Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
«Кәсіпқор» Холдингі» коммерциялық емес акционерлік қоғамы

**А.Б. ҚҰСАЙЫНОВ, С.К. СЕРІКОВА, Ж.М. ИМАНБАЕВА,
Е.А. ТІЛЕУБЕРДИН**

ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА ЗАРДАП ШЕККЕНДЕРГЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КӨМЕК КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ҚҰТҚАРУШЫЛАРДЫ ОҢАЛТУ НЕГІЗДЕРІ

1517000 «Төтенше жағдайларда қорғау (бейіні бойынша)» мамандығы бойыншатехникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру жүйесі үшінөзектендірілген типтік оқу жоспарлары мен бағдарламалары бойынша оқу құралы ретінде әзірленді

Нұр-Сұлтан, 2019

ӘОЖ 614 (075.8)
КБЖ 68.9 я7
Т65

Төтенше жағдайларда зардап шеккендерге психологиялық көмек көрсету және құтқарушыларды оңалту негіздері: Оқу құралы/А.Б. Құсайынов, С.К. Серікова, Ж.М. Иманбаева, Е.А. Тілеубердин. – Астана: «Кәсіпқор» Холдингі» коммерциялық емес акционерлік қоғамы, 2019 ж.

ISBN 978-601-333-843-9

Оқу құралында төтенше жағдайда зардап шеккендерге психологиялық көмек көрсету, мамандарды психологиялық даярлау жәнепсихологиялық шұғыл көмек көрсету әдістері мәселелері келтірілген және қарастырылған.

Оқу құралы КМ 06. «Психологиялық дайындық» модулі бойынша 1517000 – «Төтенше жағдайларда қорғау (бейіні бойынша)» мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру жүйесі үшін өзектендірілген типтік оқу жоспарлары мен бағдарламаларына сәйкес әзірленді.

Оқу құралы техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының оқытушылары мен студенттеріне арналған.

ӘОЖ 614 (075.8)
КБЖ 68.9 я7

Рецензенттер:

- Қарағанды жоғары политехникалық колледжі, «Геология, тау-кен өнеркәсібі, пайдалы қазбаларды өндіру, өрт қауіпсіздігі және төтенше жағдайларда қорғау» бейіні бойынша оқу – әдістемелік бірлістігі;
- «Сартай» оқыту және құтқару орталығы» ЖШС.

«Оқулық» Республикалық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған

© КеАҚ Холдинг «Кәсіпқор», 2019
«Delta Consulting Group» ЖШС аударған

МАЗМҰНЫ

	Глоссарий	5
	КІРІСПЕ	8
1	**1 ТАРАУ. МАМАНДАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ НЕГІЗДЕРІ**	11
1.1.	Дағдарыстық психология	11
1.1.1.	Төтенше жағдай	11
1.1.2.	Дағдарыстық жағдай	16
1.1.3.	Күйзелістік жағдай	18
1.1.4.	Дағдарыс жағдайдың субъектілері	19
1.2.	Өртсөндіруші мен құтқарушы психикалық даярлығының негізгі талаптары	20
2	**2 ТАРАУ. КҮЙЗЕЛІС ПСИХОЛОГИЯСЫ**	25
2.1.	Күйзеліс	25
2.1.1.	Күйзеліс түрлері	25
2.1.2.	Күйзеліске қарсы тұра алу түсінігі	26
2.1.3.	Адамның күйзеліс кезіндегі әрекет түрлері	28
2.2.	Төтенше жағдай аймағындағы зардап шегушілермен араласу ерекшелігі	29
2.3.	Күйзеліс жағдайындағы түрлі әрекетпен психологиялық жұмыс	31
3	**3 ТАРАУ. КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІК**	38
3.1.	Өртсөндіруші мен құтқарушы маманның кәсіби маңызды қасиеттері	38
3.1.1.	Маманның кәсіби білігі мен білімі	39
3.1.2.	Маманның басты білігі – метапәндік білік	40
3.2.	Кәсіби қалыптасу	41
3.3.	Кәсіби дамудағы дағдарыс	44
3.4.	Кәсіби күйзеліс синдромы, алдын алу	43
3.5.	Толыққанды адамның заманауи парадигмасы	53
3.5.1.	Парасат түрлері	54
3.6.	Мамандарды психологиялық даярлау	60
4	**4 ТАРАУ. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ШҰҒЫЛ КӨМЕК КӨРСЕТУДІҢ НЕГІЗДЕРІ**	62
4.1.	Психологиялық шұғыл көмекті ұйымдастыру қағидаты мен түрлері	62
4.2.	Психологиялық шұғыл көмекті ұйымдастыру кезеңдері	66
4.3.	Төтенше жағдайда өртсөндіруші мен құтқарушының ұстаным ерекшеліктері	68
4.4.	Төтенше жағдайға түскен зардапшегушігепсихологиялық көмек көрсету	70
4.4.1.	Дағдарыс жағдайындағы тұлға типтерін жіктеу	72
4.4.2.	Патологиялық әрібейпатологиялық психологиялық эмоциялық қалып	75

4.4.3.	Дағдарыс психологиялық көмектің психологиялық физиологиялық әрекеті мен техникасы	80
4.4.4.	Дағдарыс жағдайға түрліше әрекет етумен психологиялық жұмыс жасау түрлері	85
5	**5 ТАРАУ. ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙДА ТҰРҒЫНДАР ҰСТАНЫМЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕСРЕКШЕЛІГІ**	90
5.1.	Байбалам және оның туындау себептері	90
5.1.1.	Тобыр жиналу тетігі әрі оның ұстаным заңдылықтары	92
5.1.2.	Тобырды басқару әрі санасына билеу тәсілдері	95
5.1.3.	Бұқаралық байбаламның алдын алу әрі жою тәсілдері	97
5.2.	Вербаль әрі бейвербаль қатынас түрлері	100
5.2.1.	Белсенді тыңдау тәсілдері	104
6	**6 ТАРАУ. Өзін-өзі реттеу**	107
6.1.	Өзін реттеу туралы түсінік	107
6.2.	Өзін-өзі реттеу әдістері	108
6.3.	Дағдарыста психологиялық көмек ұйымдастыру қағидаты мен кезеңдері	114
6.4.	Психологиялық шұғыл көмек әдістері	115
	ҚОРЫТЫНДЫ	118
	ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТ ТІЗІМІ	119
	ҚОСЫМША	121

Глоссарий

Төтенше жағдай (ТЖ) - апат, өрт, қауіпті өндірістік факторлардың зиянды әсерлері, табиғи қауіптер, апаттар, адам өліміне, адам денсаулығына немесе қоршаған ортаға зиян келтіруі мүмкін табиғи немесе басқа да зілзалалар нәтижесінде пайда болған жағдай. Қоршаған ортаға, материалдық шығындарға және адамдардың өмір сүру жағдайларының бұзылуына әкеледі.

Табиғи сипаттағы төтенше жағдай - табиғи қауіптер (геодене, геологиялық, метеорологиялық, агрометеорологиялық, гидрогеологиялық қауіптілік), табиғи өрттер, індеттер, ауылшаруашылық өсімдіктері мен ормандарына аурулар мен зиянкестердің зақымдануы салдарынан төтенше жағдайлар.

Техногендік сипаттағы төтенше жағдай - қауіпті өндірістік факторлардың, көліктік және басқа да жазатайым оқиғалардың, өрттердің (жарылыстардың), шығарындылары, радиобелсенді және биоақпараттық заттардың шығарындылары, апаттар, ғимараттар мен құрылымдардың кенеттен құлауы, бөгеттердің жарылуы, электр және байланыс жүйелеріндегі апаттар. тіршілікті қамтамасыз ету, емдеу мекемелері.

Экстремалдық жағдай - табиғи, техногендік, әлеуметтік апаттардан немесе қарулы күрестен туындаған зиянды әсер нәтижесінде өмірге, мүлікке және қоршаған ортаға зиян келтіретін дағдарыстық жағдай.

Күйзеліс - ағзаның түрлі гендерлік факторлардың әсеріне, оның гомеостазын бұзатын, сондай-ақ дененің жүйке жүйесінің тиісті күйіне бейімделмейтін бейімделгіш әсер жиынтығы.

Кәсіби маңызды қасиеттер (КМҚ) - бұл жеке тұлғалық қасиеттер, олардың жиынтығы осы іс-әрекеттің әлеуетті немесе тиісті қабілеттері болмақ және олардың әлсіреуі кәсіптік білім беру кезінде және болашақта белгілі бір кәсіби іс-әрекеттің тиімділігін төмендетуге арналған тұрақты қателіктерге әкеледі. КМҚкәсіби жарамдылық компоненттері, яғни адам үшін кәсіби міндеттерді сәтті шешуге қажетті қасиеттер ретінде қарастырылады. «Еңбек» және «мамандық» әлеуметтік психологиялық құбылысының күрделілігіне байланысты әртүрлі қасиеттердің табиғи бейімділіктен бастап кәсіптік білім беру және өзін-өзі оқыту үрдісінде алған кәсіби білімі дәстүрлі түрде КМҚ ретінде КМҚ деп аталады.

Хабардар болу - қазіргі психологиядағы ұғым; ағымдық тәжірибені үздіксіз бақылау деп анықталады, яғни өткен оқиғалар немесе болашақ туралы ойға араласпай, субъект қазіргі сәттің тәжірибесіне көңіл бөлетін мемлекет. Бұл сананың өз іс-әрекеттерін танып білу қабілеті. Хабардарлықтың бұл анықтамасы субъективтік тәжірибені субъектінің өзі, тұжырымдамасыз қабылдай алатындығын және солай қабылданатындығын білдіреді. Хабардарлық ақыл-ой туралы жалпы түсінікке енеді.

Ұстаным (копинг), ұстаным стратегиясы - бұл адам күйзелісті жеңу үшін жасайды. Тұжырымдама күнделікті өмірдің қажеттіліктерін

қанағаттандыру үшін қолданылатын танымдық, Эмоциялық және мінез-құлық стратегияларын біріктіреді.

Тәрбиелілік - тұлға бойындағы белгілі бір қоғамда қабылданған мінез-құлық ережелері мен қарым-қатынас ережелерін ұстанудағы жеке тұлғаның ең жақсы қасиеттерін, жоғары ішкі мәдениеті мен дағдыларын жүзеге асыру қабілеті.

Hardskills (қатаң дағды) (ағылшын тілінен аударылған «қатты» дағдылар) - бұл сандық бағалауға болатын және нақты көрсетуге болатын техникалық қабілеттер немесе дағдылар жиынтығы.

Softskills (икемді дағды) («жұмсақ» немесе «икемді» дағдылар ағылшын тілінен аударылған) қолөнермен байланысты емес, сіздің салаңызда, командаңызда, командаңызда және басқа адамдармен сәтті жұмыс жасау үшін қажет коммуникациялар мен дағдылармен байланысты.

Коллаборация, немесе ынтымақтастық - бұл білім алмасу, оқыту және келісім (консенсус) болатын ортақ мақсатқа жету үшін екі немесе одан да көп адам мен ұйымдардың кез-келген саласында бірлескен қызмет үрдісі.

Кездейсоқ тобыр - бұл кез-келген күтпеген оқиғаға байланысты туындаған адамдардың ұйымдаспаған қоғамдастығы.

Дәстүрлі (конвенционалдық) тобыр - бұған дейін жарияланған кез-келген бұқаралық ойын-сауыққа, спектакльге немесе кез-келген басқа әлеуметтік маңызы бар мерекеге қызығушылық негізінде құрылады.

Экспрессивтік тобыр - митингі, жерлеу рәсімі, үйлену тойларында сезім, әсермен сипатталады.

Агрессивтік тобыр - белгілі бір объектіні (кез келген діни немесе саяси қозғалыс, құрылым) жек көрушілікпен біріктіреді. Әдетте ұрып-соғу, погромдар, өртеу және т.б.

Байбалам (паника) тобыр - қауіптің нақты немесе елестетілген көзінен өздігінен қашу.

Экстаздық тобыр - бұл оны құрайтын адамдар бірлескен дұға, салт-жоралар мен басқа да іс-әрекеттерде ашуланшақ болатын топтың түрі.

Сөйлеу - бір нәрсені байланыстыру үшін тілді қолдану.

Тыңдау - естілетін сөйлеу мазмұнын қабылдау.

Жазу - сөйлеу мазмұнын қағазға бекіту.

Оқу - қағазға жазылған ақпаратты қабылдау.

Бет әлпеті - бұл бұлшықет қимылдары, сезімнің негізгі көрсеткіші. Әдебиеттерде бет әлпеттерінің 20000-нан астам сипаттамасы бар. Бет әлпетіне тән басты белгі оның тұтастығы мен динамикасы. Мимикалық жоспардағы негізгі ақпараттық жүктеме - бұл қастар мен еріндер.

Қимыл - бұл қол мен бастың әртүрлі қимылдары. Ым тілі - өзара түсіністікке жетудің ең көне тәсілі. Қимылдың интенсивтілігі адамның Эмоциялық қозуының жоғарылауымен бірге артуы мүмкін, сонымен қатар серіктестер арасында, әсіресе қиын болса, толық түсінуге қол жеткізгіңіз келсе.

Пантомимика - бұл дененің қозғалғыштығы, қозғалуы, Тұру түрлері, жалпы қозғалғыштығы. Адамның қолымен адамның әл-ауқатын, мінезін,

жасын бағалауға болады. Ашуланған адамдарға «ауыр», қуанышты адамдар үшін «жеңіл» жүріс тән.

Экстралингвистика - бұл адамның тыныс-тіршілігін және әртүрлі морфологиялық емес құбылысын сөйлеуге қосу: жылау, жөтел, күлу, күрсіну және т.б.

Ұсыныс (лат. Suggestio - ұсыныс, кеңес) адамның психикасына вербаль және бейвербаль әсер етудің, сана-сезімнің ақыл-парасатына, манипуляциялық немесе емдік мақсаттағы бағдарламаға енудің ерекше түрі.

Гетеросуггестия - ұсынушыға (шабыттандыратын) әсер етушіге әсері.

Төтенше жағдай - бұл кенеттен пайда болатын, қауіп төндіретін немесе субъективтікк түрде адам өміріне, денсаулығына, жеке басының тұтастығына, әл-ауқатына қауіп төндіретін жағдай.

КІРІСПЕ

Бұл оқулық төтенше жағдай аймағында жұмыс істеу кезінде туындайтын психологиялық бірқатар мәселені, табиғи апат, жазатайым оқиға және апаттан зардап шеккендерге психологиялық қолдау ұйымдастырумен байланысты проблемаларды сипаттайды.

Төтенше жағдай аймағында зардап шеккендерге не болады? Осыған байланысты, құрбан болғандар бірдей жағдайда өздерін басқаша ұстай ма? Өртсөндіруші мен құтқарушы мен төтенше жағдайды жоюға қатысқан және олар аяқталғаннан кейін басқа адаммен не болады? Бұл сұрақтар психологтарды қызықтырады.

Оқу құралын әзірлеу кезінде авторлар апаттар психологиясы саласындағы заманауи ғылыми зерттеулерді, сондай-ақ төтенше жағдайларды шешудегі жеке тәжірибелерді қолданды. Төтенше жағдайды олардың салдарларын жоюдағы жұмыс мамандардың кәсіби дайындығына (құтқарушы, өртсөндіруші, иттерді күтушілер, дәрігерлер, инженерлер) ғана емес, сонымен бірге олардың психологиялық дайындығына да үлкен талаптар қояды.

Төтенше жағдайда жұмыс істейтін мамандар күйзелістік көптеген факторға ұшырайды. Мұндай жағдайда тіпті кішігірім қателіктің бағасы өте жоғары. Адамдардың өмірі тәуелді болатын шешімдерді тез қабылдау қажеттілігі, әдеттегі емес жұмыс уақытында жұмыс істеу және ақпараттың жетіспеуі төтенше жағдай аймағындағы мамандар жұмысының ерекшелігі болмақ.

Төтенше аймақта мамандар жағдайы күйзелістік жағдайға бейімделудің жалпы заңдылықтарына бағынады. Маманның күйзеліс факторына бейімділігі жеке психофизиологиялық ерекшеліктерімен, күйзеліске төзімділік деңгейімен және жұмыс тәжірибесімен анықталады.

Төтенше жағдайлар әрқашан жоспарды бұзады, күнделікті ырғақтан арылтады. Төтенше жағдайдағы тәжірибесі бар мамандар үшін бұл жағдай ауыр емес, ал жас маман үшін бұл күйзеліс факторының бірі. Күйзелістік жағдайға психикалық әсер ету заңдылықтарын білу ағзаның күйзеліс әсеріне төзімділігін арттырады. Ата-бабаларымыз «түрлі жағдайды алдын-ала ескерту - қарулану» дейді.

Төтенше жағдай сенімдердегі, өмір салтындағы, күйлердегі және сезімдердегі өзгерістің себебі не оқиғаның нақ ортасында тұрған адамдардың жарақаттық тәжірибесінің қарқынды тетігінің басталуы болатындығы белгілі. Бұл тек зардап шеккендерге ғана емес, оларға көмектесетін мамандарға да қатысты. Әдетте, төтенше жағдай кезінде жұмыс істейтін адамдар артта қалған жұмыс туралы ойламайды, дегенмен олар үшін басқа адамдардың қайғы-қасіретін көргендері із қалдырмайды. Төтенше жағдайдың психологиялық салдары туралы жеткілікті білімсіз, психикалық өзін-өзі реттеу дағдылары, төтенше маман әл-ауқаттың нашарлауына одан сайын бейім болатыны анық. Мамандар қорғаныш мінез-құлқына ие, олар өмірлерінде ерекше ештеңе болмайтын көрініс жасайды. Олардың арасында

психиканы төтенше жағдай кезіндегі жарақаттық фактордың әсерінен түбегейлі түрде қорғауға көмектесетіндер бар, олардың ауруы мен жағдайының нашарлауына әкелетіні де бар. Жұмысты аяқтағаннан кейін жарақаттық әсер пайда болуы мүмкін: ұйқының бұзылуы (ұйқысыздық); көңіл-күй төмен аяның басым болуы (қайғы-қасіреттің, күйзелістің эмоцияларының басым болуы). Әдетте әсер оралғаннан кейін аз уақытқа созылуы мүмкін. Осы уақыт ішінде дене біртіндеп қалпына келеді.

Төтенше жағдай кезінде жұмыс істейтін психологтың кәсіби жүгінде қорғаныштық мінез-құлықтың сындарлы стилі бар, оларда белгілі бір дағдылар бар, «жұмыс істеуге», түсінуге, төтенше жағдайда жұмыс істеудің эмоциялық тәжірибесін «сақтауға» мүмкіндік бар. Сол білім құтқарушы мен өртсөндірушіге көмектесе алады.

Төтенше жағдай маманы, басқалар сияқты, мамандыққа бейімделу, кәсіби даму, кәсіби «күйзеліс», кәсіби дамудың келесі сатысына көшу кезеңдерінен өтеді. Біз осы кітапта сипаттау үшін осының бәрін ескердік.

Нұсқаулық жүйелі қағидатқа негізделген, алты бөлімнен тұрады. Бірінші тарауда негізгі ұғымдарға анықтама берілген: апат, төтенше жағдай, дағдарыс, сондай-ақ жағдайдың негізгі түрлері жіктелген, осы түсініктердің өзара байланысы келтірілген.

Екіншісі «күйзеліс» ұғымын және оның адам ағзасына әсерін анықтайды, күйзелістік реакцияның физиологиялық қарқынын, ағзаның күйзелістік жағдайға бейімделу қарқынын, мінез-құлық реакциясы мен психиканың қорғаныс тетігін сипаттайды.

Үшінші тарауда құтқарушылар мен өртсөндірушінің кәсіби құзіреттері қарастырылған. Кәсіби құзіреттілік - бұл кәсіптік білімін, дағдылары мен қабілеттерін, кәсіби маңызды жеке қасиеттері мен психофизиологиялық мүмкіндіктерін біріктіріп, жүзеде өз бетінше пайдалануға мүмкіндік беретін маманның интегративтік сапасы.

Төртінші тарауда төтенше жағдай аймағында зардап шеккендерге психологиялық шұғыл көмек көрсетудің қағидалары, ұйымдастырылуы және кезеңдері сипатталған. Өртсөндіруші мен құтқарушылар зардап шеккендермен бірге әрекет ету ережелері ашылды. Төтенше жағдайдағы психологтардың жұмысы, адамдарға психологиялық шұғыл көмек көрсету әдістері, оларды пайдалану шарты, психологтың жұмысын ұйымдастыру, жедел құтқаруды психологиялық қолдау шарасы және басқа да шұғыл жұмыс сипатталған.

Бесінші тарауда зардап шеккен тұрғындар арасындағы байбалам жағдайлары мен себептері, жиналғандардың тетіктері және оның мінез-құлқы туралы айтылады. Жаппай байбаламның алдын-алу және жою тәсілдерін, басқару техникасын және тобырдың манипуляциясын сипаттайды.

Алтыншы тарауда өзін-өзі реттеудің негізгі ұғымдары мен әдістері, өзін-өзі реттеудің әдістері мен тәсілі. Психологиялық жедел көмекті ұйымдастыру кезеңі мен әдісі. Психологиялық жедел көмек әдісі көрсетілген.

Осылайша, оқу құралы «Төтенше жағдай психологиясы» пәнінің барлық модулін қамтиды. Осы нұсқаулықты оқып шыққан студенттер келесі дағдыларды:

- апаттық аймақта құтқару жұмысын жүргізу кезінде алған білімі мен дағдыларын қолдану;
- төтенше жағдай кезінде туындаған күйзелістік жағдайға жедел әсермен жұмыс жасаудың әдісі мен тәсілін жүзеде қолдана білу;
- өзін-өзі реттеу әдістерін қолдана отырып, олардың қазіргі психофизиологиялық жағдайын реттеу;
- психикалық тепе-теңдікті сақтай отырып, төтенше жағдай аймағында көптеген адаммен жұмыс жасай білуді игереді.

1 ТАРАУ. МАМАНДАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ НЕГІЗДЕРІ

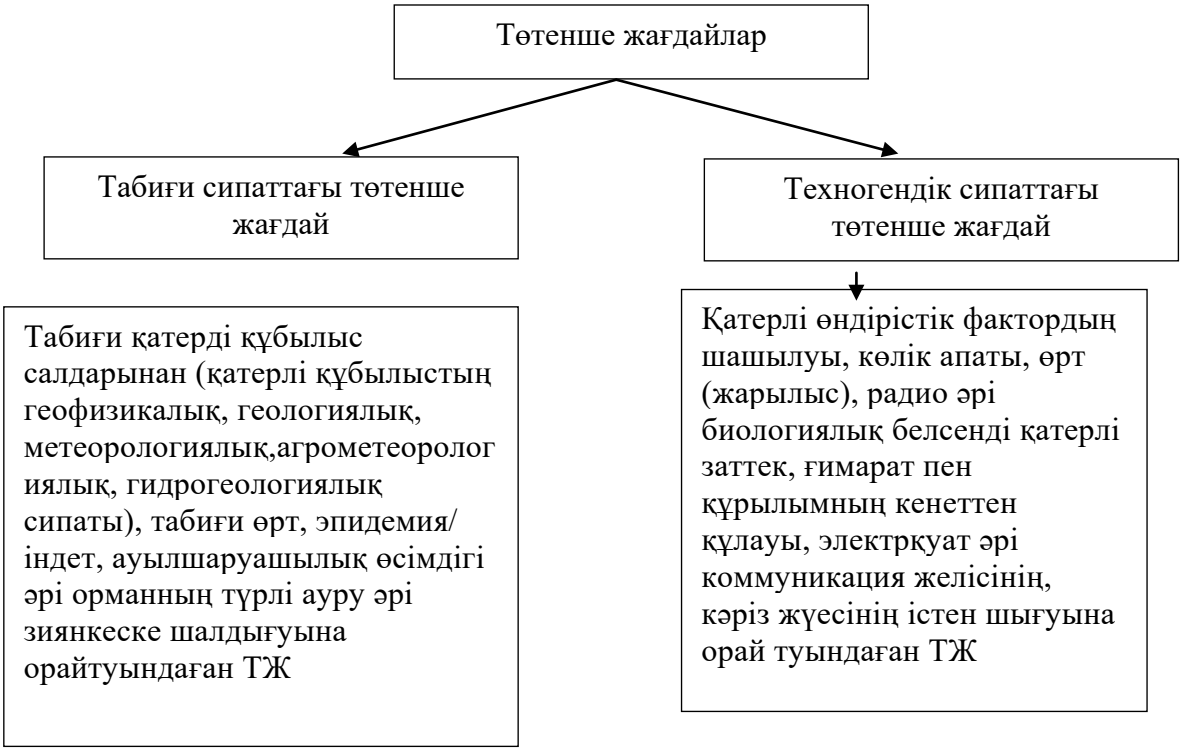
1.1. Дағдарыстық психология

Қазіргі уақытта ғылыми және заңнамалық әдебиеттердегі төтенше, апаттық және дағдарыстық жағдай туралы ұғымдар толық анықтамаларды алған жоқ. Пәнді одан әрі зерделеу аясында осы ұғымдарды қарастыру ұсынылады.

1.1.1. Төтенше жағдай

Орыс тіліндегі С.И. Ожегов сөздігіне «төтенше» сөзі «ерекше, өте үлкен, бәрінен жоғары» деп түсіндіріледі. «Төтенше жағдай» тіркесі әлеуметтік экономикалық және басқа салдарға әкелуі мүмкін қауіп пен қатерді анықтайды [1].

