасгалын сантай болно.</p>	



## БАГШИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

	Овог, нэр	Энэбишийн Баярмаа
	Төрсөн он	1987
	Одоо эрхэлж буй ажил	Нийгэм, сэтгэл судлалын дээд сургуулийн багш, сэтгэл зүйч. Байгууллагын сэтгэл зүйн захиалгат сургалтын сургагч багш.

Боловсролын байдал	Монгол улсын их сургууль, Монгол улсын боловсролын их сургууль, Солонгос улсын Хансэй их сургууль, Нийгэм сэтгэл судлалын дээд сургууль, Удирдлагын академид суралцаж бизнесийн удирдлага, сэтгүүлч, орчуулагч, сэтгэл судлаач мэргэжил эзэмшсэн. Магистр зэрэгтэй. Олон улсын сэтгэгц заслын институтын (IPI) “Сэтгэл зүйн зөвлөгөө, засал” цуврал сургалтыг онлайнаар дүүргэсэн.
Орчуулсан ном, бүтээл	Хувь хүний хөгжил, сэтгэл зүйн салбарт дараах номыг бүтээж уншигчдын хүртээл болгосон. “Амжилтын төлөвлөгөө”, “Ухаалаг сонголт”, “Мэргэжил сонголт таны амьдралыг шийднэ”, “Нийтлэг тохиох өвчний сэтгэл зүйн шалтгаан”, “Хайр”, “Анзаарч чадвал амьдрал сайхан, “Толины хууль” зэрэг номыг Англи болон Солонгос хэлнээс орчуулж хэвлүүлсэн.
Хувь хүний хөгжлийн чиглэлээр бичсэн ном	Өөрийн ажлын туршлагаасаа үндэслэн “Одоо цагт амьдрах урлаг”, “Сэтгэл хөдлөлөө жолоодох урлаг”, “Хүсэл мөрөөдөлдөө хүрэх дөт зам”, “Салалтын дараах сэтгэл зүйн тусламж”, “Өөртөө итгэлтэй болох сэтгэл зүйн нууц аргууд” зэрэг номыг бичиж Монголын төдийгүй БНХАУ-ын ӨМӨЗО-ны уншигчдын хүртээл болгосон.



<p>Сэтгэц заслын салбарт бичсэн ном</p>	<p>Сэтгэл судлалын салбарт сэтгэц заслын сонгодог аргуудын хялбаршуулсан, практик ойлголт бүхий цуврал номыг бичиж, уншигчдын хүртээл болгосоор байна. Одоогоор цувралын эхний хоёр дугаар болох Психодинамик сэтгэц засал, Аналитик сэтгэц засал зэрэг номоо хэвлүүлж, мэргэжилтнүүдийн гарт хүргээд байна.</p>
<p>Гадаад харилцаа</p>	<p>Мэргэжил дээшлүүлэх гадаадын онлайн сургалтуудад тогтмол хамрагддаг. БНХАУ-ын ӨМӨЗО-нд урилгаар сэтгэл зүйн сургалт, лекц хийдэг.</p>