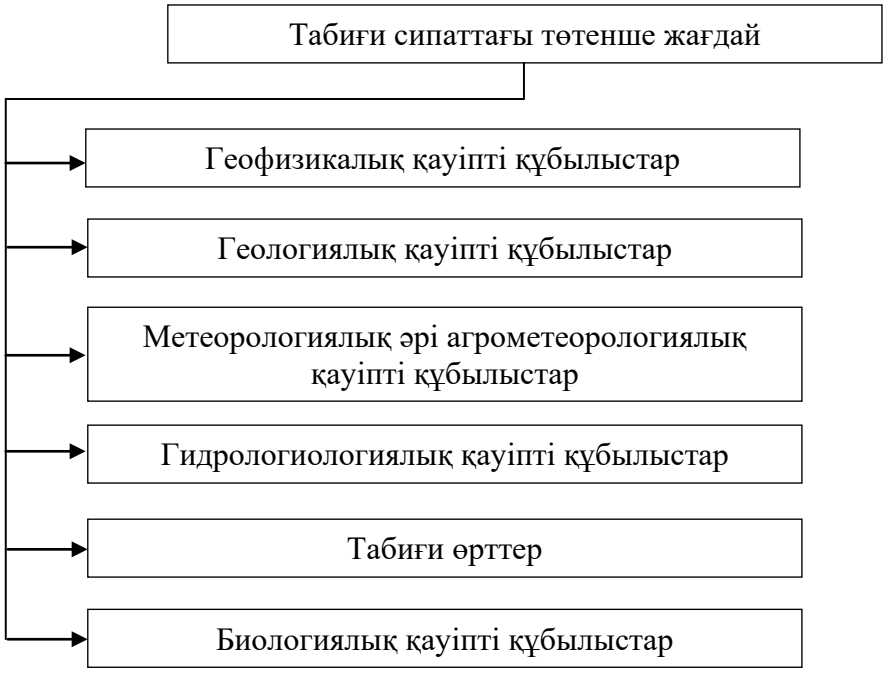
Қазақстан Республикасының заңнамасы төтенше жағдайдың келесі анықтамасын береді - апат, өрт, қауіпті өндірістік факторлардың зиянды әсері, табиғи қауіптер, апаттар, табиғи немесе басқа да апат нәтижесінде адам өміріне әкелетін немесе туындауы мүмкін белгілі бір аумақтағы жағдай. Зардап шеккендер, адам денсаулығына немесе қоршаған ортаға зиян, елеулі материалдық залал және адамның өмір сүру жағдайының бұзылуы [2].



1.1 сурет - Төтенше жағдай түрлері

1.1-суретте көрсетілгендей, Қазақстан Республикасының заңнамасы табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайдың екі түрін анықтайды.

Табиғи сипаттағы төтенше жағдайлар туындау себептері мен жағдайларына байланысты топтарға бөлінеді (1.2-сурет).



1.2-сурет - Табиғи сипаттағы төтенше жағдайлар тобы

Өз кезегінде табиғи төтенше жағдайдың әрбір тобы сәйкес табиғи қауіпті қамтиды (1.1-кесте).

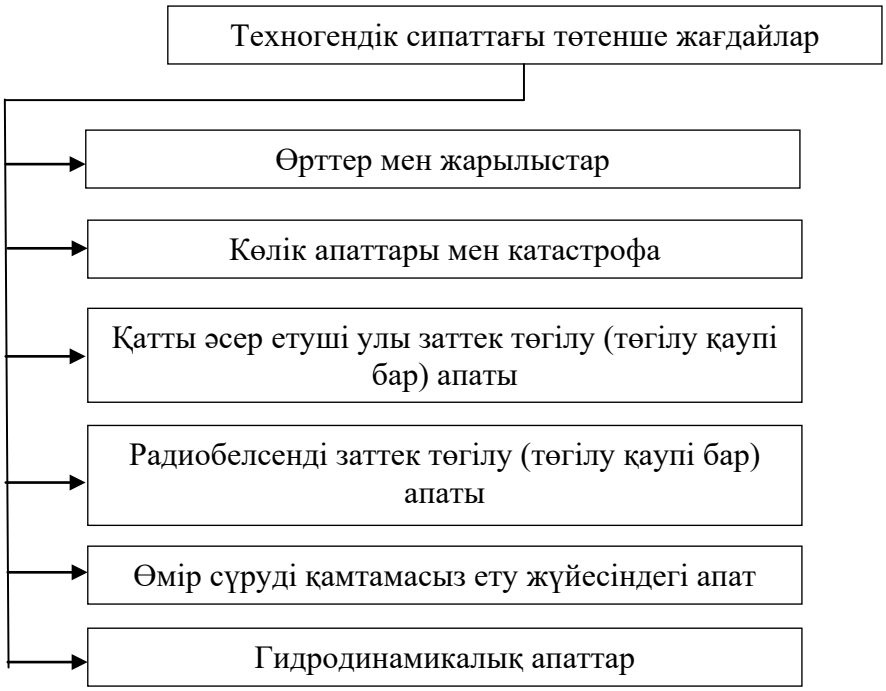
1.1-кесте. Табиғи төтенше жағдайлар

Атауы	Анықтама
Геофизикалық қатерлі құбылыстар	
Жер сілкінісі	жер астындағы күйзелістер (жер сілкінісі) және оның ішіндегі энергия шығару үрдістерінен туындаған тербелістер (негізінен тектоникалық) [3]
Вулкандар	бұл атқылау өнімдерінен тұратын бөлек таулар. Магма камералары мантияда 50 ... 70 км тереңдікте немесе жер қыртысының тереңдігінде орналасқан [3].
Геологиялық қауіпті құбылыстар	
Көшкін	өз салмағының және қосымша жүктеменің әсерінен тау массаларының көлбеу бойымен, тау жыныстарының батпақтануы, сейсмикалық сілкіністер және басқа үрдістердің әсерінен жылжуы.
Сел	қарқынды жаңбыр немесе қардың еруі салдарынан тау өзендерінің және өзендердің бассейндерінде кенеттен пайда болатын су мен борпылдақ тау жыныстарының қоспасынан тұратын үлкен жойқын күштің жылдам ағыны, сонымен қатар серпінді қоқыстар мен мұздық көшкіндер [3].
Таскөшкін	қар мен мұздың жылдам, кенеттен таудың баурайына жылжуы, адам өмірі мен денсаулығына қауіп төндіріп, экономика мен қоршаған ортаға зиян келтіреді [3].
Метеорологииялық әрі агрометеорологиялық қатерлі құбылыстар	
Қатты жел	ауаның жер бетіне қатысты қозғалысы жер бетінен 2 м биіктікте өлшенетін жылдамдықта, 14-тен жоғары, бірақ 32 м/с аспайды. [3]

1.1 кестенің жалғасы

Дауыл	жылдамдығы жер бетінен 2 м биіктікте өлшенетін жойқын күш шамасы және едәуір ұзақтық 32 м/с асады. [3]
Жел	қардың жер бетінен қатты желдер арқылы өтуі, мүмкін қардың түсуі мүмкін, бұл көрінудің нашарлауына және автомобиль жолдарының сырғануына әкелуі мүмкін
Көктайғақ	Мұзды жағдайлармен салыстырғанда табиғаттың сирек кездесетін түрі - тайғақ жолдар. Мұздың жиналуы қатты салқындатылған жауын-шашынның ұзақтығына дейін созылады (әдетте бірнеше сағат, кейде бұршақ пен тұман болса - бірнеше күн) [3]
Үскірік	ауа температурасы ауа температурасының 0 ° С-тан төмен түсуі, кешке немесе түнде (күндіз оң температурада) [3]
Қуаңшылық	егістік жерлердің негізгі ауданы орналасқан тропикалық ендіктерде, шөлейт жерлерде және әсіресе дала зоналарында көктемде және жазда антициклондық ауа-райының ұзақ (2 айға дейін) үстемдігіне байланысты жиі кездеседі [3].
Гидрологиялық қатерлі құбылыстар	
Сутасу	өзенге, көлге немесе резервуарға іргелес сумен су басу, материалдық шығын келтіреді, денсаулыққа зиян келтіреді немесе адамдардың өліміне әкеледі [3]
Табиғи өрттер	
Табиғи өрт	бақыланбайтын жану үрдісі, өздігінен пайда болатын және табиғи ортада таралатын (ормандар, дала, шымтезек батпақтар) [3]
Орман өрті	орман экожүйелеріндегі өздігінен немесе адамның қоздырғышы арқылы өрттің шығуы [3]
Дала өрті	далада табиғи немесе жасанды түрде туындаған өрттер [3]
Биологиялық қатерлі құбылыстар	
Адамдар жұқпалы ауруы	Патогендер тудыратын және ауру жұқтырған адамнан немесе жануардан сау адамға берілетін аурулар [3].
Індет/Эпидемия	Жаппай, белгілі бір аймақта уақыт пен кеңістіктегі ілгерілеушілік, адамның жұқпалы ауруының таралуы, әдетте белгілі бір аумақта тіркелген ауру деңгейінен едәуір асады [3].
Эпизоотия	Ауылшаруашылық малы бір не бірнеше түрінің арасында жұқпалы аурудың таралуының белгілі бір аймағында уақыт пен кеңістіктегі бір мезгілде ілгерілеу, әдетте белгілі бір аумақта тіркелген ауру деңгейінен едәуір асып түседі [3].

Технологиялық төтенше жағдайлар негізгі зақымдайтын фактордың сипаты мен пайда болу орны бойынша бөлінеді (1.3-сурет).



1.3-сурет – Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар

Сонымен бірге технологиялық төтенше жағдайлар зақымдайтын факторларға және пайда болу орнына байланысты түрлерге бөлінеді (1.2-кесте).

Кесте 1.2. Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар

Атауы	Анықтамасы
Өрттер мен жарылыстар	
Өрт	Бақылаусыз күйдіру, адамдардың өмірі мен денсаулығына, жеке және заңды тұлғаларға, қоғам мен мемлекеттің мүдделеріне зиян келтіретін қауіп тудырады [3].
Жарылыс	Заттардың дене және химиялық қайта құрылуының жылдам үрдісі, шектеулі көлемде энергияның едәуір бөлінуімен бірге жүреді, нәтижесінде соққы толқыны пайда болады және қоршаған кеңістікте таралады, бұл антропогендік төтенше жағдайдың пайда болуына әкелуі немесе әкелуі мүмкін [3].
Көлік апаттары мен катастрофалар	
Жол көлік оқиғалары (ЖКО)	Көлік құралының жолда және оның қатысуымен қозғалысы кезінде орын алған, нәтижесінде адам жарақатына, өлімге, көлік құралдарына, құрылымдарға, тауарларға немесе басқа материалдық шығындарға әкелетін оқиға [3]
Әуе катастрофасы	Әуеде ұшу не қону кезінде құрбаны бар апаттар [3]
Теміржол көлік апаттары	Теміржолдағы апат - теміржолдың жылжымалы құрамының бір немесе одан да көп бөлігіне күрделі жөндеу және/немесе бір немесе бірнеше адамның қайтыс болу деңгейіне, әртүрлі дәрежедегі дене жарақаттарына әкелетін зақым; немесе стандартты уақыттан асатын апаттық бөлімде қозғалыстың толық үзілуіне әкелетін апаттар[3].

1.2 кестенің жалғасы

Су көлігіндегі апаттар	Кеменің қалыпты жұмысына кедергі келтіретін жүктің, жүктердің, қаңқаның, тетіктердің, құрылғылардың немесе оның жүйелерінің зақымдалуы, адамдардың өлімі не хабарсыз кетуі, дене жарақаты не кеме әрі тасымалданған материалдық құндылықтарға келтірілген зиян.
Қатты әсер етуші улы заттектің төгілу (төгілу қаупі бар) апаттары	
Қаттыәсеретуші улы заттек (ҚӘУЗ)	өнеркәсіптік және шаруашылық әртүрлі мақсатта қолдануға арналған, төгілген немесе босатылған кезде адам, жануар және өсімдіктерге үлкен зиян келтіруі мүмкін химиялық заттек [3].
Химиялықапат	Адамдардың, тамақ өнімдерінің, азық-түлік шикізаттары мен жемдерінің, ауылшаруашылық жануарлары мен өсімдіктерінің өліміне немесе химиялық инфекцияларға немесе қоршаған ортаның химиялық ластануына әкелуі мүмкін химиялық қауіпті объектідегі апат, төгілуі немесе зиянды химикаттардың төгілуі.
Радиобелсенді заттектің төгілу (төгілу қаупі бар) апаттар	
Иондық сәулешашу қайнары	Радиобелсенді заттар, радиобелсенді заттек бар құрылғы, сондай-ақ иондаушы сәуле шығаратын не шығаруға қабілетті электродене аппарат не құрылғы [3]
Радиациондық апат	Қалыпты пайдалану жобасында қарастырылған нормадан тыс радиобелсенді өнімдер мен иондаушы сәулелер шығарылған, қоршаған ортаның радиобелсенді ластануына әкелетін немесе әкелуі мүмкін атом қуатын пайдалану объектісінің қауіпсіз жұмыс істеуінің лимиттерін бұзу [3]
Өмір сүруді қамтамасыз ету жүйесіндегі апат	
Технологиялық бұзылулар	Қоғамдық энергиямен жабдықтау жүйелерінің (электрмен жабдықтау, жылумен жабдықтау) және оларды пайдаланатын ұйымдардың жұмысындағы бұзушылықтар салдарының сипаты мен ауырлығына байланысты (персоналға әсер ету, энергетикалық параметрлердің ауытқуы, қоршаған ортаға әсер ету, жабдықтың зақымдануы, сенімділікті төмендетудің басқа факторлары) апаттар мен оқыс оқиғаларға бөлінеді [3]
Технологиялық бас тарту	Электр және жылу қуатын өндіруді және тұтынушыларға беруді бұзуға әкелетін жабдықтың мәжбүрлі тоқтауы немесе жұмыс істеуін шектеу [3]
Гидроқарқынды апаттар	
Гидротехникалық құрылымдар	Су қорын басқару, су пайдаланушыларды сумен қамтамасыз ету, сумен жабдықтау және су бұру, судың зиянды әсерін болдырмау үшін қолданылатын инженерлік құрылымдар [3]

Төтенше жағдайды адам өмірі мен денсаулығына қауіптілігі, өмір сүру жағдайының бұзылуына және келтірілген материалдық залалға байланысты санаттарға жатқызу мақсатында Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2014 жылғы 2-шілдедегі № 756 қаулысымен табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлардың жіктеуіші бекітілді [4] (1.3-кесте).

1.3-кесте. Төтенше жағдайлар зардаптардың таралу ауқымы мен салдарының ауыртпалығы

Төтенше жағдай көрсеткіші	Төтенше жағдай категориялары			
	Нысаналық	Жергілікті	Аймақтық	Ауқымды
Адамдар қаза табуы (адам саны - N)	5< N <10	10< N <50	50< N <200	N > 200
Тұрғындар өмір сүру жағдайының бұзылуы (адам саны - N)	50< N <100	100< N <500	500< N <1500	N > 1500
Адам денсаулығы, қоршаған орта мен шаруашылық нысанына келген материалдық шығын көлемі (АЕК)	АЕК<15 000	15000 <АЕК<100000	100000<АЕК<200000	АЕК>200000

Бұл қаулыда зардап шеккен аумақтың шекаралары, шығындары мен шектері қатаң реттелген.

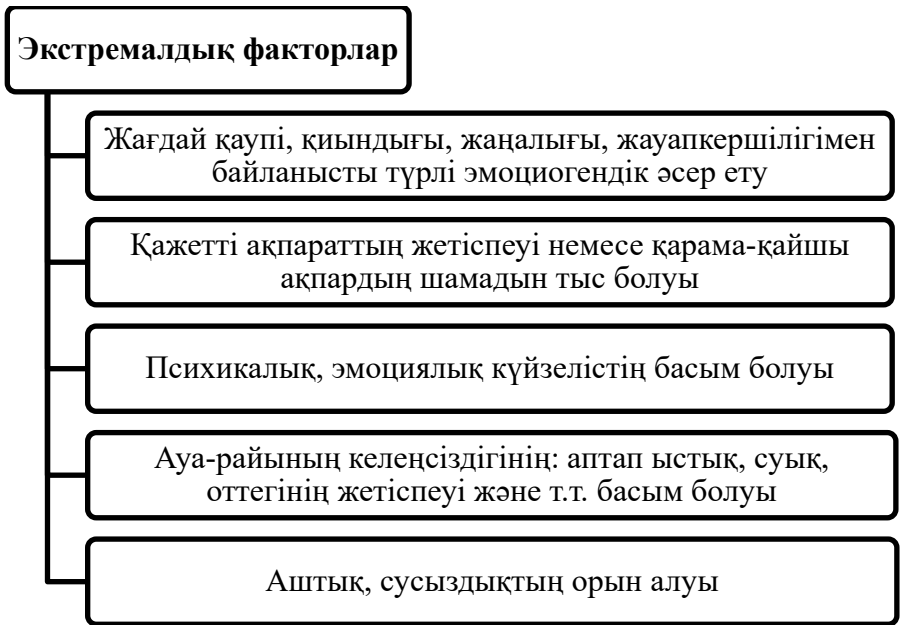
1.1.2 Дағдарыстық жағдай

Күн сайын үйден шығып, адам әртүрлі қиындыққа тап болуы, жарақат алуы немесе жол-көлік апатына ұшырауы мүмкін үлкен әлемге енеді. Бұл қиындықтар төтенше жағдайлар деп жіктеледі.

Ғылыми әдебиеттерде: «Төтенше жағдай - бұл табиғи, техногендік, әлеуметтік апат немесе қарулы күрестен туындаған зиянды әсердің нәтижесінде өмірге, мүлікке және қоршаған ортаға зиян келтіретін дағдарыстық жағдай» [5] деген анықтама берілген. Төтенше жағдайдың әсері оның әсер ету күші, әсер ету уақыты, белгісіздігі және факторлардың көрінуінің жаңалығымен анықталады [6].

Жағдай адам мен оның туыстарының өмірі мен денсаулығына нақты қауіп төнген кезде ғана емес, сонымен бірге адамның өзі болып жатқан жағдайға деген көзқарасы болған кезде де ауыр болады [7]. Бұл жағдай әрбір жеке тұлғаның бірдей жағдайды өзінің көзқарасы бойынша қабылдағандығымен байланысты, осыған байланысты «шұғыл» критерийі адамның психикалық дамуына тікелей байланысты [8].

ТЖ анықтайтын факторлар 1.4-суретте келтірілген.



1.4-сурет - Экстремалдылықты анықтайтын факторлар

Ғылыми әдебиетте төтенше жағдайдың кеңейтілген типологиясы бар [9]. Олар қауіптердің себептеріне, дәрежесіне және сипатына, ықтимал зардаптарына, әсер ету ұзақтығына байланысты ерекшеленеді (1.4-кесте).

Күнделікті өмірден экстремалдық жағдайдың басты ерекшелігі таңқаларлық жағдай және қалыптасқан жағдайларды басқаруға кедергі келтіретін ауыр күйзеліс факторының әсері болмақ. Жеке тұлға оны басқаратын қалыптасқан жағдайлардың артында, нәтижесінде эмоциялық және психикалық күйзеліс қалыптасады [10]. Ойлау үрдістерін қосу үшін адамға қосымша уақыт қажет. Бұрын жасалған мінез-құлық тетігі тиімсіз.

Төтенше жағдайдың адамға әсері нәтижесінде оның қауіпсіздік және өмір белгілі бір алгоритмдерге негізделген және үнемі бақылауда болатындығы туралы сезімі бұзылуы мүмкін. Нәтижесінде адам ауыр жағдайларды тудыруы мүмкін - жарақаттық және жарақаттан кейінгі күйзеліс, сондай-ақ басқа да невротикалық және психикалық бұзылулар [10].

1.4-кесте. Төтенше жағдайлардың түрлері

Туындау себебі	Сапалық көрсеткіші	Салдарының ауырлығы	Ауқымдылығы	Ұзақтығы
– стихиялық; – техногендік; – антропогендік; – аралас	– табиғи; – әлеуметтік саяси; – экономикалық; – кәсіби; – тұрмыстық; – соматикалық; – көліктік; – криминалдық; – әскери	– кризистік; – катастрофалық; – төтенше; – қоғамдық зілзала.	– ауқымды; –халықаралық; – бөлшектік; – жергілікті; – топтық; – жеке	– қысқа мерзімді; – ортамерзімді; – ұзақмерзімді

1.1.3. Төтенше жағдай

Ғылыми әдебиеттер дағдарыстар туралы көптеген түсінік береді. Шетелдік ғалымдар А.Скотт, Дж.Тюрк және Д.Нюсом дағдарыс жағдайларын негізгі себептері мен салдарларын анықтады (1.5-сурет) [11].

1.5-сурет - Дағдарыстық жағдайлар

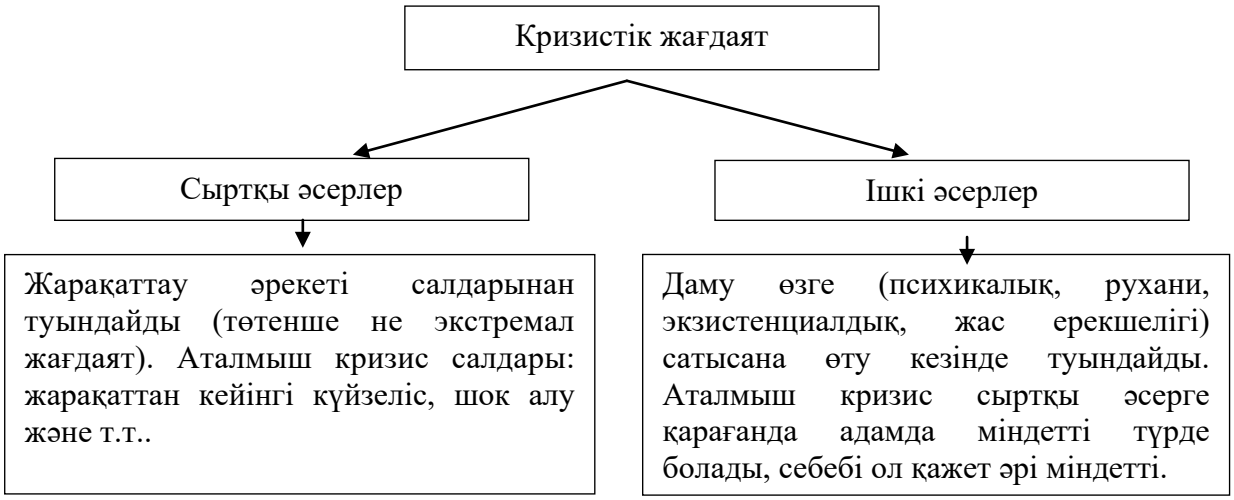
Қасақана дағдарыс жағдайларына зиянды болуы мүмкін террорлық актілер, зорлық-зомбылық және т.б. сияқты әлеуметтік әсерге байланысты іс-шаралар жатады [11].

Кездейсоқ дағдарыс жағдайларына әртүрлі төтенше жағдай мен технологиялық дау жатады, олар өндірістік және тұрмыстық өрттер, өндірістік объектілердегі апаттар мен жарылыстар және т.б. [11].

Табиғи дағдарыстарға адам бақылауына жатпайтын су тасқыны, жер сілкінісі, дауыл және т.б. сияқты табиғи апаттармен байланысты қауіптер жатады [11].

Адамның психологиясы тұрғысынан кез-келген төтенше жағдай дағдарыс болып саналады, бұл жағдай жеке адам үшін кез-келген эмоциялық оқиға оның әрі қарайғы өмірінің мағынасының жетіспеушілігіне әкелуі мүмкіндігіне байланысты [6].

Кез келген адамдағы дағдарыс сыртқы және ішкі жағдайлардың нәтижесінде пайда болуы мүмкін (1.6-сурет) [7].



11.6-сурет - Дағдарыстық жағдайлардың себептері

Ішкі дағдарыстар пайда болу себептері бойынша адам өмірінің белгілі бір кезеңдерімен байланысты (1.5-кесте) [9].

1.5-кесте. Дағдарыстың жасқа байланысты себептері

Атауы	Жасы	Себебі
Пубертат	13-15 жас	Адами ерекшелігін тану кездегі өзін тану жасөспірімдік ерекшелігімен байланысты. Ересектер әлеміне енуді сипаттайды. «Өмір мәнін іздеудемін» деген жолды аңғартады.
Өзінанықтау кризисі	29-33 жас	«Өмір мәнін өзгертемін» деген ұстанымның өкілі.
Өмірдің екінші жартысы кризисі	45-55 жас	Өмірдегі орнын таппағаны, арманына жетпегеніне қатысты түрлі қайшы ойға шоматын кезеңі. Ата-анасынан айырылған кезде өмірдің қысқа екеніне көзі жеткен кезде аса шұғыл қабылданады («Өлім мен менің арамда ештеңе жоқ» ұстанымы туындайды). «Өмір еш мәнсіз» ұстанымы басты орынға келеді.
Егде адам кризисі	60 және жоғары	Адам өмір мәні, туыстары, достары, денсаулығы, кәсібін жоғалтқан соң түңіледі, ешкімге керек жоқпын әрі қауқарсызбын деген үрей жаулайды. Жалғыздық қатты күйзелтеді.

1.5-кестеден дағдарыс төтенше жағдайдың салдарымен байланысты болмайтындығы және адам өмірінің табиғи ағымы («өтпелі ғасыр») оның пайда болу себептері бола алатындығы көрінеді. Ішкі дағдарыс адамның алдыңғы өмірлік циклімен белгілі бір байланыста болады, бірақ оған белгілі әдістің әсерінен оны жеңу мүмкін емес [10].

1.1.4. Дағдарыс жағдайдың субъектілері

Табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайды жою үрдісінде зардап шеккен халықтың психологиялық зардаптарын бағалау және болжау маңызды емес. Төтенше жағдайдың жағымсыз факторларынан зардап шеккендердің барлығын психологтар бірнеше топқа бөледі (1.6-кесте).

1.6-кесте. Психологиялық күйзеліске ұшыраған адамдар топтары

Топ №	Атауы	Анықтамасы
1	Мамандар	Жәбірленушілерге көмек көрсететін, төтенше жағдайды жоюға қатысатын адамдар. Өзге адамдарға көмектесуге байланысты кәсіби міндеттерді орындау жағдайында эмоциялық тәжірибе бұлыңғыр сезінеді, маман ең алдымен тапсырманы орындауға бағытталған. Бұл құбылыстың негізі психологиялық қорғаныс механизмі болмақ - диссоциация (жағдайға сыртқы жағынан, жеке эмоциялық қатысуынсыз қарау), егер адам өзінің кәсіби іс-әрекетінің табиғаты бойынша үнемі басқа адамдардың қайғы-қасіретіне кезіксе, жиі көрінеді. Мұндай реакция қалыпты деп саналады. Алайда, әрқашан төтенше жағдайларда жұмыс істеу мамандардың ізінсіз өтпейді.

1.6 кестенің жалғасы

2	Құрбан	Зардап шеккен адамдар, төтенше жағдайдың аясында оқшауланған (барымтаға алынғандар, қоқыс астындағы адамдар, су басқан үйлердің шатырларында және т.б).. Әдетте, төтенше жағдайдан аман-есен өткен адамдар өмір үшін көп күш жұмсады және олардың аман қалуы бұл жағдайды одан әрі жеңіп, қалыпты өмірге оралу үшін үлкен ресурс болмақ.
3	Зардап шегуші (материалдық әрі дене жарақаты)	Жақындарынан айырылған немесе тағдыры туралы ақпараты жоқ адамдар, үйлерінен, мүліктерінен және т.б. Бұл топта ең ауыр Эмоциялық әсер, ұзаққа созылған теріс тәжірибелер байқалады. Әсіресе зардап шеккендерге қайғы-қасіретті түсіну, өзгеріп жатқан өмір жағдайларына бейімделу қиын. Бұл топта кешіктірілген психикалық зардаптардың ең көп мөлшері анықталды, олар туралы біз келесі тарауларда талқылаймыз.
4	Көргендер әрі куәгерлер	Төтенше жағдай аймағында тұратын немесе оған жақын адамдар
5	Бақылаушы (бағамдаушы)	Не болып жатқандығы туралы ақпарат алған және сол жерге жеткен адамдар. Адамдардың 4 және 5 топта жарақат алу дәрежесі көбінесе олардың жеке ерекшеліктеріне және өткен кезеңдегі жарақат жағдайының болуына байланысты. Кейбіреулер үшін тұрғын үйдегі өртті сөндіру тек қызықты, қызықты көрініске айналады, ал басқалары үшін бұл психикалық (қорқыныш, невроз) және соматикалық (созылмалы аурулардың өршуі, ұйқысыздық, бас ауруы) бұзылыстарға әкелуі мүмкін.
6	Телекөрермен	Төтенше жағдайлар туралы ақпарат алатын және бұқаралық ақпарат құралдары арқылы жағдайды бақылайтын адамдар. Адамдар оқиғалар туралы ақпарат алуы керек екендігі даусыз. Алайда, мамандар төтенше жағдайларды бұқаралық ақпарат құралдарында жариялаудың жағымсыз психологиялық салдары туралы біледі. Көбінесе есептердің Эмоциялық бояуы тым жағымсыз, қайғылы және пессимистік сипатта болады.

Төтенше жағдайлардан зардап шеккендердің көрсетілген топтарына байланысты психологтар халыққа тиісті психологиялық көмек көрсетеді.

1.2. Өртсөндіруші мен құтқарушы психикалық даярлығының негізгі талаптары

Өрт сөндіруші-құтқарушы мамандығы әлемдегі ең қиын мамандықтардың бірі болмақ. Баспалдаққа көтерілу, газ маскасын қолдана алу, қою түтін ішінде қозғала алу, ауыр салмақ көтеру және т.б. айрықша әрекетті жасай алулары тиіс. Алайда ең қиын нәрсе - біреуді құтқару үшін өміріңізді қатерге тігуге дайын болу. Бұл мамандықтың ең қауіпті әрі қатерлі қыры. 2017 жылы ҚР Төтенше жағдайлар комитетінен алынған мәліметтерге сәйкес, «112» бірыңғай жедел-диспетчерлік қызметі орнында тұрғындардан орта есеппен 5773092 қоңырау келіп түсті, 5183 адам құтқару қызметімен құтқарылды, 6956 адам эвакуацияланды, 764 зардап шеккенге алғашқы көмек көрсетілді, төтенше жағдайлардың 786 қалпына келтірілді, өртке қарсы және құтқару қызметі 4808 адамды құтқарды, 21174 адам эвакуацияланды.

Кезекшілік кезіндегі жазатайым оқиғалар саны - 14, нәтижесінде 17 қызметкер түрлі дәрежедегі жарақат алды, 1 қызметкер қайтыс болды [12].

Өртсөндіруші мен құтқарушылардың жұмысы өртсөндіруші мен құтқарушыларға әсер ететін күйзелістік факторлар болып табылатын олардың қызметінің ерекшеліктеріне байланысты үлкен эмоциялықпен байланысты [13]:

- ерекше ортадағы жүйелі жұмыс нәтижесінде туындайтын үздіксіз нейропсихикалық күйзеліс (жоғары температура, қатты түтіннің шоғырлануы);
- өмірге және денсаулыққа тұрақты қауіп (ғимараттардың құлауы, будың жарылуы, улы заттармен улану);
- жағымсыз эмоциялық әсерлер (жараланған және күйген адамдарды шығару);
- құрылым мен жабдықты бөлшектеуге байланысты мол жүктемелер;
- шектеулі кеңістікте жұмыс істеу қажеттілігіне байланысты қиындықтар;
- өртті сөндіру тапсырмасын орындауға кедергі келтіретін күтпеген және кенеттен кедергілердің болуы;
- әр өртсөндірушінің адамдардың өмірін, жабдықты және т.б. құтқару іс-әрекеті мен шешімінің салыстырмалы түрде тәуелсіздігінен жоғары жауапкершілігі және т.т. болмақ.

Өрттерді жою бойынша міндеттерді орындау кезінде азаматтық қорғаныс органдарының жеке құрамы дене және психофизиологиялық қорды, анық және сауатты, жоғары кәсіби іс-әрекеттерге, оның ішінде өмір мен денсаулығына қауіп пен қатер төндіретін төтенше жағдайда да жұмылдырылуы қажет (1.7-сурет).)

1.7-сурет - Экстремалдық жағдайдағы жұмыс

Психологиялық дайындық дегеніміз психиканы белгілі бір іс-әрекеттегі тиісті әрекетті реттеуге жұмылдыру мүмкіндігі. Кәсіби дағдылармен үйлескен психикалық дайындық өрт сөндіруші мен құтқарушыға өртте

жауынгерлік тапсырмаларды шебер және тез орындауға мүмкіндік береді, белсенді, шешуші және тиімді әрекеттерді орындауға ықпал етеді [14].

Кәсіби болу үшін өрт сөндіруші-құтқарушы келесідей қасиеттерге ие болуы керек:

Жеке тұлғаның зияткерлік және моралдық құрылымдарын байланыстыратын ерікті қасиеттер – эмоциялық еріктік тұрақтылық.

Мақсаттылық - бұл адамның белсенділігі мен мінез-құлқын жоғары әлеуметтік маңызды мақсаттарға бағындыру мүмкіндігі.

Шешімділік - бұл адамның ерікті қасиеті, оның арқасында ол уақтылы шешім қабылдап, оларды ойланбастан орындай алады.

Қуаттылық пен табандылық - адамның ерікті белсенділігінің дәрежесі көрінетін ерекшеліктер.

Ұстаным және өзін-өзі бақылау - адамның мақсатқа жетуіне кедергі келтіретін ақыл-ой және дене белсенділікті тежеу қабілеті.

Орындаушылық - бұл басқарушылық шешімді белсенді, жүйелі және уақытылы орындаудан тұратын ерікті сапа.

Батылдық пен ерлік адамның қауіп-қатерге қарсы тұруға дайын екендігін көрсетеді. Батылдық тек жаулармен күресте көрінеді. Ержүрек адам асығып кетуі мүмкін, ессіздікке жол беруі мүмкін. Батылдық - қауіпті ұштастырудан туындаушы ержүректік.

Саналы тәртіп.

Табандылық пен батылдық - еріктің өзегі. Табандылық - бұл рухани және дене төзімділік, жақсы рухтар. Бұл ерік-жігердің ерекшеліктері қиындықтармен ұзақ күресте көрінеді.

Нақты ойлау, өзін-өзі басқарудың жоғары деңгейі, Эмоциялық тұрақтылық, бейімделу қабілетінің жоғары деңгейі.

Жақсы дамыған кеңістіктік ойлау, қимылдарды үйлестіру.

Жауапкершілікті өзіне жүктей алу.

Білім, кәсібилік.

Жұмыстағы келісушілік[14].

Жақсы денебітімі дайындығы, жоғары моралдық қасиеттер мен психологиялық тұрақтылықтан басқа қазіргі заманғы өрт қауіпсіздігі маманы кең дүниетанымдық, терең кәсіби білімге ие болуы керек [15].

Өртсөндірушінің психикалық жағдайын бағалау үшін олардың жауынгерлік әрекеттерін 1.7-кестеде көрсетілгендей үш кезеңге бөлуге болады.

1.7-кесте.Өртсөндіруші қызметінің кезеңдері

р/р	Кезең түрі	Әрекеті
1	Дайындық кезеңі	Өрт туралы хабарлама түскен сәттен бастап оқиға орнына келгенге дейін өрт сөндіру бөлімдері қызметкерлерінің қызмет ету кезеңін қамтиды. Дабыл өртсөндірушіге күтпеген жерден күтпеген уақытта тап болады. Сигналды алғаннан кейін олар тез киініп, жұмыс орындарын алып, мүмкіндігінше тезірек жету керек. Қызметтің осы кезеңінің ерекшелігі - уақыттың жеткіліксіздігі және жағдайдың белгісіздігі.

1.7 кестенәі жалғасы

2	Негізгі кезең	Ол барлау басталғаннан бастап өртті толықтай жоюға дейінгі кезеңді қамтиды. Бұл кезеңнің ерекшелігі - өртсөндіруші мен құтқарушылардың жұмысы өмірге қауіп төндірумен байланысты, яғни. нейропсихикалық күйдің айқын күйін тудыратын көптеген күйзеліс факторларының қатысуымен.
3	Қорытынды кезең	Өрт сөндірілген сәттен бастап күзетші жабдықтарды ретке келтіріп, келесі кетуге дайын болғанға дейінгі кезеңді қамтиды. Бұл кезеңде мемлекет жұмыс нәтижелеріне, соғыс қимылдарының ұзақтығына және қарқындылығына байланысты.

Қазақстан Республикасы Азаматтық қорғаныс органдары қызметкерлерінің кәсіби қызметтік және дене шынықтыру дайындығы міндеттерді ойдағыдай орындау үшін қажетті білім, дағдыларды игеру арқылы жеке тұлғаны қалыптастыруға, сондай-ақ оларды арнайы құралдар мен дене күштерді қолдануға байланысты әрекеттерге дайындауға бағытталған [15].

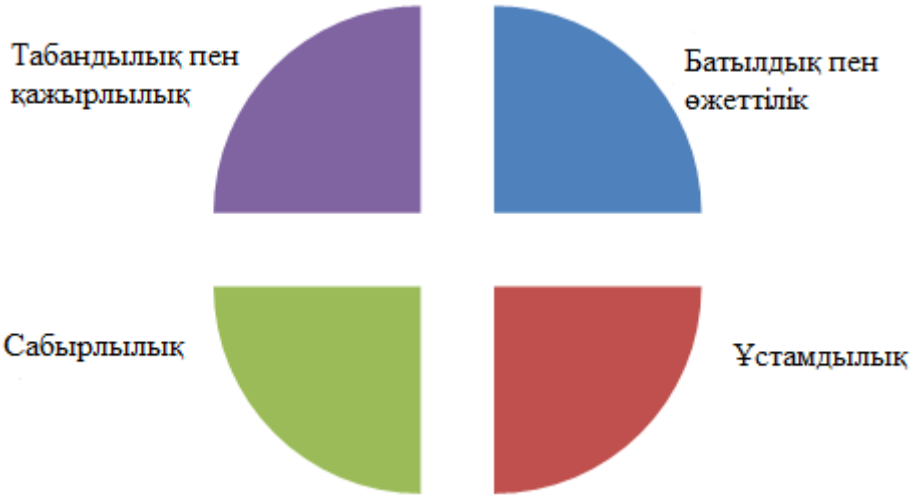
Қызметке кіретін азаматтық қорғау органдарының қызметкерлері белгілі бір көрсеткіштер бойынша оқытылуы керек (1.8-кесте).

Психикалық дайындық кәсіби шеберлікпен ұштастыра отырып, өрт сөндірушіге өрттегі тапсырмаларды тез және сауатты орындауға мүмкіндік береді, өздігінен пайда бола алмайтын шешуші және белсенді әрекеттерді жүзеге асыруға көмектеседі, тек мақсатты және жүйелі түрде қалыптасып, шоғырланады.

1.8-кесте. Қызметке қабылданған кезде азаматтық қорғау қызметкерлерін оқыту түрлері

р/р	Дайындық түрі	Құрамына енетіні
1	Кәсіби қызметтік	Кәсіби сананы, жауапкершілік сезімін қалыптастыру.
2	Психологиялық	Күйзеліс факторларының теріс әсеріне психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру және арттыру.
3	Өрттен құтқару	Төтенше жағдайлардағы апаттық-құтқару құралдарымен, өртке қарсы құралдармен және өрт сөндіру құралдарымен жұмыс істеудің ұтымды және тиімді әдістері мен әдістерін саналы және шебер іске асыруды қалыптастыру және жетілдіру.
4	Медициналық	Жедел тапсырмаларды орындау кезінде алған жарақаттарға, қан кетулерге және басқа да жарақаттарға алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша практикалық дағдыларды қалыптастыру.
5	Азаматтық қорғау	Ол қызметкерлерді табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар кезінде әрекет етуге үйретуге бағытталған
6	Әлеуметтік құқықтық	Бұл жұмысшылардың көкжиегін кеңейтуге бағытталған.

Өрт сөндіруші мен құтқарушының психологиялық дайындығы моралдық еріктік, дене, өрт тактикалық және өрт сөндіру жаттығуларымен тығыз байланысты (1.8-сурет).



1.8-сурет - Тиімді жұмыс істеу үшін өрт сөндірушіге қажетті қасиеттері

Өзіндік жұмыстарға арналған сұрақтар

1. Төтенше жағдай дегеніміз не?
2. Кризистік жағдаятқа сипаттама беріңіз.
3. Төтенше, экстремалдық (шұғыл) әрі кризистік жағдаяттың айырмашылығы қандай?
4. Табиғи сипаттағы төтенше жағдайлар қандай топқа бөлінеді?
5. Шалу факторы мен туындау орнына қарай техногендік сипаттаы төтенше жағдаяттың типтерін санамалап беріңіз.
6. Экстремалдық (шұғыл) жағдаят субъект топтарын атаңыз.
7. Экстремалдық (шұғыл) жағдаят психологиясын зерттеудің пәні не?
8. Төтенше жағдайдың түрлері қандай?
9. Экстремалдық (шұғыл) жағдаят психологиясына анықтама беріңіз.
10. Таиғи сипаттағы төтенше жағдайға анықтама беріңіз.
11. Экстремалдық (шұғыл) жағдайдың сипаттамасы.
12. Кризис (күйзеліс) дегеніміз не?
13. Экстремалдық (шұғыл) жағдайдың негізгі типтерін атаңыз.
14. Кризис (күйзелістің) қандай түрлері бар?
15. Кризис (күйзелістің) туындауының адам жасына қатысты салдары.
16. Психологиялық әсерге шалдығатын адамдар тобын атаңыз.
17. Психологиялық даярлық дегеніміздің мәні неде?

2 ТАРАУ. КҮЙЗЕЛІС ПСИХОЛОГИЯСЫ

2.1 Күйзеліс

Күйзеліс (ағыл. Stress «жүк, кернеу») - бұл ағзаның әртүрлі қолайсыз факторлардың әсеріне бейресми бейімделу әсерінің жиынтығы - күйзеліс, оның гомеостазын бұзатын, сондай-ақ дененің жүйке жүйесінің тиісті күйі (уикипедия).

Күйзеліс доктринасының негізін қалаушы - Нобель сыйлығының лауреаты, физиолог Ханс Селе (1907-1982). 1936 жылы Прага университетінің бұрынғы студенті дене жүйелерінің әртүрлі бұзылуымен ауыратын науқастар туралы алғашқы бақылауларын жариялады. Мұндай науқастардың бәрі тәбеттің, бұлшықет әлсіздігінің, қан қысымының жоғарылауының, қол жеткізуге деген ынтаның жоғалуын бастан кешірді. Г.Сели бұл белгілерді «жай ауру синдромы» деп атады, бұл бір мезгілде көптеген адамда монотонды бұзылулар бар екенін көрсетті: бүйрек үсті безінің қабығындағы өзгерістер (мөлшердің ұлғаюы, қан кету), лимфоидты тіннің сарқылуы (лимфа түйіндері, тимус), асқазан жарасы. Денедегі нормаға тән емес барлық өзгерістің жиынтығын сипаттау үшін ол күйзеліс түсінігін енгізді.

2.1.1 Күйзеліс түрлері

Бұл күйзеліс әрдайым аулақ болу керек дұшпандық күш деп айтуға болмайды. Күйзелістік әсер жағымсыз оқиғалар мен жағымсыз оқиғаларға байланысты болуы мүмкін (2.1-сурет).

Күйзелістің түрлері	
Эукүйзеліс (көлік сатып алу, мереке)	Дикүйзеліс (туғанынан айрылу,науқас)

2.1 сурет - Күйзеліс түрлері

Эукүйзеліс - бұл денеге жағымсыз әсер ететін және өмірде кез-келген түрде болмайтын жағдай. Өмірдегі кез-келген адам үшін өмірлік жағдайларды жеңуге және мақсатқа жетуге көмектесетін ынталандыру қажет. Экүйзеліс біздің өмірімізді қызықты әрі жағымды етеді.

Дикүйзеліс - бұл біздің денемізге теріс әсер ететін эмоциялық күйзеліс, бірақ оны зиянды деп атауға болмайды. Күйзелістік реакция адамға кез-келген қиын жағдайды жеңу үшін қолдана алатын күш береді.

2.1-кестесінде кез-келген адамның өмірінде кездесетін күйзеліс түрлері көрсетілген.

2.1-кесте. Күйзеліс түрлері

р/р	Күйзеліс түрлері	Туындау себептері
1	Психологиялық (эмоциялық) күйзеліс	Күшті эмоциялармен байланысты жағдайлар кезінде пайда болады. Сыртқы кез-келген жағдай адамға қауіп төндірмейді, бірақ күшті эмоциялар тудырады, психологиялық күйзелістің себебі болады.
2	Физиологиялық күйзеліс	Ол адамға сыртқы факторлардың әсерінен (суық, жылу, ауырсыну, шөлдеу, аштық) туындайды.
3	Қысқауақыттық күйзеліс	Инстинктпен тығыз байланысты (өткір дыбысқа реакция, кенеттен қозғалыс) Мұндай күйзелістің әсері өте қысқа және ешқандай қауіп төндірмейді
4	Ұзақ (созылмалы) күйзеліс	Сіз үнемі зардап шегетін күйзелістің ең қауіпті түрі. Бұл қауіпті, өйткені ол жиі жүйке күйзелісіне, күйзелісға және суицидке алып келеді және қорқыныш пен фобиямен тығыз байланысты.

Г.Сельенің теориясы бойынша, адам ағзасындағы күйзелістің әсерінен бейімделу тетіктері - «күйзеліс реакциясы», яғни адам ағзасы күйзеліске жауап бере бастайды. Қатты күйзеліске ұшыраған кезде адам ағзасы бейімделуге тырысады: 2.2-кестеде көрсетілгендей мазасыздық, қарсылық сатысы, сарқылу сатысы секілді 3 сатыдан өтеді.

2.2-кесте. Бейімделу синдромының кезеңдері

р/р	Кезең атаулары	Денедегі өзгерістер
1	Үрей кезеңі	Бұл біздің ағзамызға жағдайды жеңуге көмектесетін қауіп пен қауіпке алғашқы реакция (жүрек тез соғып, бауыр бұлшықеттерді қуатпен қамтамасыз ету үшін көп қант шығарады). Дененің қоры үнемсіз жұмсалады.
2	Қарсыласу кезеңі (резистенттік)	Бұл күйзелістік фактор тым күшті болса немесе ұзақ уақыт бойы өз әрекетін жалғастырса пайда болады. Бұл кезеңде өзгеретін жағдайларға бейімделу пайда болады. Осының нәтижесінде тұрақты бейімделу пайда болады.
3	Қалжырау кезеңі	Егер біз күйзелісті ұзақ уақыт бойы бастан кешіретін болсақ, онда жағдайдан шығуға күш таба алмайтын сәт туады. Бұл кезеңде тұрақты зиянды емес бұзылулар пайда болады және егер күйзеліс әрекет етуді жалғастырса, дене өлуі мүмкін.

2.1.2 Күйзеліске қарсы тұра алу түсінігі

Уақыт өте келе, кейбір өртсөндіруші қауіпті тәбет сияқты жеке қасиеттерді дамытады, мұндай адамдар өртсөндірушіге қауіп төндірмегендіктен тапсырмаларды екі есе тез орындайды. Соңғысы осы тәжірибеге байланысты күйзелістің жоғары деңгейі, бұл олардың жұмысының тиімділігінде көрінеді. Төтенше жағдайлардағы өртсөндірушінің бірінші категориясы сенімділік, сенімділік және шуылға қарсы иммунитетті көрсетеді, екінші санат, керісінше, қауіпсіз жерді таңдауға тырысады, қауіпті

асырып жібереді. Адамдардың осындай әртүрлі мінез-құлқын не анықтайды? Күйзеліске тұрақтылыққа келесі жеке психологиялық сипаттамалар әсер етуі мүмкін деп айтуға болады (2.3-кесте).

2.3-кесте. Тұлғалық кейбір қасиет күйзеліске төзімділіктің артуына әкеледі

р/р	Жеке психологиялық ерекшеліктері	Тән ұстаным
1	Жүйке жүйесінің типі	Жүйке жүйесінің әлсіз түрі бар адамдар күйзеліске аз қарсылық көрсетеді.
2	Гормоналдық ерекшелік	Қандағы кортизол деңгейі төмен адамдар күйзеліс факторларына азырақ ұшырайды.
3	Өзінбағалау деңгейі	Өзін-өзі бағалау қаншалықты жоғары болса, адамның өмір сүру маңыздылығын сезіну соғұрлым күйзеліске төзімді болады.
4	Субъективтікк бақылау деңгейі	Интернеттегі адамдар жағдайға әсер ете алады деп санайды, олар «мен құрбан емеспін» позициясын ұстанады және болып жатқан жағдай үшін жауапкершілік алады. Осылайша, олар күйзелістік әсерге азырақ бейім.
5	Жекебас үрейлілік деңгейі	Мазасыздықтың белгілі бір деңгейі өзін-өзі сақтау инстинктін қолдайтын белсенді адамның табиғи және міндетті сипаты болмақ. Ашықтық, өзгерістерге қызығушылық және олардың қауіп ретінде емес, жеке алаңдаушылықтың барабар деңгейі аясында даму мүмкіндігі ретінде күйзеліске қарсы тұрудың жоғарылауына әкеледі.
6	Қол жеткізу әрі қашқалақтау уәжінің тепе-теңдігі	Бір нәрсеге қол жеткізуге ынталанған адамдар сәтсіздікке жол бермеуге ынталанған адамдарға қарағанда күйзелістік жағдайға шыдау оңай.

Бірқатар ғалымның пікірі бойынша барлық адамды үшке бөлуге болады:

«А» типтес тұлғалар шыдамсыздық, ұтқырлық, ашуланшақтық, бәсекелестік рухымен, өршілдікпен сипатталады. Бұл типтегі адамдар тамақ ішеді, жүреді, көлік жүргізеді және жылдам қарқынмен сөйлейді, қол қойып, телефонмен сөйлеседі, сол кезде мүлдем абстрактілі тақырыптарда сөйлейді.

«В» типтес тұлғалар тыныш және ашуланбайды, «А» типіне қарағанда мақсатқа жетудің әртүрлі әдісі бар. Елеулі жағдайда да В типтес адамдар үрейленбейді, ашуланбайды және қатты мазасыздық күйінде әрекет етпейді. Олар өздері үшін қажетсіз күйзелістер тудырмайды, өз мүмкіндіктерін тыныштықпен түсінеді және нәтижесінде денсаулығына қауіп төнбейді.

«Т» типтес адамдар қатарына тәуекелге барушы не үнемі қиындық, шытырман оқиғаны іздеушіні енгізіңіз. Оларды оңай тануға болады, өйткені олар үнемі басқалар туралы ойламайтын шытырман оқиғаларды іздейді. Мысалы, парашютпен секіру немесе дельтопланмен ұшу.

2.1.3 Адамның күйзеліс кезіндегі әрекет түрлері

Бірқатар зерттеулерге сәйкес (Вейтен, Ллойд, 1994) күйзеліс әсеры төрт түрге бөлінеді (2.2-сурет).

Адамның күйзеліске әсер ету түрі			
Субъектив когнитив баға (қатерлі, келеңсіз салдарлы сипаттағы уақиға деп қабылдау)	Физиологиялық әрекет (гормон шашу, нейрохимиялық өзгеріс)	Ұстаным әсері (күйзелісті жеңу, мәселені шешуге тырысу)	Эмоциялық әрекет (үрей, қорқыныш, қайғы, қасірет)

2.2- сурет. Күйзеліске реакция түрлері

Төтенше жағдайға тап болған адамдар басқа зақымдайтын факторлармен қатар, жарақат алады, бұл, мүмкін, жұмыс қабілетінің төмендеуіне әсер етуі мүмкін, ал ең нашар жағдайда ауыр психикалық бұзылуларға әкелуі мүмкін. Төтенше жағдайлардың әсері тікелей емес, сонымен бірге адам өміріне қауіп төндіруі мүмкін [6].

Күйзелістік әсер қауіпті жұмыстарды орындаумен (өртке қарсы күрес) қиын жағдайларда (уақыттың жетіспеуі) байланысты болуы мүмкін. Сондай-ақ, адамның кейбір әрекеттерді орындауға қабілетсіздігі немесе дайын еместігі (жаңалық), яғни әрекет етуге деген ұмтылыс пен әрекет қабілеттілігінің арасындағы сәйкессіздік.

Күйзелісті бастан өткерудің ауырлығы бірқатар себептерге байланысты. Бейімделудің бұзылуы күйзелістік жағдай пайда болған кезде пайда болады және күйзелістің әсері тоқтаған сайын немесе адам бейімделудің жаңа деңгейіне өткен сайын, бұзылу тоқтайды.

үйзелістің дамуына әсер ететін көптеген факторлар бар және олардың бәрі бірыңғай емес. Төменде біз жағдайды түсінудің және жауап беру тәсілдерінің кейбір маңызды тұстарын қарастырамыз (2.3 сурет).

1. Күйзелісті оқиғаның сипаттамасы. Күйзеліс оқиғалары келесі жолдармен ерекшеленеді.

2. Күйзелісті оқиғаны адамның түсінігі.

Адамның жағдайы адамның оны қалай бағалайтынына байланысты күйзеліске түседі. Мысалы, егер ажырасу, егер бір адам үшін бұл оқиға «ақырзаман» деп қабылданса, екінші біреу үшін ауыртпалықсыз «жаңа өмірді» бастау мүмкіндігі.

Күйзелістік жағдайдың сипаттамасы			
Туындау жиілігі	Әрекет ету ұзақтығы	Әсер ету қарқыны	Эмоциялық сипаты

2.3-сурет - Күйзелісті оқиғаның сипаттамасы

3. Адамның өткен тәжірибесі. Өткен өмір тәжірибесіне сүйене отырып, әр адам осы немесе басқа жағдайды өз көзқарасы бойынша қабылдайды. І.е. бір адам жағымсыз, ал екіншісі қалыпты жағдайға түседі. Соңғы жағдайда күйзелістік әсер аз зиян келтіреді.

4. Жағдайдан хабардар болу. Егер оқиға күтпеген болса, күйзелістің деңгейі жақсарады. Ал сенімді ақпараттың болмауы одан да үлкен алаңдаушылық туғызады [17].

Қорытындылай келе, күйзелістің болуы күйзеліске қарсы әрекеттің дамуына әлі әсер етпейді деп айта аламыз.

2.2 Төтенше жағдай аймағындағы зардап шегушілермен араласу ерекшелігі

Төтенше жағдайлар мен апаттар әрдайым және барлық жерде болды, мұны тарих растайды. Әрбір төтенше жағдайдан кейін, сіздер білесіздер, бізде қоқыс, мемлекетке материалдық залал және ең алдымен, зардап шеккендер бар, олар қандай да бір жолмен төтенше жағдай аймағында қалды. Тәжірибелі күйзелістен кейін зардап шеккендер күйзеліске түседі және ерекше немесе тіпті жеке көзқарасты қажет етеді. Мұндай жағдайларда мамандар зардап шеккендермен байланыс орнату үшін көптеген білімге ие болуы керек. Осы тарауда біз осы байланыстың ерекшеліктерін егжей-тегжейлі қарастырамыз. Шынында да, көптеген жағдайларда қиын жағдайға тап болған адамдардың одан әрі психологиялық және моралдық жағдайы осы қарым-қатынасқа байланысты.

Біз төтенше жағдайлар мен апаттар тарихына қысқаша шолу жасаймыз.

Технологиялық апаттар дәуірі Титаниктің суға кетуі, оның дәуірінің символы, сәнді трансатлантикалық лайнердің апатқа ұшырауынан басталды десек болады. Адамзат мұндай үлкен кемені әлі көрмеген. Ең ірі, ең күшті, ең сенімді, мүлдем ойға қонымсыз, құрылысшылардың айтуы бойынша, оған сәйкес - «Титаник» атауын алды.

Ұлыбританияның корольдік кеме зауыттарынан шығарылған Титаник Атлант мұхитының бойымен алғашқы сапарға аттанды - қайтып оралмады. 1912 жылғы 14-15 сәуірге қараған түні кеме айсбергпен соқтығысып, Солтүстік Атлант суларында батып кетті. Жүздеген адамның өмірін қиған индустриалдық ғасырдың басында бұрын-соңды болмаған апат әлемді дүр сілкіндірді.

1986 жылы 26-сәуірде Украина аумағында орналасқан Чернобыль АЭС-інің төртінші энергоблогы (ол кезде Украина КСР) жойылды. Қирату жарылғыш болды, реактор толығымен жойылды, қоршаған ортаға көптеген радиобелсенді заттар тасталды. Ластанған жерлерден 200 мыңға жуық адам көшірілді. Қайғылы оқиғаның құрбандарын тек апаттан кейін қайтыс болған азаматтар ғана емес, сонымен қатар қауіп туралы білместен, мамыр күніне арналған демонстрацияға барған тұрғындар да қарастыруға болады.

Луговоедағы жер сілкінісі 2003 жылы 23-мамырда жергілікті уақытпен 01 сағат 12 минутта сол жерде болды. Қатты қирау аймағында халқы 38

мыңнан асатын 18 елді мекен болды. Жер сілкінісі салдарынан 29 адам жарақат алды, оның ішінде 3 - қайтыс болды, 10 адам түрлі дәрежедегі жарақаттармен ауруханаға жеткізілді, 16 адамға медициналық көмек көрсетілді. 20 900 адам баспанасыз қалды (2.4-сурет).

Табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар, қарулы қақтығыстар, террористік актілер психикаға әсер етеді және әсердің пайда болуына ықпал етеді және оқиғаларға тікелей қатысушылардың арасында ғана емес, сонымен бірге бұқаралық ақпарат құралдарының (БАҚ) арқасында осы оқиғаларға жанама қатысушы болатын бақылаушылар үшін де маңызды. Бұқаралық ақпарат құралдары оқиғаларды нақты көрсететіндіктен, адамдар оларға түсіп, тікелей куәгер болулары керек.

2.4-сурет - Луговоедағы жер сілкінісінен кейін қираған ғимараттар

Адам психикасына теріс әсер тек жоғарыда аталған оқиғалар ғана емес. Заманауи технологиялық үрдіс және жоғары жауапкершілікті және шоғырлануды қажет ететін жоғары қауіпті кәсіптердің түрлері адамдардың психикалық денсаулығына да әсер етеді.

Төтенше жағдайлардағы тәжірибесі бар құтқарушылар мен өртсөндіруші зардап шеккендермен дұрыс қарым-қатынас апаттық-құтқару жұмыстарын жүргізуге көмектеседі, сонымен қатар маманға оң әсер етеді. Дұрыс байланыс және байланыс көптеген жағымсыз салдардың алдын алуға көмектеседі. Бірақ жәбірленушілер байланыс орнатуды қиындата алатын жағдайда болуы мүмкін екенін ұмытпаңыз.

Адамдармен эмоциялық шиеленісті сезінетіндіктен, қарым-қатынас орнату қиынға соғуы мүмкін. Көмектесу үшін мұнда екеніңізді адамға түсіндіруіңіз керек. Бірақ зардап шеккендермен жеке қарым-қатынас жасау қажет болған жағдайлар да кездеседі.

2.4-кестесінде зардап шеккендермен жұмыс жасау кезіндегі төтенше жағдайлар қызметінің қызметкерлеріне арналған ережелер жинақталған.

2.4-кесте. Құтқару қызмет қызметкерінің ережелері

р/р	Әрекет	Сипаттау
1	Жәбірленушіге сіздің жақын екеніңізді және құтқару шарасы қазір жүргізіліп жатқанын хабарлау.	Жәбірленуші бұл жағдайда оның жалғыз емес екенін сезінуі керек. Жәбірленушіге барып, мысалы: «жедел жәрдем келгенше мен сізбен бірге боламын» деп айтыңыз. Жәбірленушіге не болып жатқандығы туралы: «Жедел жәрдем келе жатыр» хабарлау керек.
2	Құрбанды бөгде адамдардан аулақ ұстауға тырысу керек.	Қызықты көріністер дағдарыс жағдайындағы адамға өте жағымсыз. Егер көрушілер кетпесе, оларға бұйрық беріңіз, мысалы, қызықты оқиғаны сахнадан алып тастаңыз.
3	Мұқият түрде байланысқа шығу.	Жеңіл дене байланысы әдетте зардап шеккендерді сендіреді. Сондықтан жәбірленушіні қолыңыздан немесе иығыңыздан ұстаңыз. Басына немесе дененің басқа бөліктеріне тию ұсынылмайды. Жәбірленушімен бірдей деңгейде болыңыз. Медициналық көмек көрсеткен кезде де, зардап шегушімен тең болуға тырысыңыз.
4	Сөйлеу және тыңдау керек.	Мұқият тыңдаңыз, кедергі жасамаңыз, өз міндеттеріңізді орындау кезінде шыдамды болыңыз. Егер жәбірленуші есін жоғалтса да, тыныш сөйлеңіз. Ешқандай жүйке болмаңыз. Жәбірленушіден: «Мен сізге бір нәрсе жасай аламын ба?» Деп сұраңыз.

Зардап шеккендермен жұмыс жасау кезінде іс-шараларды тиімді жүргізуге мүмкіндік беретін бірқатар қағидатты сақтау қажет.

1-қағида. Маман өзінің эмоциялық жағдайын бақылауды жүзеге асыруы керек.

2-қағида. Орындай алмайтын уәде берудің қажеті жоқ.

3-қағида: «Бәрі жақсы болады!» деген сөйлемге тыйым салынған. Зардап шешуші бойында мәлімет кері әсер тудыруы мүмкін.

4-қағида. Сөйлеуі нық әрі сенімдіболуы тиіс: «Көмек келді!», «Мені тыңда!».

5-қағида Зардап шеккендер кездейсоқ естуі мүмкін ақпаратты болдырмау үшін үнемі бақылау қажет.

2.3 Күйзеліс жағдайындағы түрлі әрекетпен психологиялық жұмыс

Бұл бөлімде біз әртүрлі күйзеліс жағдайларын және зардап шеккендерге қорқыныш, мазасыздық, жылау, истерия, апатия, кінә, қозғалтқыштың қозуы, жүйке дірілдеу, ашу-ыза, агрессия сияқты жағдайларды мұқият қарастырамыз.

Қорқыныш кезіндегі көмек

Егер адам қорқыныш сезімін сезінсе, келесі әрекеттерді орындау қажет:

Адамды жалғыз қалдырмаңыз. Қорқынышты жалғыз жеңу қиын.

Адам неден қорқатыны туралы айтыңыз. Мұндай әңгімелер қорқынышты күшейтеді деп есептеледі, бірақ ғалымдар адам қорқынышын айтқан кезде, ол соншалықты күшті болмайтындығын ұзақ уақыт дәлелдеді.

Сондықтан, егер адам өзінен қорқатыны туралы сөйлессе, оған қолдау көрсетіңіз, осы тақырыпта сөйлеңіз.

Адамды «бұл туралы ойламаңыз», «бұл бос сөз, болуы мүмкін емес»және т.б. тіркестермен алаңдатпауға тырысңыз.

Адамды тыныс алу жаттығуларын жасауға шақырыңыз, мысалы:

Қолыңызды асқазанға қойыңыз; баяу дем жұтыңыз, алдымен кеуде, содан кейін асқазан ауаға толатынын сезініңіз. Деміңізді 1-2 секунд ұстаңыз. Демді шығарыңыз. Алдымен асқазан, содан кейін кеуде төмендейді. Бұл жаттығуды баяу 3-4 рет қайталаңыз;

Терең дем алыңыз. Деміңізді 1-2 секунд ұстаңыз. Дем шығаруды бастаңыз. Дем шығару арқылы баяу және шамамен жартысын шығарыңыз, 1-2 секундқа үзіліс жасаңыз. Мүмкіндігінше дем шығаруға тырысыңыз. Бұл жаттығуды баяу 3-4 рет қайталаңыз. Егер адамға мұндай ырғақпен тыныс алу қиын болса, оған қосылып, бірге дем алыңыз. Бұл оған тыныштандыруға көмектеседі, сіздің жақын екеніңізді сезінеді.

Егер бала қорқатын болса, онымен оның қорқынышы туралы сөйлесіңіз, содан кейін сіз ойнай аласыз, сурет сала аласыз және таң қалдырасыз. Бұл әрекеттер сіздің балаңызға өз сезімдерін білдіруге көмектеседі.

Адамды бос қалдырмауға тырысыңыз. Бұл оның басынан кешіретін болады.

Есіңізде болсын, қорқыныш пайдалы болуы мүмкін (егер ол қауіпті жағдайларды болдырмауға көмектесетін болса), сондықтан сізге қалыпты өмір сүруге кедергі болған кезде онымен күресу керек.

Үрей кезіндегі көмек

Мазасыз адамға келесідей көмек көрсетуге болады:

Адаммен сөйлесуге тырысу өте маңызды және оны не мазалайтынын түсіну керек. Бұл жағдайда, бәлкім, адам мазасыздықтың көзін біледі және тыныштандырады.

Көбінесе адам ағымдағы оқиғалар туралы жеткілікті ақпарат болмаған кезде алаңдайды. Бұл жағдайда сіз қашан, қайда және қандай ақпаратты алуға болатындығын жоспарлауға тырысуға болады.

Адамды ақыл-ой жұмысымен: санау, жазу және т.б. айналысуға тырысыңыз. Егер ол оны алып кетсе, онда дабыл қалпына келеді.

Дене еңбегі, үй жұмыстары да тыныштандырудың жақсы тәсілі болуы мүмкін. Мүмкін болса, жаттығулар жасауға немесе жүгіруге болады.

Жылау кезіндегі көмек

Көз жасы әйелдерге тән, жылау эмоциялық жағдайды жеңілдетеді. Адам жылап жатса, оны бірден сендіре бастауға болмайды. Бірақ екінші жағынан, жылап жатқан адамның қасында болу және оған көмектесуге тырыспау да дұрыс емес. Көмек қандай болуы керек? Сіз адамға қолдау көрсетіп, жанашырлық білдіре алсаңыз жақсы. Мұны сөзбен жасаудың қажеті жоқ. Сіз жай ғана жақын жерде отыра аласыз, басы мен арқасын

сылап, біреуді таба аласыз, оған сіздің жаныңызда екеніңізді, оған жанашырлық білдіріп, жанашырлық сезінетіндігіңізге мүмкіндік беріңіз. «Иықта жылау» деген тіркесті есіңізде сақтаңыз. Сіз адамды қолмен ұстай аласыз. Кейде созылған көмек қолы жүздеген сөзден гөрі көп нәрсені білдіреді.

Есірік кезіндегі көмек

Көбінесе кез-келген күйзелістік жағдайларды бастан кешіретін адамдар «истерия» есірікке түсе бастайды. Истерия – эмоциялық күйзелістен арылудың әдісі. Егер сіз истерия жағдайында болған адамды кездестірсеңіз, сізге келесідей көмек керек. Истерия жағдайында адам көптеген дене және психологиялық күштерін жоғалтады. Сіз адамға келесі әрекеттерді орындау арқылы көмектесе аласыз:

Бөгде адам болмасын, тыныш атмосфера жасаңыз. Егер сіз үшін қауіпті болмаса, адаммен жалғыз болыңыз.

Кенеттен таңқалдыратын іс-әрекетті орындаңыз (мысалы, сіз бетіңізге шапалақ беріп, оған су құйып, затты кенеттен тастай аласыз). Егер мұндай әрекет сәтсіз болса, онда адамның қасында отырыңыз, қолыңызды ұстап, арқасын ұрыңыз, бірақ онымен сөйлесуге, әсіресе, ұрыс-керіске кірмеңіз. Мұндай жағдайда сіздің кез-келген сөзіңіз тек отқа отын қосады.

Истерия басылғаннан кейін жәбірленушімен қысқа сөйлемдермен, сенімді, бірақ достық тонмен («су ішу», «жуу») сөйлеңіз.

Истериядан кейін күшсіздік, әлсіздік пайда болады. Адамға демалуға мүмкіндік беріңіз.

Апатия кезіндегі көмек

Апатия жағдайында, күштің жоғалтуынан басқа, немқұрайлылық басталады, бос қалу сезімі пайда болады. Егер адам қолдаусыз және назарсыз қалса, онда апатия күйзелісға айналуы мүмкін. Апатия болған жағдайда келесі әрекеттерді орындауға болады:

Адаммен сөйлесіңіз. Ол сізді білетініне немесе білмеуіне байланысты бірнеше қарапайым сұрақтар қойыңыз: «Сіздің атыңыз кім?», «Өзіңізді қалай сезінесіз?», «Сіз тамақ жегіңіз келе ме?».

Жәбірленушіні демалыс орнына апарыңыз, ыңғайлы болуға көмектесіңіз (аяқ киіміңізді алып тастау керек).

Ер адамды қолынан алыңыз немесе қолыңызды маңдайыңызға қойыңыз.

Оған ұйықтауға немесе жай жатуға мүмкіндік беріңіз.

Егер демалуға мүмкіндік болмаса (көшедегі, қоғамдық көліктердегі оқыс оқиға), жәбірленушімен көбірек сөйлесіңіз, оны кез-келген бірлескен іс-шараларға қатыстырыңыз (серуендеуге, шай немесе кофеге баруға болады).

Кінә немесе ұятты жеңуге көмектесу

Егер сіз ұят немесе кінәдан азап шеккен адамға жақын болсаңыз, оны маманмен кеңесуге көндіруге тырысыңыз. Бұл жағдай көбінесе маман

психологтың немесе психотерапевтің көмегін қажет етеді.

Адаммен сөйлесіңіз, оны тыңдаңыз. Мұны тыңдап, түсініп отырғаныңызды анық көрсетіңіз (итеріңіз, келісіңіз, «иә», «аха» деңіз). Адамды айыптамаңыз, оның іс-әрекетін бағалауға тырыспаңыз, тіпті егер сізге адам дұрыс емес әрекет еткен болса да.

Адамды ол сияқты қабылдағаныңызды айтыңыз. Адамды сендіруге тырыспаңыз («сіз кінәлі болмайсыз», «бұл бәріне де қатысты болуы мүмкін»). Бұл кезеңде адамға сөйлесуге, олардың сезімдері туралы айтуға мүмкіндік беру керек. Кеңес бермеңіз, тәжірибеңіз туралы айтпаңыз, сұрақтар қоймаңыз, жай тыңдаңыз.

Қозғалтқыш қозу кезіндегі көмек

Кейде дағдарыстың соққысы соншалықты күшті болуы мүмкін, ол айналада не болып жатқанын түсінуді доғарады, шұғыл қимылдайды және логикалық ойлауды тоқтатады.

Бұл жағдайда адамды дене тұрғыдан тоқтату мүмкіндігін табуға тырысыңыз. Оған көмектеспес бұрын, оның сіз үшін қауіпті емес екендігіне көз жеткізіңіз. Есіңізде болсын, психологиялық көмек тек зардап шеккен адам өзінің іс-әрекетін білсе ғана мүмкін болады.

Адамның назарын аударатын сұрақтар қойыңыз немесе ойлануға мәжбүр ететін мәселені сеніп тапсырыңыз. Кез-келген зияткерлік белсенділік дене белсенділігінің деңгейін төмендетеді.

Жаяу серуендеуге, дене жаттығулар жасауға, дене жұмыс істеуге кеңес беріңіз (бірдеңе алып келіңіз, бір нәрсені ретке келтіріңіз және т.б)., ол өзінің шаршағандығын сезінеді.

Бірге тыныс алу жаттығуларын жасаңыз. Мысалы, бұл:

1. Орныннан тұр. Баяу дем алыңыз, ауа алдымен кеудеге, содан кейін асқазанға қалай толатынын сезініңіз. Кері ретпен дем шығару - алдымен өкпенің төменгі бөліктері, содан кейін жоғарғы бөлімдері. 1-2 секундқа кідіртіңіз. Жаттығуды тағы 1 рет қайталаңыз. Жай дем алу өте маңызды, әйтпесе басыңыз оттегінің артықтығынан айналады.

2. Терең және баяу тыныс алуды жалғастырыңыз. Сонымен қатар, әрбір дем шығару кезінде демалуға тырысыңыз. Қолдарыңызды, иықтарыңызды, арттарыңызды босатыңыз. Олардың ауырлығын сезініңіз. Тыныс алуға зейін қойыңыз, сіздің кернеуіңізден дем алғанды елестетіңіз. 3-4 дем алыңыз.

3. Біраз уақыт (шамамен 1-2 минут) қалыпты дем алыңыз.

4. Қайта баяу тыныс алыңыз. Енді мұрын арқылы дем шығарып, ауыз арқылы дем шығарады, ернін түтікпен бүктейді. Ауаны шығарған кезде жалынды сөндірмеуге тырысып, шамды мұқият ұрғаныңызды елестетіңіз. Демалуға тырысыңыз. Жаттығуды 3-4 рет қайталаңыз.

5. Әдеттегідей тыныс алыңыз.

Жүйке дірілі кезіндегі көмек

Әрине, сіз осындай жағдайдың куәсі болдыңыз ба: кездейсоқтықтан, шабуылдан немесе оқиғаның куәсі болған адам, жанжалдың қатысушысы

дірілдейді. Төтенше жағдайдан кейін бақыланбайтын жүйке дірілі пайда болады. Бүйірінен ол суық болған сияқты. Алайда, себеп басқаша. Сондықтан дене шиеленісті «жеңілдетеді». Егер бұл реакция тоқтатылса, онда шиеленіс іште қалады. Мұндай жағдайда қандай әрекеттер жасау керек?

Дірілін арттыру керек. Адамды иығынан ұстап, оны 10-15 секундқа күрт шайқаңыз. Онымен сөйлесуді жалғастырыңыз, әйтпесе ол сіздің әрекеттеріңізді шабуыл ретінде қабылдауы мүмкін.

Реакция аяқталғаннан кейін жәбірленушіге демалу мүмкіндігін беру керек. Оны төсекке жатқызған жөн.

Қатаң түрде тыйым салынғаны:

Жәбірленушіні құшақтаңыз немесе оны сізге жақын ұстаңыз.

Жәбірленушіні жылы затпен жабыңыз.

Жәбірленушіні иландырыңыз, өзін қолына алу керектігін айту.

Ашулану, ашу шақыру кезіндегі көмек

Ашу сезімі бәріне таныс. Бұл жағдайда адам әдетте ашуланшақ, Агрессивтік болады. Мұндай жағдайда адамға қандай көмек көрсете аламыз. Алдымен сіз айналаңыздағы адамдардың санын азайтуыңыз керек.

Жәбірленушіге «жынын шығаруға» мүмкіндік беріңіз (мысалы, сөйлеу).

Жоғары дене белсенділікке байланысты жұмысты тағайындаңыз.

Мейірімділік танытыңыз. Егер сіз жәбірленушімен келіспесеңіз де, оны айыптамаңыз, бірақ оның әрекеттері туралы айтыңыз. Әйтпесе, агрессивтік мінез-құлық сізге бағытталады.

Сіз: «Сіз қандай адамсыз!» деп айта алмайсыз. Біз айтуымыз керек: «Сіз қатты ашуландыңыз, бәрін күлкіге айналдырғыңыз келеді. Осы жағдайдан шығудың жолын бірге табуға тырысайық».

Жағдайды күлкілі пікірлермен немесе әрекеттермен шешуге тырысыңыз, бірақ қажет болған жағдайда ғана.

Зардап шеккендермен қарым-қатынас гуманизм қағидаттарына, жәбірленушінің тәжірибесін құрметтеуге, сондай-ақ жедел жәрдемге сенім оятуға негізделуі керек.

Өзіңізді жақсы көңіл-күймен қамтамасыз етудің және күйзелісті жеңілдетудің ең тиімді әдістерінің бірі - жаттығу. Біз күйзелістен тиімді қарапайым және қол жетімді кешенді ұсынамыз:

№1 жаттығу

Сол жақ құлағыңызды оң қолыңызбен, қолыңызды басыңыздан ұстаңыз. Сол қолдың екі саусағы, ортаңғы және индексті мұрынның ұшына қойыңыз. Осыдан кейін қолды ауыстырыңыз. Оны неғұрлым тезірек алсаңыз, соғұрлым жақсы болады. Қарапайым қарапайымдылығы үшін, бұл психологиялық және физикалық жаттығулар күйзелісті жеңілдетеді, бұл өзіңізді сезінудің тиімді әдісі.

№2 жаттығу

Тік тұрыңыз, қолдарыңыз жұдырыққа қысылды. Бүкіл денеңізді қысып, қарқынды жүріңіз. Мүмкіндігінше айқайлаңыз немесе шиеленісті тыныс алыңыз, кернеуді жеңілдетіңіз. Кем дегенде 10 минут жұмсаңыз. Теріс сізді қалдырғанын сезген кезде, сіз тоқтай аласыз.

№3 жаттығу

Тік тұрыңыз, дем шығару және аяқтарыңызда тұру. Қолдарыңызды созыңыз, созыңыз. Содан кейін тартыңыз, дем шығарыңыз және қолыңызды төмен түсіріңіз. Күйзелісті қалай жеңуге болатынын ойлап алға ұмтылыңыз. Бұл позицияда мүмкіндігінше демалыңыз. Осыдан кейін, жүзуден кейін жануар сияқты қолдарыңызды, аяқтарыңызды және бүкіл денеңізді шайқаңыз. Мұны баяу және бірнеше рет жасаңыз.

Күйзеліске қарсы гимнастика

1. *Иықтарды созу*. Тікелей тұрып, қолдарыңызды иығыңызға қойыңыз. Тыныс алған сәтте шынтағыңызды мүмкіндігінше жоғары көтеріп, басыңызды артқа тигізіңіз. Дем шығарған кезде бастапқы позицияға оралыңыз. Мойын, иық және арқадағы шиеленісті жеңілдету үшін осы жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.

2. *Жұлдыздарға қол созу*. Тікелей тұрыңыз, аяқтың иық ені бөлек. Тыныс алу кезінде қолдарыңызды созып, жұлдыздарға жетуге тырысқандай созыңыз. Дем шығару кезінде қолыңызды босатыңыз және сілкіңіз, бастапқы ұстанымды қабылдаңыз. 5 рет қайталаңыз. Жаттығудан үлкен нәтиже алу үшін, терең дем алып, саусақтарыңызды шыңға жеткен сәтте жайыңыз.

2. *Аяқтарды қармау*. Доңғалақтары жоқ орындыққа отырыңыз. Аяқтарыңызды аяғыңызға жақын ұстаңыз, сонда саусақтарыңыз орындықтың шетінде, ал иегіңіз тізе арасында болады. Қолыңызды аяғыңызға орап, өзіңізге қатты қысыңыз. Бұл позицияда сіз шамамен он секунд тұруыңыз керек, содан кейін тұтқаны күрт босатыңыз. Бұл жаттығуды 5 рет қайталаңыз. Мұндай жаттығу артқы және иық бұлшықеттерін босаңсытады. Егер бұлшықет әлсіздігін сезінсеңіз, жаттығуды таңертең қатты түнде немесе ұзақ ұйқыдан кейін жасау ұсынылады.

Өзіндік жұмыстарға арналған сұрақтар

1. Күйзеліске төзімділікке қандай жеке қасиеттер әсер етеді?
2. Жәбірленушілермен қарым-қатынас қағидатын атаңыз.
3. Күйзеліс әсерінің қандай түрлерін білесіз?
4. Зардап шегушілермен жұмыс жасау кезінде қызметкерлерге қандай ережелер бар?

5. Күйзеліс дамуына әсер ететін факторлар туралы айтыңыз.

6. Үрей, қорқыныш кезінде қандай көмек көрсетеді?

7. Адамдар типн әрі оларға тән қасиетті атаңыздар.

8. Өртсөндіруші мен құтқарушылардың қызмет ету кезеңіндегі психикасына әсер ететін күйзелістік факторларды атаңыз.

3 ТАРАУ. КӘСІПТІК ҚҰЗЫРЕТТІЛІК

Әртүрлі тарихи кезеңде қоғамдағы идеалды кәсіпқойдың басым идеясы өзгерді. Қазіргі жағдайда құтқарушылар мен өртсөндірушінің жұмысы қиындай түсті, күйзеліске түсіп, қауіпті болды. Құтқарушылар мен өртсөндірушінің кәсіби қызметінің тиімділігі олардың кәсіби біліктілігіне байланысты. Кәсіби құзіреттілік - тұлғаның жоғарғы компоненті.

3.1 Өртсөндіруші мен құтқарушы маманның кәсіби маңызды қасиеттері

Психологияда қоршаған орта жағдайлары мен қызметі әдетте келесідей: оңтайлы; пара-экстремалдық; төтенше; паратерминал деп жіктеледі.

Параэкстремалдық жағдайларда ағзаның түбегейлік қорының шамалы жұмылдырылуы, психофизиологиялық үрдістердің оңтайлы деңгейі қалыптасады, ол жағдайдың талаптарына сәйкес дене қорын тиімді пайдалануға ықпал етеді және барабар жұмылдыру күйінің неғұрлым толық дамуын қамтамасыз етеді. Бұл жағдай ерікті күшпен қиындықтарды жеңуге тура келетін жұмыс үшін тән [6].

Белсенділіктің экстремалдық жағдайлары адамға физиологиялық оңтайлы диапазоннан тыс қолайсыз факторлардың әсер етуімен сипатталады: бұған сыртқы (экзогендік) факторлар да, адамның күйі, оның психологиялық қатынасы және осы факторларға бейімделу дәрежесі әсер ететін ішкі факторлар жатады. Төтенше жағдайлар үшін алдымен физиологиялық және психологиялық көрсеткіштердің жалпы төмендеуі тән, содан кейін резервтік мүмкіндіктердің жұмылдырылуын көрсететін олардың жоғарылауы байқалады. Паратерминалды жағдайлар физиологиялық көрсеткіштердің осындай динамикасымен сипатталады, олар үшін белгілі төмендеу тән, кейде уақыттың кідірісімен, тоқтап қалумен, бірақ кейінгі көтерілусіз [9].

Құтқарушылар мен өртсөндірушінің қызметі негізінен экстремалдық және төтенше жағдайларда, мысалы: шамадан тыс жүктеме, кенеттен соққы, бақыланбайтын және жағдайдың алдын-ала болжанбауы, өмір мен денсаулыққа қауіп, уақыттың болмауы, шамадан тыс жүктеме, тапсырманың күрделілігі, жаппай қырып-жою құралдарына, агрессивтік сұйықтықтарға, гипоксияға және т.б. жүреді.

Мұндай жағдайда тиімді болу үшін маман белгілі бір жаттығудан өтіп қана қоймай, мінсіз дене және психикалық денсаулығына ие болуы керек. Мінездің кәсіби маңызды қасиеттерінің болуы осыған байланысты маңызды фактор болмақ.

Кәсіби маңызды қасиеттер (КМҚ) - бұл кәсіптік қызметті нормативті жүзеге асыру үшін қажет және жеткілікті адамның жеке, жеке қасиеттері [9].

Кәсіби маңызды қасиеттер құрылымында Е.А. Климов келесі блоктар мен олардың компоненттерін ажыратады:

- азаматтық қасиеттер - адамның топтың, қоғамның мүшесі ретіндегі идеялық, рухани келбеті;

- жұмысқа деген көзқарас, қызығушылық және осы қызмет саласындағы бейімділік;

- құқықтық қабілеттілік - дене және психикалық (мысалы, кеңдік, ақылдың тереңдігі мен икемділігі, дене денсаулық, төзімділік)

- осы мамандық үшін маңызды жалғыз, жеке, ерекше қабілеттер

- дағдылар, әдеттер, білім, тәжірибе

Мамандардың кәсіби маңызды сапаларына мыналар жатады: құзіреттілік, білім, дағды.

Құзіреттілік пен БДБ (білім-дағды-білік) - құзіреттіліктер БДБ қарама-қайшы емес, олар «білім» немесе «дағдылар» немесе «дағдылар» ұғымдарынан гөрі кең, түп-тамырлы айырмашылық – БДБ үрдіске бағытталғандығында, ал құзіреттіліктер - нәтижеде .

1959 жылдан бастап АҚШ армиясы оқытуға ғылыми негізделген тәсілді дамыта бастады. Даму барысында зерттеушілер әскери қызметкерлер үшін тек кәсіби дағдылардың (hardskills) ғана емес, сонымен бірге жоспарланған дайындыққа оңай жете бермейтін жалпыға бірдей құзіреттіліктің (softskills) маңыздылығын ашты [14]. 1968 жылы бұл терминдер әскери ғылым мен психологияға еніп, енді басқа салаларға көшті. Бүгінгі күні бос орындарда «кәсіби шеберлік» және «жеке қасиеттер» *hardskills* және *softskills* бөлімдерінің орнына қатаң дағдылар мен жұмсақ дағдылар жиі кездеседі.

3.1.1 Маманның кәсіби білігі мен білімі

Hardskills (қатаң дағдылар) - бұл үйретуге және өлшеуге болатын кәсіби дағдылар. Оқыту үшін білім мен нұсқаулықтарды білу қажет, дайындық сапасын емтихандар мен тесттердің көмегімен тексеруге болады. Кәсіби шеберлікке деген талап сіз жұмыс істейтін ұйымға, адамдарға және корпоративті мәдениетке қарамастан өзгеріссіз қалады. Сіз оларды әртүрлі оқу орындарында игере аласыз. Бұл дағдылар үшін растайтын құжаттар бар: сертификаттар мен дипломдар. Олар іс жүзінде кері дамуға ұшырамайды (мысалы, сіз велосипедпен жүруді үйренсеңіз, оны алып тастамайсыз).

Ресейдің ТЖМ ғылыми-зерттеу бөлімдері мамандарға әртүрлі жағдайда кәсіби міндеттерін сәтті орындауға мүмкіндік беретін құтқарушылардың кәсіби маңызды қасиеттерін анықтау бойынша зерттеулер жүргізді [15].

Зерттеу нәтижесінде құтқарушылардың кәсіби маңызды қасиеттерінің құрылымы анықталды.

Бұл құрылым келесі бес топтан тұрады:

- психологиялық қасиеттер;
- медициналық (физиологиялық) қасиеттер;
- эргономикалық қасиеттер;
- әлеуметтік психологиялық қасиеттер;

- инженерлік психологиялық қасиеттер

Психологиялық қасиеттері:
- назар
- жады
- ойлау
- ерік
- темперамент

Эргономикалық қасиеттері

Техникалық құралдар мен құрылғыларды қолдану бойынша кәсіби білім мен дағдылар.

Әлеуметтік психологиялық қасиеттер

Мамандардың өзара және тұрғындармен тиімді өзара әрекеттесуіне ықпал ететін қасиеттер:
- танымдық стиль,
- әдептілік,
- эмпатия.

Медициналық (физиологиялық) қасиеттер

Бұл қасиеттер, әдетте, құтқарушының мүмкіндіктері апаттық-құтқару жұмыстарының мазмұны мен жағдайларына қаншалықты сәйкес келетінін сипаттайды. Бұл қасиеттер дененің түбегейлі жүйелерінің (жүрек-тамыр жүйесі, тыныс алу жүйесі, тірек-қимыл жүйесі және есту органдар) жағдайын жан-жақты сипаттайды

Инженерлік және психологиялық қасиеттер

Бұл қасиеттер басқару тақталарымен, механикалық құралдармен, приборлармен және басқа инженерлік-техникалық құралдармен жұмыс істеу кезінде қажет. Инженерлік психологиялық топқа тірек-қимыл жүйесінің жағдайы және оның сипаттамалары кіреді. Тірек-қимыл жүйесінің жағдайы келесі сипаттамамен анықталады:
- қозғалыстарды үйлестіру,
- қозғалыс әсерінің жылдамдығы,
- қозғалыс әсер мен дірілдің дәлдігі.

3.1.2 Маманның басты білігі – метапәндік білік

Sofskills - бұл әмбебап құзыреттілік, оны санай алмайсыз. Олар құбылмалы және жағдаятты. Икемді дағдыларды игеру үшін кезең-кезеңімен нұсқау жоқ: адам кез-келген сапаға ие болады (мысалы, достық, сабырлы табиғат) немесе оны тәжірибе, сынақ және қателіктер арқылы алады

(мысалы, командада жұмыс істеу мүмкіндігі - ынтымақтастық, көшбасшылық қасиеттер) [18]. Кейде оларды жеке қасиеттер деп атайды, өйткені олар адамның табиғатына байланысты және жеке тәжірибемен жинақталған. Softskills жұмсақ дағдылар hardskills қиын дағдыларға қарағанда баяу игеріледі. Бұл дағдылардың болуы сертификатталмаған және олардың бар екендігін дәлелдеу әлдеқайда қиын.

Softskill - болашақтың құзыреті. Олар адамның әрекеті мен бағытының ерекшелігіне қарамастан табысты болуға мүмкіндік береді [19]. Бұл құзыреттер:

- хабардарлық
- әдептілік,
- шығармашылық
- ынтымақтастық,
- сыни ойлау,
- жауапкершілік
- сендіре білу
- уақытты басқару қабілеті,
- жобалар мен үрдістерді басқару,
- белгісіздік жағдайында жұмыс істеу мүмкіндігі,
- ішкі және сыртқы қорды жұмылдыру мүмкіндігі;
- адамдармен жұмыс жасау және ұжымда жұмыс істеу мүмкіндігі.

Жаттығу

Жұмыста жұмсақ дағдылардың softskills қаншалықты қажет екенін түсіну үшін бірнеше сұрақтарға жауап беріңіз:

1. Адамның мансап үшін оның адамдармен қарым-қатынасы қаншалықты маңызды.

2. «Көшбасшы» және «көшбасшы» сөздерінің мағыналары әртүрлі ма?

3. Егер сіз өзіңіздің бизнесіңіздің көшбасшысы болсаңыз, жауапкершілікті, тәртіпті немесе жауапсыздықты кім қуантады?

Softskills жұмсақ дағдылар жұмыста да, өмірде де маңызды. Адам алдына мақсат қойса, оған жетудің көп бөлігі метаболизмнің икемді дағдыларынан тұрады.

3.2 Кәсіби қалыптасу

Тұлғаның кәсіби дамуы келесі кезеңдер мен кезеңдерден өтеді.

I. Кәсіби ниет қалыптастыру кезеңі (мамандық таңдау)

II. Кәсіптік оқыту сатысы:

1) Маманның кәсіби ортаға бейімделу кезеңі;

2) «Мамандыққа түсу» кезеңі

III. Кәсіби қызметтегі жеке тұлғаны ішінара немесе толық іске асыру кезеңі:

1) шеберлік сатысы;

2) өкілеттік сатысы;

3) тәлімгер кезеңі

I. *Кәсіби ниеттердің қалыптасу кезеңі* болашақ маман қосылатын белгілі кәсіптік қоғамдастықтың құрылуымен аяқталады, оны өзінің дамуында басшылыққа алады. Бұл кезеңде кәсіпқойдың имиджі қалыптасады, кәсіптік оқытудың келесі сатысына көшуді анықтайтын тиісті саналы, тәуелсіз, нақты және өте сенімді шешімдер қабылданады.

II. *Кәсіптік оқыту кезеңі әртүрлі жағдайларда* әртүрлі жас кезеңіне сәйкес келеді. Әдетте, бұл 17-24 жас, бұл кәсіптік білім беру оқу орнында жүзеге асырылады.

Алайда, қазіргі әлемде технологиялар қарқынды дамып, мамандардың біліктілігіне қойылатын талаптар өзгеруде. Сондықтан кәсіптің бастапқы даму сатысында кәсіптік оқыту аяқталмайды.

Кәсіптік оқыту кезеңінің аяқталуы келесі кезеңге - кәсіби бейімделуге көшумен аяқталады.

2. Кәсіби бейімделу кезеңі.

Бұл кезең екі кезеңмен сипатталады [20].

1) Біріншісі - жас маманның кәсіби ортаға бейімделу кезеңі, жас маманның жұмысқа «үйренуі». Жас маман тек оқытушыларының сөзінен ғана білуге болатын кәсіби қызметтің көптеген ұсақ-түйектерін енгізу қажеттілігіне тікелей тап болады. Жас мамандардың бірнеше буыны тәжірибелі әріптестерінен: «институтта оқығанның бәрін ұмытып кет» деп естіді.

Бұл кезеңде кәсіпқойға кәсіби қызметтің сөзсіз қиындықтары мен психо-жарақаттық жағдайларын жеңуге мүмкіндік беретін күресу стратегиялары қалыптасуда. Әдетте, бейімделу кезеңі 1 жылдан 3 жылға дейін созылады. Мамандыққа түсу кезеңі кәсіпқой үшін денсаулықты бұзудың қалыптасуы тұрғысынан өте қауіпті.

Жас маман үшін бұл кезеңде *тәлімгердің* болуы маңызды.

2) Екінші кезең - «мамандыққа ену». Бұл кезеңде кәсіби маман өзінің таңдаған кәсіби жолының дұрыстығына сенімді, өз жұмысын жақсы көретін тәжірибелі маманға айналды. Негізгі кәсіби міндеттерді шешу үшін дербес және жеткілікті тиімділікке ие. Маманның әріптестері оны өзінің жетістіктері бар және осы мамандықта өз орнын тапқан маман ретінде бағалайды. Бір қарағанда, кәсіби даму аяқталған сияқты көрінуі мүмкін, әрі қажет емес, әрі қарай ұмтылудың қажеті жоқ. Алайда, тәжірибе көрсетіп отырғандай, осы сатыда кәсіби дамуды тоқтату кәсіптен үмітсіздікке, стереотипке, сәйкесінше кәсіби қызметтегі сенімділіктің төмендеуіне әкеледі. Кәсіби маман «шебер» кезеңінде тоқтайды, уақыт өте келе бұл жағдайды ақтауға мүмкіндік беретін деструктивті көзқарастар қалыптасады.

III. *Әрі қарай кәсіби даму тұлғалық кәсіптік жұмыста ішінара немесе толық іске асырылу сатысына өтеді және келесі кезеңдерден тұрады*:

1) Шебердің шеберлігі, шеберлік кезеңі - әрі қарай жалғасады, ал қалған кезеңдердің сипаттамалары оның сипаттамасымен қорытындыланады. Осы сатыдағы маман кез-келген кәсіби мәселелерді шеше алады. Ол өзінің

жеке дара, ерекше кәсіби стилін тапты, нәтижелері тұрақты. Ол қазірдің өзінде бірқатар мәселелерді ерекше шешуде тәжірибеге ие. Бұл кезеңде кәсіпқой, әдетте, жоғары біліктіліктің ресми көрсеткіштеріне ие және әріптестер арасында үлкен беделге ие. Құтқарушылар халықаралық деңгейдегі біліктілікті шамамен 35-40 жаста алады, 10 жылдан жоғары жұмыс өтілі бар.

Сонымен, осы кезеңде маман өзінің жоғары көріністерінде кәсіби шеберлікке қол жеткізді. Тәжірибе көрсеткендей, кәсіби шеберліктің биіктігіне әртүрлі, кейде қарама-қарсы жеке қасиеттерге қол жеткізуге болады. Жоғары кәсібилікке дамымаған тұлғалық қасиеттердің орнын толтыру арқылы қол жеткізуге болады - дамыған. Көбіне жеке қасиеттер мен мотивациялық ерекшеліктердің оңтайлы деңгейі психомоторлық дамымағандық пен кәсіби білімнің жетіспеушілігін өтейді. Сонымен, ұжымда тиімді байланыстар орнатуды білетін, көңілді, сүйкімді адам жалғызбасты жан-жақты адамға ғана қол жеткізе алмайды [21].

2) Болашақта біліктілікті арттыру, шеберлік сатысы сияқты, келесі кезеңмен аяқталатын *өкілеттік* кезеңімен жалғасады. Осы кезеңдегі кәсіпқойды өз қолөнерінің шебері деп атауға болады. Бұл кәсіби қауымдастықта танымал маман, мүмкін оның даңқы кәсіби қызмет аясынан тыс қалуы мүмкін. Оның жоғары ресми индикаторлары бар, мүмкін ол көшбасшы, марапаттарға ие, белгілері бар, кеңес, қолдау немесе кеңес алу үшін оған жүгінетін әріптестерінің саны бар. Әдетте, бұл кезең жасына байланысты, жасына байланысты өзгерістермен, соматикалық әртүрлі аурумен байланысты жұмыс жасының төмендеуі байқалады, алайда, кәсіби тәжірибе, кәсіби мәселелерді шешудің тиімді стратегиялары, көмекшілердің болуы осы жағымсыз өзгерістердің орнын толығымен өтей алады. Айта кету керек, бұл кезеңде хейде де болуы мүмкін. Бірақ бұл кезеңде бұл бұрынғы орындаушы емес, ұйымдастырушының, менеджердің, көшбасшы. Келесі кезеңде, хейдай мүмкін, бірақ қазірдің өзінде мұғалім.

3) *Тәлімгерлік* кезеңі - кең мағынада, пікірлес адамдар тобы шебердің кәсіби мәселелерін шешуге көзқарасын саналы түрде бөлісетін беделді шеберлердің қасында жиналған кезде, олардың басқа мамандықтардың мамандары болуы мүмкін, басқа бөлімдердің немесе басқа байланысты мамандықтардың өкілдері болуы мүмкін [22]. Беделді шебер кейде бейсаналық түрде «аңыздар» мен әзіл-қалжыңға еліктеуді бастайды, бұл көптеген кәсіпқойлардың санасында осы кәсіпқой кәсіби қауымдастық туралы идеялардан ажырамайтындығын және кейде осы идеяларды анықтайтындығын көрсетеді. Әріптестер шебердің тәжірибесімен танысуға, осы тәжірибені қабылдауға тырысады, оның студенттері бар.

Бұл кезеңде кәсіби түйсігі феномені барынша айқын көрінеді. Маман өзі білетін сипаттамалардың бірін немесе «ерекше сезімдерді» анықтаған кезде, жұмыс жағдайының сапалық сипаттамаларын анықтайды және бірден бірден дұрыс шешім қабылдайды.

3.3 Кәсіби дамудағы дағдарыс

Кәсіби даму - бұл тек жақсарту ғана емес, сонымен бірге жою, жою, деформация. Бұл кәсіби дамудың пайда да, шығын да болатынын білдіреді. Маманның дамуы бір сатыдан екінші сатыға өту кезінде пайда болатын бірқатар дағдарыстардан өтеді. Дағдарысты сәтті шешу кәсіби қызметтің жаңа мағыналарын табумен қатар жүреді. Даму кезіндегі дағдарыстардың қажеттілігін түсінгеннің өзінде, мұндай кезеңдер шиеленіс, мазасыздық, наразылық және басқа да жағымсыз күйлермен бірге жүреді. Әрине, бұл кезеңдерді кәсіпқойлар қиын, қиын деп сипаттайды, кәсіби қызметтің тиімділігі төмендеуі мүмкін, ал қақтығыс артуы мүмкін.

Мәселен, шеберлікке көшу дағдарысы кезінде маман бұрын жетілмеген маман болып көрінетін егде жастағы әріптестерінің жұмысындағы дәлсіздіктерді, олардың тітіркенуді тудыратын күлкілі немесе жағымсыз ерекшеліктерін байқай бастайды. Жағдайға тітіркену мен наразылық біртіндеп артып келеді, қақтығыстар пайда болады, маман өзінің таңдаған жолының дұрыстығына күмән келтіреді. Тыныштық жұмысқа да, отбасына да әсер етеді, өзіне, кәсібіне, өмір сапасына қанағаттанбаушылық бар. Жағдайдың субъективтік қиындықтары артып келеді, бұл кейде үмітсіз болып көрінуі мүмкін. Жағдайдың субъективтік қиындықтарының өсуімен кәсіби қызметтің тиімділігі көбінесе кәсіби шеберлікке емес, психологиялық тұрақтылыққа байланысты болады.

Осылайша, психологиялық тұрақтылық сияқты жеке тұлғаға тән қасиет кәсіби шеберлікпен қатар қиын жағдайларда маманның тиімділігін анықтайды.

Психологиялық тұрақтылық - бұл психиканың оңтайлы жұмыс істеуін қамтамасыз ететін жеке қасиет. Бұл жеке тұлғаның туа біткен қасиеті емес, ол оның дамуымен қатар қалыптасады және көптеген факторларға байланысты, ең алдымен: жүйке қызметінің түрі, маманның тәжірибесі, кәсіби дайындық деңгейі, тұлғаның негізгі танымдық құрылымдарының даму деңгейі.

Психологиялық тұрақтылықтың құрамдас бөліктерінің арасында мыналарды бөліңіз: [16]:

- эмоциялық
- жігерлік, еріктік
- танымдық (зияткерлікк),
- мотивациялық (уәждік),
- психомоторика компоненттері.

3.4 Кәсіби күйзеліс синдромы, алдын алу

Рим императоры Диоклетиан 20 жыл бойына империяны сәтті кеңейтіп, көтерілістерді басып, варварларды өсірді, бәріне түкіріп, ауылға орамжапырақ өсіруге кетті. Келесі 16 ғасыр ішінде ризашылықсыз ұрпақтар

ежелгі Римді қарапайым жынды деп санады, және жақында психиатрлар оған нақты диагноз қойды - император жұмыста өртенді.

Мүмкін, әрқайсымыз өз өмірімізде кем дегенде бір рет түрлі жағымсыз эмоцияларды бастан кешкен шығармыз. Сондай-ақ бастан кешіретін адамдар бар:

Созылмалы шаршау - ол жеткілікті ұйықтаған сияқты, бірақ оянып, демалмаған сияқты.

Жұмысқа жауапсыздықпен қарау (бұған дейін мұндай болған емес!), Немқұрайлылық және бөліну - мен не істеу керектігін түсінемін, бірақ істей алмаймын немесе қаламаймын, көңіл-күйде емеспін.

Балмұздақ жаңбырдың алдындағыдай және дәмді емес еді, ол тіпті иіс сезбеді.

Мен ұйықтағым келеді, бірақ жата алмаймын.

Жақын адамның бір нәрсе жасауы, су ішуі, тыныс алуы тітіркендірді.

Агрессивтілік пен дөрекілік мінез-құлықтан байқала бастады.

Үмітсіздік немесе алаңдаушылық сезімі көбінесе күн ішінде пайда болады.

Таңертең оянғанда, сіз жұмысқа барғыңыз келмейді, бірақ жұмыста бәрі қол жетімді емес, ал ынта бір жерде жоғалып кетеді, ал кешке сіз ештеңеден шаршап, ашуланасыз.

Таныс сезімдер? Бүгінгі таңда әрбір екінші жұмыс істейтін адам шаршау, ұйқышылдық және тітіркенуге шағымданады. Мұның бәрі сізде қуат пен ынталандырудың жеткіліксіз болуынан басталады. Сіздің жетістіктеріңізді ешкім байқамайтын сияқты, бірақ қателіктер туралы барлығы біледі! Уақыт өте келе, бұл сізді осал етеді, және көп ұзамай ол сізді толығымен тітіркендіре бастайды, содан кейін қызметкерлермен қарым-қатынас ауыр болады, ал жұмыс қызықсыз болады.

Егер бұл белгілер жиі кездесетін болса, онда бізде бұл адамның «күйіп қалу синдромы» деп айтуға болады, өкінішке орай, әдетте жан күйзелісіне ұшыраған адам өзіне не болып жатқанын білмейді. Ол тек ішкі тітіркенуді, шиеленісті, мазасыздықты және өзіне көмекке шақырылған адамдарға: клиенттерге, студенттерге, пациенттерге, қонақтарға деген дұшпандықты сезінеді. Дағдарыстың күшеюі соншалық, өмірде толық көңілсіздік, терең күйзеліс пайда болады [17]. Дағдарыстың негізгі себебі психологиялық, психикалық шамадан тыс жұмыс деп саналады. Егер қорға (ішкі және сыртқы) талаптар ұзақ уақыт бойы (ішкі және сыртқы) басым болса, адамның ЭКС тепе-теңдігі бұзылады, бұл сөзсіз дағдарысқа әкеледі

Кәсіби қызмет адамның жеке басына айтарлықтай әсер етеді. Бір жағынан, кәсіби іс-әрекетті тиімді орындау үшін қажетті тұлғалық қасиеттер қалыптасады, екінші жағынан, кәсіби қызметтің жағымсыз факторларының күшті шынайы немесе субъективтік әсерімен жұмыс тапсырмаларының сапасына және жеке басының әл-ауқатына зиянды әсер ететін үрдістер басталуы мүмкін. Кәсіби эмоциялық күйік синдромы (ЭКС) - психологиялық категория. ЭКС кәсіби күйзелістен тікелей байланысты; дененің жеке және эмоциялық энергетикалық қорының сарқылуына әкеледі. Мұның себебі -

жинақталған теріс эмоциялар, олар басылып, басылып, ешқандай жол таба алмайды және, сәйкесінше, маманға нәтижелі жұмыс істеуге және Эмоциялық және дене жайлы сезінуге мүмкіндік бермейді.

Құтқарушылар мен өртсөндірушінің кәсіби қызметі нейропсихикалық күйзелістің жоғары деңгейімен, жеке жауапкершіліктің жоғары деңгейімен, уақыттың, ақпараттың және кеңістіктің жетіспеушілігі жағдайында тез әрі тиімді шешім қабылдау қажеттілігімен байланысты екені белгілі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, Эмоциялыққ күйіп кету синдромы көбінесе кәсіби жұмысы «адам-құрал-адам» қарым-қатынасына сәйкес келетіндер арасында кездеседі [17]. Кәсібі бойынша оған мыналар кіруі мүмкін: құтқарушылар, өртсөндіруші, полиция қызметкерлері және т.б. Бұл жүйе ең күрделі және энергияны көп қажет ететін, оның механизмі адам психикасының алуан көрінісінде жатыр.

ЭКС тән үш негізгі белгілер және бес негізгі белгілер тобы бөлінген.

ЭКС дамуына дейін белсенділіктің жоғарылау кезеңі келеді, адам жұмысқа толықтай еніп, онымен байланысты емес қажеттіліктерді тастап, өзінің қажеттіліктерін ұмытып кетеді, содан кейін бірінші белгі пайда болады - шаршау. Бұл эмоциялық және денеқордың шамадан тыс және шаршау сезімі, түнгі ұйқыдан кейін өтпейтін шаршау сезімі ретінде анықталады. Демалғаннан кейін бұл құбылыстар азаяды, алайда олар бұрынғы жұмыс жағдайына оралғаннан кейін қалпына келеді [22].

1. Күйзеліс, басқа адамдармен қарым-қатынаста адамның бос, шаршау және «құрғақтық» сезімі ретінде.

ЭКС екінші белгісі - жеке құрам.

2. Клиенттерге теріс немесе немқұрайлы қарауды қамтитын жекешелендіру.

Кәсіби мамандар пациентке (клиентке) деген жанашырлығын өзгерткенде, дамып келе жатқан Эмоциялық отрядты жұмыстағы Эмоциялыққүйзелістермен күресу ретінде қарастырады. Адамның экстремалдық көріністерінде кәсіптік қызметтен ештеңе шықпайды, Эмоциялық реакция тудырмайды - жағымды да, жағымсыз жағдайлар да. Клиентке (пациентке) қызығушылық жоғалады, ол жансыз зат деңгейінде қабылданады, кейде болуы жағымсыз.

Үшінші белгі - бұл өз тиімділігін жоғалту немесе өзін-өзі бағалау деңгейінің төмендеуі.

3. Кәсіби салада өз қабілетсіздігі сезімі пайда болғанда, ондағы сәтсіздік туралы хабардар болу және кәсіби өзін-өзі басқаруға деген құлшыныстың төмендеуі.

Адам өзінің кәсіби қызметінің болашағын көрмейді, жұмыстан қанағаттану төмендейді, өзінің кәсіби қабілетіне деген сенім жоғалады.

Қазіргі уақытта ЭКС байланысты 100-ге жуық белгілер бар. Жану синдромына тән белгілердің бес негізгі тобы бар.

1. Дене белгілері

Шаршау, дене әлсіздігі, шаршау

Салмақтың азаюы немесе жоғарылауы
Ұйқының болмауы, ұйқысыздық
Жалпы денсаулық жағдайы (сезіммен қоса)
Тыныс алу, ентігу
Жүрек айнуы, бас айналу, шамадан тыс терлеу, діріл
Гипертония (жоғары қан қысымы)
Жаралар, абсцесс
Жүрек ауруы

2. Эмоциялық белгілері

Эмоцияның болмауы, көңілсіздік
Жұмыста және жеке өмірде пессимизм, цинизм және дөрекілік
Еріксіздік және шаршау
Көңілсіздік пен дәрменсіздік, үмітсіздік сезімдері
Тітіркену, Агрессивтілік
Мазасыздық, күшейтілген ирТиімді мазасыздық, шоғырлануға қабілетсіздік
Күйзеліс, кінә
Жүйке жылады. Ұрлықтар. Психикалық азап
Міндеттерден немесе үміттерден немесе кәсіби болашақтан айырылу
Өзінің немесе басқалардың иесіздендіруінің жоғарылауы. (Адамдар манекендер сияқты бет-әлпетке айналады).
Жалғыздық сезімі басым

3. Ұстанымдық мінез-құлық белгілері

Аптасына 45 сағаттан астам жұмыс уақыты
Жұмыс күні кезінде шаршау пайда болады, демалуды және демалуды қалайды
Тамаққа деген немқұрайлылық; үстел сирек, шашсыз.
Төмен дене белсенділік
Темекіні, алкогольді, есірткіні пайдалану негіздемесі
Жазатайым оқиғалар (мысалы, жарақат, құлау, жазатайым оқиғалар және т.б).
Импульсивті эмоциялық мінез-құлық.

4. Зияткерлік жағдай

Жұмыстағы жаңа теориялар мен идеяларға қызығушылықты төмендету
Проблемаларды шешудің балама тәсілдеріне қызығушылықтың төмендеуі (мысалы, жұмыста)
Сағыну, немқұрайлылық немесе батылдықтың болмауы, өмірге деген талғам мен қызығушылық
Шығармашылық тәсілден гөрі, әдеттегі шаблондарға артықшылық беру
Жаңашылдыққа, жаңашылдыққа немқұрайлылық немесе немқұрайлылық

Дамыту тәжірибелеріне (тренингтер, білім беру) аз қатысу немесе қатысудан бас тарту

Жұмысты ресми орындау.

5. Әлеуметтік белгілері

Әлеуметтік белсенділікке уақыт пен күш қажет емес

Белсенділіктің төмендеуі және бос уақытқа, хоббиге деген қызығушылық

Әлеуметтік байланыстар тек жұмыспен шектелген

Үйде де, жұмыста да басқалармен қарым-қатынас аз

Оқшаулану сезімі, басқаларды және басқаларды түсінбеу

Отбасы, достары, әріптестері тарапынан қолдаудың болмауы

Кәсіби шалдығу синдромының туындау себептері

1. Негізгі анализаторларға ұзақ уақыт жүктеме (есту, көру және т.б)., зейіннің шоғырлануы, жад, ақпараттың көп мөлшері, эмоциялар мен ақыл-ойдың күрделілігі, нәтижесінде нейропсихикалық және денекүйзеліс.

2. Қарым-қатынас этикасы (байланыс шеңбері). Адам өзі үшін өзі араласатын адамдарды таңдамайды. Этикалық себептерге байланысты эмоциялық «ұстау» мүмкін емес. Теріс эмоциялардың жинақталуы Эмоциялық - этикалық және жеке қордың сарқылуына әкеледі.

Кәсіби күйіну, шаршау-шалдығу үш жағдайы (факторлар)

Тұлғалық фактор

Бұл, ең алдымен, жұмыс орнында өзін-өзі бағалау сезімі, кәсіби жоғарылату мүмкіндігі, дербестік және менеджмент тарапынан бақылау деңгейі. Егер маман өз қызметінің маңыздылығын сезінсе, онда ол Эмоциялыққжануға мүлдем әсер етпейді. Егер жұмыс өз көзімен аз көрінсе, онда синдром тез дамиды. Кәсіби өсуге қанағаттанбау, басқалардың пікіріне шамадан тыс тәуелділік және дербестік пен тәуелсіздіктің болмауы да оның дамуына ықпал етеді.

Рөлдік фактор

Зерттеулер көрсеткендей, күйзелістің дамуына рөлдер мен рөлдердің қайшылықтары, сондай-ақ қызметкерлердің бірлескен іс-әрекеттері айтарлықтай үйлестірілмеген кәсіби жағдайлар әсер етеді: күш біріктіру жоқ, бірақ бәсекелестік бар. Бөлінген жауапкершілік жағдайында үйлесімді, үйлесімді топтық жұмыс әлеуметтік жүктемені едәуір арттыруға болатындығына қарамастан, әлеуметтік психологиялық қызметтің қызметкерін Эмоциялық жану синдромының дамуынан қорғайды.

Ұйымдастырушылық фактор

Синдромның дамуына көптеген сағаттық жұмыс әсер етеді, бірақ кез-келген емес, бірақ белгісіз (түбегейлік міндеттері анық емес) немесе тиісті

баға алмаған. Сонымен қатар, бірнеше рет сынға ұшыраған көшбасшылық стиль теріс әсер етеді, онда бастық қызметкерге тәуелсіздік көрсетуге мүмкіндік бермейді («бастама жазаланады» қағидаты бойынша) және сол арқылы оны өз жұмысына жауапкершілік сезімі мен орындалатын жұмыстың маңыздылығы мен маңыздылығын түсінуден айырады.

Қатер топтары

Біз жұмысшылардың күйіп қалуы туралы айтқан кезде қандай қызметкерлерге қауіп төнуі мүмкін?

I топ

Қызмет көрсететін қызметкерлер Әртүрлі адаммен, таныстармен және бейтаныс адамдармен көп және қарқынды сөйлесуге мәжбүр. Бұл:

• көшбасшылар
• сату жөніндегі менеджерлер
• медицина қызметкерлері
• әлеуметтік қызметкерлер
• консультанттар
• мұғалімдер және т.б.

Сонымен қатар, коммуникативті кәсіптердің кәсіби талаптарына сәйкес келмейтін, жеке психологиялық сипаттамалары бар, инверттелген мінез-құлқы бар қызметкерлер тез «күйіп кетеді». Олар өмірлік қуаттан асып кетпейді, қарапайымдылық пен ұялшақтықпен сипатталады, кәсіби іс-әрекет тақырыбында оқшауландыруға және шоғырлануға бейім. Олар Эмоциялық қолайсыздықты жинауға қабілетті.

II топ

Жұмысқа байланысты адамдар арасындағы тұрақты қақтығыстар. Бұл әйелдер мен жұмыс арасындағы ішкі қайшылықты, сондай-ақ ер адамдармен қатты бәсекелестік жағдайында өздерінің кәсіби қабілеттерін үнемі дәлелдеудің қажеттілігінен туындаған қысым.

III топ

Кәсіби қызметі өткір тұрақсыздық пен жұмысынан айрылу созылмалы қорқынышы жағдайында орын алатын жұмысшылар. Сондай-ақ, еңбек нарығында сыртқы кеңесшілердің орнын иеленетін, өз бетінше жұмыс іздеуге мәжбүр болған қызметкерлер.

IV топ

Тұрақты күйзеліс жағдайында, жану синдромы адам өзінің жоғары тиімділігі болуы керек жаңа, ерекше ортаға енген кезде көрінеді. Мысалы, жоғары оқу орнында күндізгі бөлімде оқығаннан кейін, жас маман жоғары жауапкершілікпен байланысты жұмысты бастайды және өзінің

қабілетсіздігін сезінеді. Бұл жағдайда жану белгілері алты айлық жұмыстан кейін пайда болуы мүмкін.

V топ

Қойылған байланыс және қоғамдық орындарда көптеген бейтаныс адамдармен қарым-қатынас жағдайында тұрған ірі қалалардың тұрғындары.

Кәсіби күйзелу, күйіну кезеңі

Кәсіби күйіну синдромы біртіндеп дамып келеді. Ол үш кезеңнен өтеді.

Бірінші кезең:

- эмоцияларды өшіре бастайды, сезімдердің ауырлығы мен тәжірибенің балғындығын тегістейді; маман күтпеген жерден ескертеді: бәрі жақсы сияқты көрінеді, бірақ жанымыз бос әрі делсал;
- жағымды эмоциялар жоғалады, отбасы мүшелерімен қарым-қатынаста біршама бөлініс пайда болады;
- алаңдаушылық, қанағаттанбаушылық жағдайы бар; үйге оралған сайын, мен: «Мені жалғыз қалдыр!» - дегім келеді.
- функцияларды орындау деңгейінде жекелеген сәтсіздіктер, еріксіз мінез-құлық бар: кейбір сәттерді ұмытып кету, қозғалыс әрекеттерін орындамау. Қателіктер жасаудан қорқатындықтан, бұл бақылауды күшейтумен және нейропсихикалық шиеленіс сезімі аясында маманның жұмысын қайта тексерумен бірге жүреді.

Екінші кезең:

- клиенттермен түсініспеушіліктер туындайды, өзінің әріптестері шеңберіндегі кәсіби маман олардың кейбіреулері туралы немқұрайдылықпен айта бастайды;
- дұшпандық біртіндеп клиенттердің қатысуымен көрінеді - алдымен қатал антипатия, содан кейін тітіркену басталады. Мұндай кәсіпқой мінез-құлық - бұл өзін қауіпсіз сезінудің көрінісі, ол ағза үшін қауіпсіз деңгейден асып кету кезінде өзін танымайды;
- маманның жұмысқа және қарым-қатынасқа деген қызығушылығы төмендейді («маған ешкім тиіспейді» деген тілек);
- ұйқының бұзылуы, кешке бас ауыруы;
- ашуланшақтықтың жоғарылауы;
- суық тию саны артып келеді.

Үшінші кезең (тұлғаның күйініп кетуі):

- өмірдің құндылықтары туралы идеялар бұлдыранады, әлемге деген Эмоциялық көзқарас «тегістеледі», адам барлық нәрсеге, тіпті өз өміріне қауіпті түрде немқұрайды болады;

- жұмысқа деген қызығушылықтың толық жоғалуы, Эмоциялықлық, немқұрайлылық, адамдарды көргісі келмеу және олармен қарым-қатынас, үнемі күш жетіспеушілік сезімі;

- созылмалы аурулардың пайда болуы (жүрек-тамыр жүйесі, асқазан-ішек жолдары).

Алдын алу және психологиялық көмек

1. Дене және психологиялық бағыт:

- күйзелістен арылудың әртүрлі тәсілдерін және өзін-өзі реттеудің әртүрлі әдістерін (психикалық өзін-өзі реттеу) дамыту

2. Қалыптастыру және стереотип (таптауырын):

- іс-әрекетке шығармашылық көзқарасты дамыту;

- шығармашылық (стандартты бизнеске стандартты емес көзқарас);

- жұмыстың мәнін қалпына келтіру (олардың қызметі туралы кері байланыс алу)

Креативтіліктің құрамына кіретіні:

- жаңа, бұрын белгісіз бір нәрсені жасауға мүмкіндік беретін шығармашылық белсенділіктің алғышарттары (терминнің тар мағынасындағы шығармашылық қабілеттер), сонымен қатар осы жаңаны жасауға қажетті білім мен дағдылардың алдын-ала жиынтығы;

- сенімсіздік жағдайында нәтижелі әрекет етуге, алдын-ала болжанбауға, өздігінен көрінуге мүмкіндік беретін жеке қасиеттер;

- «мета-жаратылыс» - адамның өмірлік ұстанымы, тұжырымдамалардан, шешімдер мен іс-әрекеттердегі стереотиптіліктен бас тартуды, жаңа бір нәрсені қабылдауға және жасауға, өзін өзгертуге және өзін қоршаған әлемді өзгертуге, бостандықтың, белсенділіктің және дамудың жоғары құндылығын қалауға нұсқайды.

3. Адамдармен сөйлесу мүмкіндігі:

- өзара әрекеттесу және өзара алмасу (тиімді өзара әрекеттестікке үйрету).

4. Табиғаттан энергия мен кеңістік алу.

Маманға кәсіби күйіп қалуды болдырмауға көмектесетін қасиеттер [6].

Біріншіден:

- денсаулығы мықты және саналы, дене жағдайына бағдарланған күтім (тұрақты спорт, салауатты өмір салты);

- жоғары өзін-өзі бағалау және өзіне сенімділік, олардың қабілеттері мен мүмкіндіктері.

Екіншіден:

- кәсіптік күйзелісті сәтті жеңу тәжірибесі;

- күйзелістік жағдайларда түбегейлі өзгеру мүмкіндігі;

- жоғары ұтқырлық;

- ашықтық;
- әдептілік;
- тәуелсіздік;
- өз күшіне сүйену ниеті.

Үшіншіден:

өзімізде де, басқа адамдарда да, жалпы өмірде де позитив, оптимистік көзқарастар мен құндылықтарды қалыптастыру және сақтау қабілеті.

Психикалық өзін-өзі реттеу

Күйініп кетудің алдын алудың тиімді әдістерінің бірі өзін-өзі реттеу болмақ. Өзін-өзі реттеу еріксіз де (яғни табиғи табиғи механизмдердің қызмет ету деңгейінде, сананың қатысуынсыз) және еркін түрде сананың қатысуымен жүзеге асырылуы мүмкін. Өзін-өзі реттеудің бұл екінші түрі әдетте психикалық өзін-өзі реттеу деп аталады.

Психикалық өзін-өзі реттеу дегеніміз адамның сөзге, ақыл-ой бейнесіне, бұлшықет тондары мен тыныс алуына бақылау жасау арқылы адамның өзіне әсер ету арқылы болатын психоэмоциялық күйін бақылау. Өзін-өзі реттеу табиғи немесе арнайы жасалған әдістер мен әдістерді қолдану арқылы жүзеге асырылады.

Өзін-өзі реттеу нәтижесінде үш негізгі әсер пайда болуы мүмкін:

- седацияның әсері (эмоциялық шиеленісті жою);
- қалпына келтіру әсері (шаршау көріністерінің әлсіреуі);
- белсендіру әсері (психофизиологиялық реактивтіліктің жоғарылауы).

Қазіргі заманғы өзін-өзі реттеу психикалық-гигиеналық құрал ретінде әрекет етеді, бұл қалдық шамадан тыс құбылыстардың жиналуына жол бермейді, күштердің қалпына келуінің толықтығына ықпал етеді, белсенділіктің эмоциялық фонын қалыпқа келтіреді, сонымен қатар дене қорының жұмылдырылуын күшейтеді.

Маман кернеуді және разрядты жеңілдету, тонды жоғарылату үшін қандай табиғи тетіктерді білетінін түсіну керек, бірақ ол оны өз жұмысында «қауіпсіздік техникасы» екенін білмей, кей жағдайда жекелей жасайды. Содан кейін оларды іске асырыңыз. Табиғи реттеудің табиғи әдістерін өздігінен қолданудан мемлекетіңізді басқару үшін саналы пайдалануға көшіңіз. Содан кейін психикалық өзін-өзі реттеу немесе өзін-өзі басқару әдістерін игеріңіз.

Іздестіру-құтқару жасақтарының жеке құрамымен жүргізілетін психологиялық семинарлар мен тренингтердің ұйымдастырылуы күйіп қалу синдромының алдын алуға, ұжымдағы климатты жақсартуға және жалпы құтқарушылардың денсаулығын жақсартуға мүмкіндік беретіндігін атап өткім келеді.

3.5 Толыққанды адамның заманауи парадигмасы

Ұрпақтар теориясы адамдардың өмірге деген қажеттіліктері көп өзгергенін дәлелдейді, енді ішкі тепе-теңдікті табу үшін әр адамға өміріне жаңаша көзқарас қажет. Көп нәрсе өзгерді - адамзат тарихындағы жаңа кезең адамнан жаңа мәселелерді шешуді талап етеді. Ақпарат дәуірінің басталуы - бұл жеке өмірде және отбасында кездесетін мәселелер сандық жағынан ғана емес, сонымен қатар сапалық жағынан да өзгеретіндігімен сипатталады.

Толық қайта құру жаңа қабілеттілікке адамның қабілеттері мен мотивациясының жоғары деңгейіне жетуге көмектеседі: ойлаудың жаңа тәсілі, дағдылар мен құралдардың жаңа жиынтығы - басқаша айтқанда, жаңа дағды. Бұл мәселенің шешімі Стивен Ковидің «Сегізінші дағды: тиімділіктен ұлылыққа дейін» кітабында сипатталған.

Егер біз кішігірім, қадамдық өзгертулер мен жетілдірулерді жасағымыз келсе, әдістер, мінез-құлық және көзқарастармен жұмыс жасауымыз керек. Егер сапалы, түбегейлі өзгерістерге ұмтылатын болсақ, парадигмалармен жұмыс жасау керек. Дұрыс парадигманың беріктігі мынада, ол алдымен әлемді түсіндіреді, содан кейін адамды өзінің проблемалары мен міндеттерінің оңтайлы шешімдерін іздеуге бағыттайды [19].

Маңызды мәдени немесе ұйымдық өзгерістерді әдетте бір немесе екі адам бастайды. Қандай жағдайға қарамастан, бұл адамдар алдымен өздерін өзгертеді. Олар өз дауыстарын алады, содан кейін басқаларды солай етуге итермелейді.

Сегізінші дағды - өз дауысын жинау және оны басқаларға шабыттандыру - бұл ақпарат/жұмысшылардың зияткерлік жұмысы дәуірінде жиі кездесетін ауырсыну мен қиындықты екі кезеңдік шешу.

Әр адам өмірдегі екі жолдың біреуін таңдайды: ұлылық немесе орта деңгей. Таңдау сенікі, оны күн сайын жасайсың.

Үлкендіктің қалыптасуы білімнің синергиясын, әлемді қабылдау мен дағдыларды қажет етеді.

Біздің әрқайсымыздың жүрегімізде үлкен өмірге деген құштарлық және болып жатқан оқиғаларға үлес қосу: шын мәніндегі мағыналы болу, әлемді өзгерту, өз дауымызды табу.

Өз дауысыңызды табу үшін сіз үш туған сыйлықты ашып, пайдалануыңыз керек:

- еркіндік және таңдау құқығы,
- жалпыға бірдей және ешқашан өзгермейтін табиғи заңдылықтар мен қағидалар;
- ақыл/қабілеттің төрт түрі.

Ақпарат дәуірі жаңа парадигма - бүкіл адамның парадигмасына негізделген. Негізгі парадигманың мәні адамда үш туа біткен сыйлық бар.

I. Адамдардың таңдауы бар.

Бостандық және таңдау құқығы. Барлық тірі жаратылыстардың ішінен адам ғана таңдау құқығына ие: қайда тұру керек, не жейді, көбею керек пе,

жоқ па, ол қай жерде өмір сүрсе, не өмір сүру ортасының «ауқымын» өзгерте алады. Сондай-ақ, адамның белгілі бір жағдайда өзін қалай ұстау керектігі де бар. Стимуляция мен реакция арасында алшақтық бар. Бұл алшақтықта, қаншалықты үлкен немесе үлкен болмасын, әр адамның таңдау мүмкіндігі бар. Осылайша, адамдар биологияның өнімі (олардың генетикасы) емес, сонымен қатар тәрбие өнімі де емес (олардың өмірі мен қоршаған ортасы). Олар өздері таңдаған өнімдер.

II. Екінші туа біткен сыйлық - бұл табиғи заңдылықтар мен принциптер. Табиғи заңдар мен принциптер әмбебап, мәңгілік, шынайы және біз оларды танып-білмейтінімізге қарамастан өмір сүреді. Табиғи билік - бұл табиғи заңдылықтардың үстемдігі. Моралдық билік дегеніміз - таңдау қағидаттарына негізделген таңдау еркіндігін пайдалану. Бұл біздің өзімшілдік мүдделерін құрбан етіп, батылдық танытып, әлеуметтік құндылықтарды қағидаларға бағындыратындығымызды білдіреді. Құндылықтар - бұл әлеуметтік норма. Олар жеке, Эмоциялық, субъективтік және қайшылықты. Салдар табиғи заңдылықтар мен принциптерге бағынады, ал мінез-құлық құндылықтарға негізделеді; сондықтан - қағидатты бағалаңыз!

II. Адам - бұл дене, жан және рух. Дененің қажеттіліктері бар. Жан ынтаны жақсы көреді және шабыттандырады. Ақыл-ой таланттың дамуы арқылы көрінеді. Рухани жақ ар-ұждан арқылы көрінеді. Әр адам өзінің құндылығымен ерекшеленеді және зор, шексіз потенциал мен қабілеттерге ие.

3.5.1 Парасат (зияткерлік) түрлері

Ақылдың төрт түрі - бұл әр адамға табиғатпен берілген үшінші сыйлық. Табиғаттың төрт компоненті (дене, ақыл, жүрек және рух) төрт қабілетке немесе ақылдың түрлеріне сәйкес келеді. Біз оларды сипаттай аламыз [14]:

- дене (PQ),
- менталдық, ақыл-ой (IQ),
- эмоциялық (EQ)
- рухани интеллект(зият) (SQ).

Ақыл-ойдың осы түрлерін дамыта және қолдана отырып, сіз өзіне деген сенімділікке, ішкі күш пен қауіпсіздікке, сонымен қатар моралдық беделге ие боласыз. Сіздің зияткерліктің осы түрлерін дамытуға бағытталған күш-жігеріңіз басқаларға әсер ету қабілетін айтарлықтай күшейтеді және оларды өз дауыстарын алуға шабыттандырады.

Зияттың төрт түрі (дене, психикалық, эмоциялық және рухани) бір-бірімен тығыз байланысты.

Бұл жағдайда «ақыл» сөзі кең мағынада, адам табиғатының төрт өлшеміне сәйкес келетін барлық қабілеттер, қабілеттер мен мүмкіндіктерді ескере отырып, түсінілуі керек - зияткерлікқ, дене, әлеуметтік, эмоциялық, рухани. Көптеген адам барлық ақыл-парасаттар сияқты өмір сүреді, ең жақсы дегенде, бір-екі, тіпті жоқ. Біздің барлық мүмкіндіктерімізді кешенді түрде және толығымен қолданбай, біз өмірдің маңызды міндеттерін шеше алмаймыз, бірақ кейде қиыншылықтарға кезігеміз.

Дене ақыл-ойынан бастайық, өйткені дене жүрек пен рухтың ақыл-ойының құралы болмақ.

Дене зияты - бұл біздің денемізді өзін-өзі реттеу, саналы түрде бақылаусыз қалыпты жұмыс істеу қабілеті, сонымен қатар өзін-өзі сауықтыру; бұл сонымен қатар сіздің денеңіздің қалауыңызды басқаруға және оларды ерік-жігер мен тәртіпке бағындыру қабілеті.

Адам денені рухқа бағындыра алатын кезде, яғни. физиологиялық қажеттіліктер мен құмарлықтар - ар-ұждан кейін ғана ол өзін өзі басқара алады. Адамның өмірі ар-ұжданға емес, физиологиялық қажеттіліктерге және құмарлықтарға байланысты, олар өздерін құрбандыққа шала алмайды. Өйткені, «дене жақсы қызметші, бірақ жаман қожайын».

Дене интеллектті дамыту үшін оның үш негізгі компонентін дамыту қажет:

- Тиімді тамақтану;
- тұрақты теңдестірілген дене тәрбиесі;
- дұрыс демалу, релаксация, күйзелісті басқару және алдын-алу.

3.1-суреттегі жаттығуда, төменде дене зияткерліктің даму деңгейі жоғары адамдар қайсысы туралы деп ойлайсыз?

Теңізде, мұхитта жүзеді, сноуборд және т.б. тебеді.

Жүзе алмайды, белсенді өмір салтын ұстанбайды

Құрдас, замандастар

3.1-сурет - Жаттығу

Стивен Кови өзіңіздің интеллектіңізді дамыта бастауға итермелейтін жеткілікті күшті мотивтерді құрудың қарапайым әдісін ұсынады. Дене интеллекті үшін: сізде инфаркт болды деп елестетіп, өмір салтыңызды осыған сәйкес келтіріңіз (келесі инфаркттың алдын алуға барғандай).

Тіпті кішкентай дене белсенділік мидың қартаюын баяулатады, деменцияның пайда болу қаупін азайтады, деп американдық ғалымдар анықтады. Әсер максималды болуы үшін жаттығуларға қанша уақыт бөлу керек екендігі әлі белгісіз, бірақ зерттеушілер аптасына кемінде 250 минут қимылдауға кеңес береді.

Менталдық ақыл/зият - бұл талдау, ойлау, өз ойларын білдіру, жоспарлар құру, біздің ұмтылғанымызды елестету және оған қалай жетуге болатындығы. (Әдетте, «интеллект» сөзі ақыл-ойды білдіреді - бірақ интеллект ұғымы тым тар).

Сіздің ақыл-ой интеллектіңізді дамыту үшін сіз оның негізгі үш компонентін дамытуыңыз керек:

- үздіксіз, жүйелі, тәртіптік оқыту және тәрбиелеу;
- адамға жасырын үй-жайларды анықтауға және өзінің ыңғайлы аймағынан тыс жерде ойлануға мүмкіндік беретін өзін-өзі тануды дамыту;
- басқаларды оқыту және іс-әрекеттер арқылы білім алу (білу және жасамау - білген жоқ сияқты)

Деменция (кемақыл) ешқашан кенеттен пайда болмайды

Өз өмірін миды зерттеуге арнаған академик Бехтерев бір кездері өмір жолдарында ақыл-ойды жоғалтпай өлудің үлкен бақыты адамдардың 20% - ына беріледі деп айтқан. Қалғаны, қартайғанда, зұлымдыққа немесе аңғалдыққа айналады. 80% - бұл жансыз статистикаға сәйкес, қатерлі ісік, Паркинсон ауруы немесе қартайғанда морт сүйектерден қайтыс болған адамдар санынан едәуір көп. Болашаққа бақытты 20% кіру үшін сіз қазірден көруге тура келеді.

Ескіге дейін есін сақтаған ең жарқын адамдар, әдетте, ғылым мен өнер адамдары, яғни кезекшілікте жадын бұзып, күнделікті ақыл-ой жұмысын жасайтын адамдар екеніне назар аударыңыз. Сонымен қатар, олар қазіргі өмірдің импульстарына саусақтарын тигізіп, жаңа тенденцияларды ұстанулары керек және тіпті қандай да бір жолмен олардан озып кетуі керек. Мұндай «өндірістік қажеттілік» бақытты ақылға қонымды ұзақ өмір сүрудің кепілі болмақ.

Әйгілі кеңес ақыны А. Заболоцкий салауатты өмірге арналған әмбебап рецепт ойлап тапты, ол есімде, барлық орта мектеп оқушыларын жаттауға мәжбүр болды.

Жаныңды бейбақ, еріншектік баспасын
Бос әуремен өтпес үшін жас басың,
Күндіз-түні, ертелі-кеш еңбектен
Жаның сенің еңбек етсін, жатпасын...

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Шындығында, жылдар өте келе, барлығы дерлік жалқау болады. Парадокс - біз қартайғанда проблемалар болмас үшін жас кезімізде көп жұмыс жасаймыз. Бірақ керісінше болады. Біз қаншалықты тыныштандырып, демалсақ, соғұрлым өзімізге зиян тигіземіз. Сұраныстардың деңгейі әдеттегідей: «дәмді тамақтан - көп ұйықта». Зияткерлік жұмыс кроссвордтарды шешуге түседі. Бірақ өмірге және олардың айналасындағыларға қойылатын талаптар мен талаптар деңгейі өсуде: «Мен біраз қиындықтарды көрдім, енді сен де дәмін татып көр!» Бағалау туралы пікірлердің санаты мен пайызы артады. Бір нәрсені түсінбеуден тітіркену

шындықты қабылдамауға әкеледі. Ер адам оны байқамай, ақымақ болады немесе тіпті тиранға айналады, өзі мен айналасындағы әлем арасындағы алшақтықты кеңейтеді. Дұшпандық, саңырау және жақын адамдардың қоңырауына соқыр болып қалады. Дене және зияткерлік формасын жоғалтады. Есте сақтау қабілеті, ойлау қабілеті төмендейді. Бірте-бірте адам нақты әлемнен алыстап, өзінің қатал және дұшпандық, азапты қиялын әлемін жасайды, онымен байланысқа түскендердің бәрі мүмкіндігінше қашқысы келеді.

Бәрінен бұрын, деменция (кемақыл) өмірін көзқарасын өзгертпестен өткізген адамдарға қауіп төндіреді. Қағидатты шамадан тыс ұстану, табандылық, консерватизм сияқты ерекшеліктер икемділікке, шешімдерді тез өзгерту қабілетіне, эмоциялықлыққа қарағанда қартайған кезде деменцияға әкеледі. «Ең бастысы, балалар, жүрегіңмен қартайма!» деп жазды тағы бір танымал орыс классигі.

Эмоциялық ақыл/парасат - бұл өзін-өзі тану, өзін және басқаларды түсіну, жанашырлық және басқа адамдармен сәтті қарым-қатынас жасау қабілеті.

Сіздің эмоциялық интеллектіңізді дамыту үшін оның негізгі бес компонентін дамыту қажет [6]:

- Өзін-өзі тану - өмірді талдау, өзі туралы білімді жинақтау және оны жетілдіруге, өз әлсіз жақтарын жеңуге немесе орнын толтыруға пайдалану.
- Жеке ынталандыру (уәж) - адамды шынымен не қызықтыратынын түсіну
- Өзін-өзі реттеу - өзіңіздің көзқарасыңыз бен құндылықтарыңызды шындыққа айналдыруға тырысып, өзіңізді басқара білу.
- Эмпатия - басқалардың не көріп, не сезінетінін көру қабілеті.
- Қарым-қатынас дағдылары - кез-келген адаммен, олардың арасындағы айырмашылықтарға қарамастан, ортақ тіл таба білу, мәселелерді шығармашылықпен шешіп, ортақ мақсаттарды жүзеге асыруда алға басу үшін бір-бірімен оптималды түрде өзара әрекеттесу.

Эмоциялық зияткерлікті дамыту үшін: басқалармен қарым-қатынас жасай отырып, бүкіл әлем сіздің сөздеріңізді естиді деп ойланыңыз - содан кейін ғана сөйлеңіз.

Рухани интеллект/зият - бұл адамның өмірі мен қызметінен жоғары мағына таба білу, сонымен қатар оның шексіздігімен қоршаған әлеммен терең ішкі байланыс орнату мүмкіндігі.

Рухани ақыл-ойды дамыту үшін: тоқсанына бір рет сіз өзіңіздің Жаратушыңызбен жеке қабылдауға келуіңіз керек екенін елестетіп көріңіз (сенбейтіндер өздері үшін ең беделді, бейнесі ар-ождан, моралдық заңдар мен жоғары құндылықтармен бөлінбейтін кез-келген фигураны елестете алады). өз өміріңіз туралы есеп беріңіз және соған сәйкес өмір сүріңіз.

Дана Зохар бұл ақыл-ойды біз білетін, мағыналар мен құндылықтар мәселелерін шешетін қабілет ретінде анықтайды. Сонымен қатар, ол SQ психикалық және эмоциялық интеллекттердің (IQ және EQ) тиімді жұмыс істеуі үшін негіз болып табылатындығын атап өтті.

Синди Уигглсорт рухани ақыл-ойды адамның ақылмен әрекет ету, жанашырлық қабілеті деп санайды, сонымен бірге кез-келген жағдайда тыныштықта болады.

Стивен Кови: «Рухани интеллект барлық зиялылардың орталық және ең іргетасы, өйткені ол басқаларға ұстану көзі болады» деген идеяны дамытады.

Егер біз жоғарыда айтылған рухани ақыл-ойдың барлық түсіндірмелерін жинақтайтын болсақ, SQ адамның өмірдің мәнін түсінуге деген ұмтылысын көрсетеді, рухани интеллект біздің көшбасшылық қасиеттерімізге әсер етеді, ал SQ - шындықты түсінуге ғана емес, оны өзгертуге де көмектеседі.

Рухани интеллектіңізді дамыту үшін оның үш негізгі компонентін дамыту қажет:

- тұтастық - ар-ұжданыңызды тәрбиелеп, оған бағыныңыз
- мағынаға ие болу - олардың басқа адамдар мен бизнестің тағдырына қосқан үлесін сезіну,
- дауыс - сіздің ерекше кәсіптеріңіз бен таланттарыңызбен жұмысты үйлестіру.

Дауысыңызды алу және білдіру сіз бүкіл адам ретінде өмір сүре бастайтындығыңызды білдіреді, яғни. дене мүмкіндіктерді (денені), ақыл-ой қабілеттерін (ақыл-ойды), эмоцияларды (жүрек) және рухани потенциалды (рухты) толығымен пайдаланыңыз

Жаттығу. Сұрақтарға жауап беріңіз

Ата-анаңыз қашан мақтан тұтты? Сіз балаларыңызға қандай мұра қалдырасыз? Оларға не үйреттің?

Осы төрт типтегі интеллект дамуға мүмкіндік береді. Ең бастысы - осындай мақсат қою және олардың ешқайсысын елемеу.

Егер біз ақыл-ойдың төрт түрінің кем дегенде біреуін елемейтін болсақ, онда басқалар сөзсіз зардап шегеді. Егер біз нашарлығымыз болса, онда біз енді оқымаймыз; егер біз білім алғымыз келмесе, онда біз надан болып, басқалармен толық қарым-қатынас жасай алмаймыз; егер біз өзін-өзі танумен айналыспасақ және басқаларды түсінуді білмесек, онда біз денсаулығымызға зиянын тигізетін жағымсыз сезімдердің тұтқына түсеміз; егер біз өзіміздің барлық істерімізден жоғары мағынаны іздемейтін болсақ, онда біз кез-келген іс-әрекетке және т.б. себептерге ұмтыламыз.

Hardskills қатты дағдыларға дене және ақыл-ой интеллектісі жатады, ал *Softskills* жұмсақ дағдылар –эмоциялық ақыл. Құтқарушылар мен өртсөндіруші үшін рухани интеллектіні дамыту ерекше маңызға ие. Ақыр аяғында, «барлық нәрсе ойдағыдай болады және бәрі жақсы болады» деп

санай отырып, өз өміріңді саналы түрде қатерге тігуге болады - бұл жеткілікті дамыған рухани ақылмен ғана мүмкін. Әлеуметтік маңызды іс-әрекеттің мотивтері тіпті ауырсынуды жеңуге көмектеседі, «ауыратын адам» рөлін атқарады.

3.6. Мамандардың психологиялық даярлығы

Адам өмірінің барлық саласында төтенше жағдайлар туындайды; әр адам өз өмірінде өзіне тым қиын бірқатар жағдайларға тап болады. Қайғылы жағдайға тап болған адамды кездестірген маман оған не болып жатқанын және оған қалай көмектесе алатындығын білуі өте маңызды. Кәсіби қызметтің қиын жағдайындағы маман үшін жеке дене және психикалық денсаулықты сақтау мүмкіндігі маңызды.

Бүгінгі таңда қызметкерлерді оқыту барысында жүйелі және жеке тұлғаға негізделген тәсіл ерекше қызығушылық тудырады. Дайындықтағы психологиялық аспект кәсіби және тұлғалық дамудың бір бөлігі болып табылатын полисистемалық психологиялық құбылыс ретінде анықталады. Мамандарды психологиялық даярлау адамның үш туа біткен сыйына студенттердің саналы қатынасын арттыру арқылы жүзеге асырылады.

Адам үш негізгі туа біткен сыйлықтарды қолданған кезде - ол өз дауысын алады және өз әсерін кеңейтуге таңдау жасайды, басқаларды оның дауысын алуға итермелейді - ол өзінің бостандығы мен алдында тұрған маңызды мәселелерді шешуді және адамзат қажеттіліктерін қанағаттандыруды таңдау құқығын кеңейтеді; ол көшбасшылық ұстанымдың емес, таңдаудың нәтижесі болатындығын біледі, сондықтан көшбасшылық - мүмкіндіктер жасау өнері - қоғамның барлық деңгейінде өмір сүре алады. Егер біз заттарды заттармен басқарсақ немесе басқарсақ, біз адамдарды бағыттаймыз (біз олардың қорын жұмылдырамыз).

Психологиялық дайындықтың алғашқы қадамы - белсенділікті дамыту.

Екінші қадам - табиғи, рухани, әмбебап заңдылықтарды жүзеге асыру.

Үшінші кезең - зияткерліктің төрт түрін олардың компоненттері арқылы жүйелі дамыту. «Зияттың 4 түрін дамыту және қолдану біртіндеп сізге тыныштықты, ішкі күш пен қауіпсіздікті сезінуге, батыл және парасатты болуға, сонымен қатар жеке моралдық күшті қалыптастырады». Стивен Кови. Сегізінші шеберлік: тиімділіктен ұлылыққа дейін

Үлкен көшбасшылар мен көп нәрсеге қол жеткізген адамдар зияткерліктің төрт түрін былайша көрсете алады: көру (ақыл-ой), тәртіп (дене ақыл), құмарлық (эмоциялық ақыл), ар-ождан (рухани ақыл).

Жаттығу. Кестені толтырыңыз

№	Нағыз құтқарушы қандай нақты құзыретті игеруі тиіс, сипаттаңыз	Адам бойында құзыреттілікті қандай әдіс (тәсіл), әрекетпен қалыптастыруға болады	Аталмыш құзыреттілікті қалыптастыруға көмек ететін нақты әрекетті сипаттаңыз	Ескерту
1				
2				
3				
4				
5				

Өзіндік жұмыстарға арналған сұрақтар

1. «Шеберлік» пен «құзіреттілік» ұғымдарының негізгі айырмашылығы неде?
2. Мамандардың қатты дағдылары дегеніміз не?
3. Мета-пәндік (икемді) дағдыларды дамыту қажеттілігін негіздеу.
4. Маманның кәсіби даму кезеңдерін атаңыз.
5. Психологиялық тұрақтылық немен сипатталады?
6. Күйіп кетудің 5 белгілері туралы айтып беріңіз.
7. Маманға кәсіби қасиеттерінен құлдырау қандай қасиеттер көмектеседі?
8. ВЭС алдын алу өткізу келтірілген кезеңдерінде қалайша өткізеді?
9. Адам қандай туа біткен сыйлықтарға ие (С. Ковейдің кітабы бойынша)?
10. Денезияттың құраушы параметрлері.
11. Ақыл мен парасаттың айырмашылығы неде?
12. Эмоциялық зияткерлікті дамыту үшін не істеу керек?
13. Көшбасшы мен жетекшінің айырмашылығы неде?
14. Жеке басты жауапкершілікті қалыптастыру әдісі мен жолдары туралы айтыңыз.
15. Кқшасшының өмірлік белсенді ұстанымы дегеніміз не?

4 ТАРАУ. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ШҰҒЫЛ КӨМЕК КӨРСЕТУДІҢ НЕГІЗДЕРІ

Экстремалдық психологиялық көмек (ЭПК) деп дағдарысқа немесе төтенше жағдайға ұшыраған адамның немесе топтың қазіргі психологиялық, психофизиологиялық жағдайын және жағымсыз Эмоциялық жағдайларын реттеуге бағытталған, жағдайдың талаптарына жауап беретін кәсіби әдістерді қолдана отырып, қысқа мерзімді шаралар жүйесі түсініледі [6]. Дағдарыстық араласудың негізгі міндеттері - зардап шеккендердің жағдайын тұрақтандыру, жедел күйзеліс белгілерін жеңілдету немесе азайту және тәуелсіз жұмысын қалпына келтіру. Бұл тарауда психологиялық шұғыл көмекті ұйымдастырудың маңызды аспектілерін қарастырамыз.

4.1 Психологиялық шұғыл көмекті ұйымдастыру қағидаты мен түрлері

Психологиялық жедел көмек күйзелістен зардап шеккен адамдарға көрсетіледі (немесе КЖБ - күйзелістің жедел бұзылуы) [18]. Бұл шарт эмоциялық және психикалық бұзылулар тәжірибесі.

Төтенше жағдайлар кезіндегі психологиялық шұғыл көмек қағидаты [15]:

1) шұғыл, жедел;

2) бұзылыстардың одан әрі дамуын болжау (патогенетикалық принцип);

3) мамандандырылған көмекті ұзарту;

4) кезеңдер мен сабақтастық;

5) ведомстволық құзырет және ведомствоаралық үйлестіру;

6) орындылығы;

7) аумақтық;

8) хабарламаның басымдылығы;

9) көмек көрсететін мамандардың арасында күйзеліс бұзылыстары мен ауруларға байланысты мамандандырылған медициналық көмектің сапасына теріс салдарлардың алдын-алу.

Төтенше және дағдарыстық жағдайларда зардап шеккендер мен олардың отбасы мүшелері ақпараттық, әлеуметтік, медициналық және басқа да көмекке мұқтаж екенін есте ұстаған жөн. Көмек көрсетудің кешенді тәсілі адамның түбегейлі жағдайының дағдарысқа дейінгі деңгейінің қалпына келуін, осы жағдайларда шындық пен мінез-құлықты барабар қабылдауға, психосоматикалық аурулар мен психикалық бұзылулардың алдын алуға мүмкіндік береді. Төтенше жағдайларда шұғыл көмек көрсетіледі:

- тікелей зардап шеккен адамдар, соның ішінде жараланғандар мен науқастар,
- құрбан болғандардың туыстары мен жақындарына,
- төтенше жағдай аймағында тікелей орналасқан халыққа,
- оқиғаның куәгерлері,

- төтенше жағдай аймағында кәсіби қызметпен айналысатын әртүрлі қызметтің қызметкерлері;

- төтенше жағдай аймағында болмаған, ахуал туралы ақпаратқа байланысты күйзеліс факторларының әсерінен психикалық денсаулық пен мінез-құлықтың белгілі бір ауытқуларын жасаған адамдарға.

Жарақаттан аман қалғандарға психологиялық көмек көрсету әдістері. Төтенше жағдай сәтінен бастап өткен уақыт факторына сәйкес олар екі санатқа бөлінеді және 4.1-кестеде көрсетілген.

4.1-кесте. Жарақаттанудан аман қалған адамдарға психологиялық көмек көрсету әдістері (қайғылы оқиғадан кейінгі уақыт факторына сүйене отырып)

Әрекет уақыты және ол өткен соң қысқа кезеңде	Шалғайдағы кезеңде (жарақатпен жұмыс)
- жедел «психологиялыққа дейінгі» көмек, - психологиялық қолдау, эмоциялық қолдау; - бағыт (басқару), басқару; - ақпараттандыру; - психологиялық араласу (араласу); - теріс әлеуметтік психологиялық механизмдерді анықтау (психикалық инфекция, байбалам, қауесет) және оларды басқару (бейтараптандыру); - психологиялық қобалжу; - психикалық реттеу және өзін-өзі реттеу.	Қашықтағы кезеңдегі психологиялық көмектің мақсаттары: 1) асқынған жағдайда - жарақат пен қайғы-қасіретті сезінудің қалыпты үрдісіне оралу; 2) жарақаттануды басынан өткеру үрдісінде туындайтын жарақаттан кейінгі бұзылуларды психологиялық түзету. Психологиялық көмек келесі тәсілдерді қолдану арқылы көрсетіледі: - танымдық-мінез-құлықтық психотерапия, - психоқарқынды терапия, - ойындар - арт-терапия - метафораларды, әңгімелерді, ертегілерді қолдану, - кататимо-қиялдық тәсіл немесе символодрама, - психодрама Гештальтпен емдеу - ұсыныс терапиясы, - денеге бағытталған тәсіл - гуманистік-экзистенциалды психотерапия, - нейролингвистикалық тәсіл және т.б.

Психологиялық шұғыл көмек түрлерін оқиға кезінде және одан кейін жақын арада қарастырайық.

Іс-шарадан кейінгі алғашқы сағаттар мен күндерде адамдар әлеуметтік, ақпараттық көмекке зәру. Осы уақыт аралығында көмек көрсетудің негізгі ұсынымдары дене қажеттіліктерді қанағаттандыру мүмкіндігін қамтамасыз ету болмақ; қауіпсіздік; жақын адамдармен байланысты қалпына келтіру; маңызды ахуал және одан кейінгі әрекеттер туралы, сондай-ақ қиын оқиғаларға жауап ретінде пайда болатын әсер туралы қажетті және жеткілікті ақпарат беру кезінде; «Қалыптау» әсерді, оқиғаларды шамадан тыс егжей-тегжейлі көрсететін теледидарлық бағдарламаларды көрмеуге кеңес беру, шешім қабылдауға көмектесу.

Біз әсердің қалыпқа келуіне ықпал ететін көмек түрлерін анықтаймыз:

Қорқыныш, мазасыздық, жылау, кінә, ашуланшақтық, бақыланбайтын дүмпулер, қозғалтқыштың қозуы жағдайларында Психологиялық жедел көмекті қабылдау (оның ішінде өзін-өзі күту) Ресей ТЖМ мамандарының еңбектерінде сипатталған [6].

Психологиялық қолдау; бағыт, басқару; ақпараттандыру; қолдау.

Көбінесе, ЭПҚ кәсіби қызметтің психологиялық қолдау, эмоциялық қолдау сияқты түрін қамтиды. Жарақат алған адамды психологиялық қолдау, эмоциялық қолдау, тәжірибедегі ауырсыну төзбейтін кезде адамға қиын кезеңдегі психологиялық көмектің негізгі түрлерінің бірі болмақ. Еріп жүруші адам жәбірленушінің уақытша қасында болады, қиын өмірлік жағдайдағы адамға қауіпсіздікті, қажетті және жеткілікті қолдауды қамтамасыз етеді. Психологиялық қолдауды мұндай түсіну көбінесе танымдық үрдістер қалпына келтіріліп, мінез-құлық реттелетін эмоциялық салаға әсер етеді. Алайда, кең мағынада психологиялық қолдау менеджмент пен ақпаратты қамтиды. Әртүрлі, өзара байланысты, әсер ету салаларын (танымдық, эмоциялық, мінез-құлықтық) ескеру үшін біз осы түсініктерді кеңейтеміз.

Қызмет көрсету және ақпараттандыру. Кенеттен болатын жарақаттық оқиға танымдық, эмоциялық, мінез-құлық деңгейінде өзгерістер тудырады. Уақыттың жетіспеушілігімен, ақпараттың болмауымен немесе сәйкессіздігімен шиеленісетін төтенше, маңызды жағдайда адамға ақылға қонымды шешім қабылдау қиын болады, ол бағынбайды. Бұл жағдайда оның жанында осы қысқа мерзім ішінде жағдайды бағалауға, оның шешімдері мен іс-әрекеттерінің нәтижелерін алдын ала білуге (ағымдағы және жетілдірілген бақылауды жүзеге асыруға) қабілетті адамдар болған жөн. Сақтау мен ақпараттандырудың мақсаты, қысқа мерзімде оған уақтылы және тиісті шаралар қабылдауға көмектесу. Метафоралық тұрғыдан, көмектің бұл түрін келесі әрекеттер деп сипаттауға болады: «белгілі бір бағытқа бұрылып, өздері іздеп жатқан жолды көрсет, кедергілерден ескерт». Көшбасшылық таным туралы ақпараттандыратын (қажетті және жеткілікті мазмұнды ақпарат алу) мінез-құлық құрамына едәуір дәрежеде әсер етеді. Көмектің осы түріндегі клиенттің әрекеті автоматты түрде жақын болуы мүмкін. Әрі қарай, уақыт өте келе, қажетті ақпаратты алуға байланысты іс-әрекеттің тиімділігі, пайда болған міндеттерді жеңу сезімі пайда болады, эмоциялық жағдайды қалыпқа келтіреді, мінез-құлық анағұрлым бағдарланған, саналы, бейімделеді (жағдайға сәйкес келеді).

Психологиялық араласу (араласу) негізінен жағдайды, демек, мінез-құлықты түзетуге бағытталған. Дағдарыстық жағдайлар көбінесе адамнан туындаған проблемаларды шұғыл түрде шешуді талап етеді (кенеттен немесе ұзаққа созылғандықтан, олар дағдарысқа әкеледі). Алайда қиын өмірлік жағдайды жеңу үшін әрқашан күштер мен қор бола бермейді. Психологиялық араласу (қажет болған жағдайда, шұғыл түрде) психотерапевтік тәсілдерден алынған психологиялық әсер әдістерін, техникаларын, әдістерін қолдана отырып жүргізілуі мүмкін.

Дағдарыстық араласу. Бір жағынан, психологиялық көмек жағдайында психологиялық араласу дағдарысқа қарағанда кеңірек термин, екінші жағынан, қазірдің өзінде. Дағдарыстық араласу зардап шеккен адамды бейімделу деңгейіне, жарақаттық оқиғаның теріс әсерін азайтуға және психопатологияның алдын алуға бағытталған жедел және психологиялық шұғыл көмек ретінде анықталады. Дағдарыстың араласуы проблеманы шешуге, клиентті дағдарыстың нәтижесі үшін қолайлы және барабар таңдауына мүмкіндік беруге бағытталған. Көптеген мәселе тез шешілмейді, сондықтан әрекет ету бағытын таңдап, оны жүзеге асыруды бастау керек.

Жарақат алған жағдайда «психологиялық араласу» және «дағдарыстық араласу» (дағдарыстық араласу) терминдерін ортақ міндет біріктіреді, ол жарақаттанудың (немесе дағдарыс жағдайының) салдарынан туындаған жағдайды түзету болмақ. Ол клиенттің жағдайды бақылауға, олардың қорына (ішкі және сыртқы) жүгінуіне кепілдік беруге тырысуы керек.

Төтенше жағдайда, кенеттен туындаған қайғылы жағдай, бір ғана психологиялық бағыт аясында жұмыс істеу мүмкін емес. Дағдарыстық жағдайда, дағдарыс жағдайында тек дәстүрлі психотерапиямен айналысатын маман дағдарыстық араласу мамандарына қойылатын талаптарға сәйкес келмейді (бір тәсіл жеткіліксіз). Белгілі бір тәсілмен жұмыс істейтін маман, басқа бағыттардың әдістерін қолдана отырып, клиентпен жұмыс істеу мүмкіндігін арттырады.

Психологиялық күйзеліс - бұл төтенше және төтенше жағдайлардың салдарын азайтуға, өңдеуге және азайтуға арналған топтық жұмыс түрі. Кесу техникасының дамуы Дж.Митчелл (АҚШ) және А.Дирегров (Норвегия) есімдерімен байланысты. Оны жарақаттан кейін 24-72 сағаттан кейін орындаған жөн (оны психологтар жүргізе алмайды). Талқылау барысында хабардарлық, Эмоциялық жауап, сонымен қатар өмірлік тәжірибеде болған оқиғаларды қайта құрылымдау бар. Бірлескен талқылау кезінде «есте сақтаудың ортақ қоры» құрылады, оның көмегімен барлық адамдар жетіспейтін ақпаратты жинайды. Топтың бір мүшесінің білдірген сезімдері басқаларында көрінеді, жаңаларын оятады. Мұның бәрі топты біріктіріп, өткізіп отырады, бұл болған оқиғаларды жақсы түсінуге, өз сезімдерін түсінуге, қабылдауға және жағдайды игеруге мүмкіндік береді.

Психикалық реттеу және өзін-өзі реттеу (ПР). Төтенше, жарақаттық жағдайларда мазасыздық деңгейі күрт көтеріледі, бұлшықет кернеуі пайда болады (көбінесе нашар түсініледі), дененің әртүрлі бөліктерінде ауырсыну тудырады, тыныс алу жеткіліксіздігі. Дабыл адам мен қоршаған орта арасындағы тепе-теңдік бұзылып, бейімделу үрдісінің басталуы туралы сигнал береді. Алайда, төтенше және төтенше жағдайларда, өсіп келе жатқан мазасыздықты когнитивті үрдістер, шешім қабылдау үрдістері, мінез-құлқын бақылау тоқтатылады, Эмоциялыққ бұзылулар мен адамның мінез-құлқындағы жеткіліксіздігі байқалады. Психофизиологиялық деңгейде өзгерістер бар. Бұл жағдайда шиеленісті және алаңдаушылықты төмендетуге бағытталған өзін-өзі реттеу әдістері тиімді болуы мүмкін.

ЭПҚ - бұл өзін-өзі басқару, субъектінің түбегейлі күйі мен мінез-құлқына байланысты өзін-өзі басқару үрдісі.

4.2 Психологиялық шұғыл көмекті ұйымдастыру кезеңдері

Психологиялық жеделкөмектің кезеңдері, әйгілі әзірлемелерге сәйкес, келесідей: [18]:

I. Дайындық кезеңі

Бұл кезеңде психологтарға шұғыл және төтенше дағдарыстық жағдайлардың басқа нысандары нәтижесінде туындаған жағдай туралы қажетті ақпаратты жинау қажет (зардап шеккендер мен олардың орналасқан жері, мамандардың болуы және олардың жұмыс кестелері, жан-жақты көмекті ұйымдастыратын әлеуметтік және басқа да қызметтердің әрі қарайғы әрекеттері әсер еткен); халыққа жан-жақты көмек көрсететін ұйымдармен және бөлімдермен қажетті байланыстар орнату. Бұл кезеңде жағдайды талдауға, іс-әрекетті болжауға (мүмкін болса) және жоспарлауға, топ мүшелері арасында функцияларды бөлуге, жұмыс кестесін анықтауға үлкен мән беріледі.

II. Басқа бөлімдердің өкілдерімен байланыс орнату. Психологиялық көмекке мұқтаж адамдарды анықтау (қауіп топтары) және олармен байланыс орнату

Дағдарыс жағдайындағы адамға медициналық, әлеуметтік және басқа да көмек түрлері қажет болуы мүмкін. ЕПИ ұсынбас бұрын, басқа бөлімдердің мамандарымен өзара әрекеттесу қажет. Өзін штабтың (немесе бөлімнің) басшысына немесе осы жерде жұмыс істеуге рұқсат беруге уәкілеттік берілген басқа басшылармен таныстыру, тиісті құжаттарды ұсыну, жағдай туралы, халықтың жағдайы, зардап шеккендердің саны туралы және зардап шеккендерге әртүрлі көмек көрсету үшін олар қабылдаған шаралар туралы ақпарат алу қажет.

Тәуекелге ұшыраған адамдарды анықтау мәселесі «Шартты» бөлімінде сипатталған. Көптеген жағдайларда психологиялық көмек көрсету байланыс орнатудан бұрын болады. Жедел күйзеліс жағдайында зардап шеккендер, негізінен, егер олар байланысқа түссе, олар өздері оқиға туралы, олардың сезімдері туралы айтады. Алайда, бұл аяқталған жағдайлар үшін дұрыс. Жеке психологиялық, әлеуметтік психологиялық, оның ішінде этномәдени сипаттамалардың, оқиғаның сипаты мен маңыздылығының өзіндік үйлесімі маңызды рөл атқарады. Айта кету керек, барлық адамдар (әсіресе балалар мен жасөспірімдер) ашық және сенімді емес, олар байланыстың бастамашысы ретінде әрекет ете алады, шұғыл қажеттіліктерін, сезімдерін білдіре алады. Бұл белгісіздік, кінәлілік, мазасыздық және т.б. байланысты болуы мүмкін. Белгісіздік пен қорқыныш (мысалы, жазадан қорқу) немесе кінәлілік соншалықты үлкен болуы мүмкін, олар өздерінің қажеттіліктері мен құқықтарын білугетосқауыл қоюы мүмкін. Негізгі қажеттіліктерді

қанағаттандыру мүмкіндігі (азық-түлік қажеттілігі, қауіпсіздік, тиісті ақпарат және т.б). қажетсіз шиеленісті азайтады және қауіпсіз орта, сенім атмосферасын құруға мүмкіндік береді. Байланысты орнату туралы тек сөздер ғана емес, сонымен қатар бейвербал мінез-құлық, мысалы, көрініс (зардап шеккен адам көзімен байланыста бола алады), ашық қалып, дауыс сипаттамасы, бірлескен іс-шараларға қатысу және т.б. туралы айтуға болады, байланыс орнатқаннан кейін, қажет болған жағдайда, сіз қазірдің өзінде жұмыс істей аласыз. төтенше жағдайдан туындаған негізгі адам мәселесі.

Бұл кезеңде психологтың жедел араласуын қажет ететін жағдайларды анықтаумен байланысты міндеттер туындауы мүмкін. Мысалы, бұл адамдардың көңіл-күйін және психикалық жағдайын нашарлататын қауесеттердің таралуы. Бұл жағдайда олардың дистрибьюторлары болып табылатын көшбасшылармен жеке жұмыс қажет. Бұл сондай-ақ Эмоциялық күйлердің патологиялық түрлерімен (агрессия, байбалам, истерия) инфекция қаупімен байланысты жағдай болуы мүмкін. «Көрермендердің» болуы бұл жағдайдың таралуын жақсартады және жақсартады. Реттелмейтін мінез-құлық формалары пайда бола бастаған, оларды «көрермендерден» айыра алатын тұлғаларды дер кезінде анықтау, көзге көрінбейтін жағдайда, бұл мінез-құлықты көрсететін адамның да, басқа адамдардың да құмарлығын төмендетуі мүмкін.

Жоғарыда айтылғандай, болашақта жұмыс істеуге сенуге болатын қор тобын бөліп алу керек.

III. Зардап шеккендерге тікелей психологиялық жедел көмек

Психологиялық жедел көмек жарақаттануға мүмкіндігінше жақын уақытта көрсетіледі. Осыған байланысты психологиялық және психотерапиялық көмек көрсететін мамандар реакцияның алғашқы кезеңдерімен айналысады (гиперкинетикалық түрінде де, «моторлы дауылда» немесе ступорда; мінез-құлықты, истерияны және т.б).. . Жәбірленушілердегі жағдайдың нашарлауына байланысты ақпаратты (зейін, есте сақтау, ойлау) танымдық өңдеу жиі қиын, мінез-құлқы нашар. Қазіргі уақытта мұндай адамға ақпарат, әлеуметтік көмек қажет. Осындай табиғаттан көмек алу, Эмоциялық қолдаумен қатар, оларға әлі де болса автоматты деңгейде әрекет етуге мүмкіндік береді. Егер бұл әрекеттер жағдайға сәйкес келсе, онда біртіндеп Эмоциялық жағдайды реттейтін, жағдайды бақылау мүмкіндігін іске асырады.

Психологиялық жедел қызметтегі психологтың жұмысында проблеманы, дағдарысты жағдайды жеңуге арналған қорды бірлесіп іздеу үлкен маңызға ие. Қор сыртқы және ішкі болуы мүмкін. Егер адамдар және басқа материалдық емес және материалдық қор адам үшін сыртқы қор ретінде әрекет ете алатын болса, онда олар ішкі қор ретінде адамның дағдылары, өткендегі жетістіктер, қымбат адамдар туралы естеліктер, табиғат, ойындар, әуесқойлық т.б. дағдылар. Жағымды естеліктермен адамның бет-әлпеті тегістеледі, күлімсіреу пайда болады, сөйлеу тынышталады. Мәселеге назар аударуды ғана емес, жағымды естеліктерді

немесе, ең болмағанда, бейтараптықты қамтитын өзара әрекеттесу оған қиын жағдайда күш алуға мүмкіндік береді.

Жоғарыда айтылғандай, ЭПИ ұсыну кезінде дағдарыстық араласуды (араласуды) жағдайға, этика кодексінің ережелеріне және психологтың қызметін реттейтін басқа да нормативтік құжаттарға сәйкес әртүрлі психотерапевтік аймақтардың әдістерін қолдана отырып қолдануға болады.

IV. Жұмыстың аяқталуы

Психологиялық жедел көмекті аяқтау мүмкіндігі адамның түбегейлі күйін қалпына келтіріп, жағдайды, олардың мінез-құлқын бақылауды және проблеманы шешу үшін қордың пайда болуын дәлелдейді. Біртіндеп қалпына келтіру аясында агрессия мен тітіркенудің пайда болуы мүмкін. Егер бұл әсер адамға өз мәселелерін өз бетінше шешуге мүмкіндік берсе, онда бұл әрекетті қазірдің өзінде жеңу деп атауға болады.

Түсіну керек, ауыр жарақаттан кейін қалпына келтіру үшін уақыт қажет, содан кейін тәжірибе түрінде жарақат алған адамның тәуелсіз жұмысы табиғи қарқынды үрдісс.

Егер жәбірленушіге шұғыл медициналық (психиатриялық) көмек қажет болса, оны «қолмен-қолға» тиісті мамандарға беру керек.

Басқа бөлімдердің мамандарымен өзара әрекеттесу жағдайында жұмыстың соңы олармен келісіледі.

V. Үрдіс пен нәтижені талдау. Есеп жазу

Жұмыс аяқталғаннан кейін дереу жазбаларды жүргізу керек (мүмкін болса, жұмыс барысында). Іс-шараларды талдау көмек көрсету үрдісінде де, ол аяқталғаннан кейін де жүргізіледі. Деректер жинақталады, салыстырылады, жеке істердің ерекшеліктері, сипаттамалары ашылады. Оң нәтиже беретін қателер мен шаралар талданады. Орындалған жұмыс туралы есеп жасалады, онда: уақыт, оқиға, орын, жағдай, ведомствоаралық өзара іс-қимыл, оқиғадан аман қалған адамдардың жағдайы және басқа сипаттамалары, көрсетілген психологиялық көмектің сипаты, нәтижесі.

VI. Қалпына келтіру кезеңі

Ол жұмыстан кейін жақсы демалу, жұмысты талқылау және қорытындылау қажеттілігінен тұрады.

4.3 Төтенше жағдайда өртсөндіруші мен құтқарушының ұстаным ерекшеліктері

Төтенше жағдайға тап болған маман психологиялық және Эмоциялық күйзелісті бастан кешіреді. Содан кейін, кейбіреулерде бұл ішкі өмір қорын жұмылдырумен бірге жүреді; басқаларында - еңбекке қабілеттіліктің төмендеуі немесе тіпті бұзылуы, денсаулығының нашарлығы, әртүрлі физиологиялық және психологиялық бұзылулар. Жауап беру ерекшеліктері адамның жеке ерекшеліктеріне, күйзелістік факторлардың әсер ету ұзақтығы

мен қарқындылығына, ағымдағы оқиғалар туралы білуге және олардың қауіптілік дәрежесін түсінуге байланысты.

Төтенше жағдайлар кезіндегі мамандардың мінез-құлқының ерекшеліктері көбінесе олардың кәсіби дайындығымен анықталады.

Төтенше жағдайға төтеп беру үш құрамдас бөліктен тұрады [21]:

1) ағзаның дене және физиологиялық қасиеттерінің жай-күйіне байланысты физиологиялық тұрақтылық (дене бітім ерекшеліктері, жүйке жүйесінің түрі, вегетативтік икемділік);

2) жаттығуларға және жеке тұлғалық ерекшеліктердің жалпы деңгейіне байланысты психикалық тұрақтылық (төтенше жағдайлардағы арнайы дағдылар, жағымды уәждеменің болуы және т.б).;

3) Психологиялық дайындық (белсенді-белсенді мемлекет, алдағы іс-әрекетке барлық күштер мен мүмкіндіктерді жұмылдыру)

Іс-әрекетке психологиялық дайындық жүреді: алдын ала - жалпы (ұзақ мерзімді), ал уақытша - жағдайлық дайындық.

Жалпы дайындық бұрын алынған қарым-қатынасты, білім, дағды, қабілет, белсенділік уәждерін білдіреді. Оның негізінде кәсіби қызметті тиімді жүзеге асыруға дайын.

Уақытша дайындық дегеніміз - барлық күштерді жұмылдыру, бейімделу, қазіргі сәтте сәтті іс-әрекеттің психологиялық мүмкіндіктерін құру.

Маманға өзіне және оның жолдастарына психологиялық проблемалардың белгілерін уақытылы анықтау, эмпатикалық қабілеттер, психологиялық түсіру, күйзелісті жеңілдету, эмоциялыққүйзелісті жеңілдету бойынша сабақтарды ұйымдастырып өткізу мүмкіндігі қажет. Дағдарыстық және төтенше жағдайлар кезінде психологиялық өзін-өзі және өзара көмек дағдыларын игеру психикалық жарақаттың алдын алу үшін ғана емес, сонымен бірге күйзелістік әсерлерге тұрақтылықты арттыру және төтенше жағдайлар кезінде тез әрекет етуге дайын болу үшін маңызды. Психикалық өзін-өзі реттеудің кейбір әдістері мен практикалық дағдылары 1-қосымшада сипатталған.

Құтқару қызметтерінің ережелері:

1. Жәбірленушіге сіздің жақын екеніңізді және құтқару шаралары қазірдің өзінде жүргізіліп жатқандығын хабарлаңыз.

Жәбірленуші бұл жағдайда оның жалғыз емес екенін сезінуі керек. Жәбірленушіге барып, мысалы: «жедел жәрдем келгенше мен сізбен бірге боламын» деп айтыңыз. Жәбірленушіге не болып жатқандығы туралы хабарлау керек: «Жедел жәрдем келе жатыр».

2. Көздің қарашығындай құрбаннан арылуға тырысыңыз.

Қызықты көріністер дағдарыс жағдайындағы адамға өте жағымсыз. Егер көрушілер кетпесе, оларға бұйрық беріңіз, мысалы, қызықты оқиғаны сахнадан алып тастаңыз.

3. Денеге мұқият хабарласыңыз.

Жеңіл дене байланысы әдетте зардап шеккендерді сендіреді. Сондықтан жәбірленушіні қолыңыздан немесе иығыңыздан ұстаңыз. Басына

немесе дененің басқа бөліктеріне тию ұсынылмайды. Жәбірленушімен бірдей деңгейде болыңыз. Медициналық көмек көрсеткен кезде де, зардап шегушімен тең болуға тырысыңыз.

4. Сөйлеңіз және тыңдаңыз.

Мұқият тыңдаңыз, кедергі жасамаңыз, өз міндеттеріңізді орындау кезінде шыдамды болыңыз. Егер жәбірленуші есін жоғалтса да, өзіңізді тыныш сөйлеңіз. Ешқандай жүйке болмаңыз. Кінәлаудан аулақ болыңыз. Жәбірленушіден: «Мен сізге бір нәрсе жасай аламын ба?» - деп сұраңыз. Егер сіз жанашыр болсаңыз, олай деуге болады.

4.4 Төтенше жағдайға түскен зардапшегушіге психологиялық көмек көрсету

Адамның психикасына төтенше әсер ететін, төтенше жағдайлар кезінде жаппай психогендік бұзылулар жиі дамиды, олар апаттық-құтқару жұмыстарының жалпы курсына енеді. Тиімді кәсіби қызмет үшін қызметкерлер осы бұзылулардың белгілерін және адамдарға қалай әсер етуді білуі керек.

Төтенше жағдайларда адамдардың мінез-құлқы екі санатқа бөлінеді [22]:

1. Психикалық өзін-өзі бақылау және эмоциялық күй мен мінез-құлықты бақылау қабілеті бар ұтымды, бейімделгіш мінез-құлық.

2. Мінез-құлықтың патологиялық сипаты. Көптеген адам шатасып, бейхабар болады. Белгілі бір жағдай байбалам болмақ, онда адамдардан қауіптену қорқынышы пайда болады. Байбалам өзін жабайы, кездейсоқ рейс ретінде көрсетеді, адамдар сананы бастапқы деңгейге дейін түсіреді.

Сондықтан психодиагностика, әсер ету психотехникасы және төтенше жағдайларда психологиялық көмек көрсету тәртібі өзіндік ерекшеліктерге ие

Атап айтқанда, төтенше жағдайлардағы психодиагностиканың өзіндік ерекшеліктері бар.

Мұндай жағдайларда уақыттың жетіспеушілігінен стандартты диагностикалық процедураларды қолдану мүмкін емес. Іс-шаралар, оның ішінде практикалық психолог жедел жәрдем жоспарымен анықталады.

Көптеген төтенше жағдайларда және психологиялық әсер етудің әдеттегі әдістерінде қолдануға болмайды. Мұның бәрі экстремалдық жағдайлардағы психологиялық әсер ету мақсаттарына байланысты: бір жағдайда қолдау, көмек қажет; екіншісінде - мысалы, қауесет, байбаламды басу керек; үшіншісінде - келіссөздер жүргізу.

Төтенше жағдайлардың әсерінен психологиялық жарақат алған адамдарға көмек көрсетудің негізгі қағидаты:

- жеделдігі;
- оқиға орнына жақындық;
- қалыпты жағдай қалпына келеді деп күту;
- психологиялық әсер етудің бірлігі мен қарапайымдылығы.

Шұғыл болу зардап шеккен адамға мүмкіндігінше тезірек көмек көрсету керек дегенді білдіреді: жарақат алған сәттен қаншалықты көп уақыт кетсе, созылмалы бұзылулар, соның ішінде жарақаттан кейінгі күйзелістің бұзылу ықтималдығы соғұрлым жоғары болады.

Жақындау қағидатының мәні - таныс ортада және әлеуметтік ортада көмек көрсету, сондай-ақ «госпитализмнің» жағымсыз салдарын азайту.

Қалыпты жағдай қалпына келеді деп күту: күйзелістік жағдайды басынан кешірген адамға науқас емес, қарапайым адам ретінде қарау керек. Жақында қалыпты жағдайға оралуға деген сенімділікті сақтау қажет.

Психологиялық әсердің бірлігі бір адам оның қайнар көзі ретінде әрекет етуі керек, немесе психологиялық көмек көрсету тәртібі біртұтас болуы керек [15].

Психологиялық әсер етудің қарапайымдылығы - зардап шегушіні жарақат көзінен алыстатып, тамақпен, демалыспен, қауіпсіз орта мен есту мүмкіндігімен қамтамасыз ету қажет.

Жалпы, психологиялық жедел көмек қызметі келесі негізгі функцияларды орындайды:

- Практикалық: халыққа психологиялық жедел және (қажет болған жағдайда) дәрігерге дейінгі медициналық көмек көрсету;

- Үйлестіру: мамандандырылған психологиялық қызметтермен байланыс пен өзара әрекеттесуді қамтамасыз ету.

Психологиялық жедел көмек көрсету кезінде табиғи апаттар мен апаттардан зардап шеккендер төтенше жағдай туындаған келесі факторлардан зардап шегетінін есте ұстаған жөн.

1. Кенеттен. Ықтимал құрбандардың алдын-ала ескертулерін тек бірнеше апаттар күтеді - мысалы, біртіндеп су тасқыны немесе жақындап келе жатқан дауыл, дауыл. Оқиға қаншалықты кенеттен болса, зардап шеккендер үшін бұл соғұрлым жойқын болады.

2. Мұндай тәжірибенің болмауы. Бақытқа орай, апаттар мен апаттар сирек кездеседі - адамдар көбінесе күйзеліс кезінде олардан аман қалуды үйренеді.

3. Ұзақтығы. Бұл фактор әр жағдайға байланысты өзгереді. Мысалы, біртіндеп дамып келе жатқан су тасқыны баяу басылып, жер сілкінісі бірнеше секундқа созылып, одан да көп шығын әкеледі. Дегенмен, ұзаққа созылған төтенше жағдайлар үшін (мысалы, әуе кемесін ұрлау жағдайында), жарақаттық әсерлер әр келесі күнмен көбейе алады.

4. Бақылаудың болмауы. Апат кезіндегі оқиғаларды ешкім басқара алмайды; Адам күнделікті өмірдегі ең қарапайым оқиғаларды басқара алуы үшін көп уақыт кетуі мүмкін. Егер бұл бақылауды жоғалту ұзақ уақытқа созылса, тіпті білікті және тәуелсіз адамдар да «үйренген дәрменсіздіктің» белгілерін көрсетуі мүмкін.

5. Уайым мен шығын. Апат құрбандарын жақын адамдарынан ажыратуға немесе жақын адамдарынан айырылуға болады; ең жаманы, барлық мүмкін шығындар туралы жаңалықты күту. Сонымен қатар, зардап шегуші апат салдарынан өзінің әлеуметтік рөлі мен орнын жоғалтуы мүмкін.

Ұзақ уақытқа созылған жарақат жағдайында адам қалпына келу туралы барлық үмітін жоғалтуы мүмкін.

6. Тұрақты өзгерістер. Апат салдарынан келтірілген зиянды қалпына келтіруге болмайды: зардап шеккен адам жаңа жағдайда болуы мүмкін.

7. Өлімнің көрінісі. Тіпті өмірге қауіп төндіретін қысқа жағдайлар адамның жеке құрылымын және оның «танымдық картасын» өзгерте алады. Өліммен қайталанатын жағдайлар терең реттеудің өзгеруіне әкелуі мүмкін. Өліммен жақын кездескен кезде, ауыр экзистенциал дағдарыс болуы мүмкін.

8. Моралдық тұрақсыздық. Апат құрбаны өмірін өзгерте алатын құндылықтар жүйесіне қатысты шешім қабылдау қажеттілігіне тап болуы мүмкін - мысалы, кім құтқарады, қанша тәуекел етеді, кімді кінәлайды?

9. Оқиға кезіндегі мінез-құлық. Барлығы қиын жағдайда өздерін жақсы көргісі келеді, бірақ азғана мүмкіндік бар. Табиғи апат кезінде адам не істеген немесе жасамаған болса, оны басқа жаралар айықтырғаннан кейін ұзақ уақыт ұстай алады.

10. Жойылу/бұзылу ауқымы. Апаттан кейін оның өмірінен аман қалған адам, оның қоршаған ортасы мен әлеуметтік құрылымымен не істегеніне таң қалады. Мәдени нормалардың өзгеруі адамды оларға бейімделуге мәжбүр етеді немесе бейтаныс болып қала береді; екінші жағдайда эмоциялық зақым әлеуметтік әлсіздікке біріктіріледі.

Қауіпті жағдайларда пайда болған психогендік бұзылулар динамикасы туралы мәселе маңызды орын алады. Ол арнайы көптеген зерттеулерге арнады. Ұлттық психикалық денсаулық институтының (АҚШ) жұмысына сәйкес апаттар кезіндегі психикалық әсер төрт кезеңге бөлінеді: қаһармандық, «бал айы», көңілсіздік және қалпына келтіру.

1. Батырлық кезең апат басталған сәтте басталады және бірнеше сағатқа созылады, адамдарға көмектесуге, құтқарылуға және өмір сүруге деген ниетпен туындаған альтруизммен, ерлікпен сипатталады. Болған оқиғаны еңсеру мүмкіндігі туралы жалған болжамдар дәл осы кезеңде туындайды.

2. «Бал айы» кезеңі апаттан кейін болады және аптадан 3-6 айға дейін созылады. Тірі қалғандар барлық қауіпті жеңіп, тірі қалуды мақтан тұтады. Апаттың осы кезеңінде зардап шеккендер жақын арада барлық мәселелер мен қиындықтар шешіледі деп үміттенеді және сенеді.

3. Көңілдену кезеңі әдетте 2 айдан 1-2 жылға дейін созылады. Көңілсіздік, ашуланшақтық, реніш және ащы сезімдер үміт құлдырауынан пайда болады.

4. Қалпына келтіру кезеңі тірі қалғандар өздерінің өмірін құру және туындаған мәселелерді шешу керектігін түсініп, осы міндеттердің орындалуы үшін жауапкершілікті өз мойнына алған кезде басталады.

4.4.1 Дағдарыс жағдайындағы тұлға типтерін жіктеу

Адам сөздің кең мағынасында интегралдық жүйе ретінде екі ішкі жүйені қамтиды [19]:

- ағза - морфофизиологиялық ұйым;

- тұлға - әлеуметтік психологиялық ұйым.

Екі жүйе де өзара байланысты және өзара байланысты. Ағзаның дамуы генетикалық тұрғыдан үлкен дәрежеде бағдарламаланған және адамның әлеуметтік психологиялық ұйымымен нақты анықталатын өмір салтына байланысты. Бірақ, өз кезегінде, әлеуметтік психологиялық даму адамның белгілі бір әлеуметтік және тарихи қауымдастыққа әртүрлі әлеуметтік қызмет түрлеріне қосылуына байланысты.

Адам - бұл *Homosapiens* түрлерінің сүтқоректілер класына жататын, санасы бар және дененің арнайы ұйымы.

Адам - бұл биологиялық тіршілік.

Жеке адам - адамзат ұрпағына жататын тіршілік иесі.

Тұлға - бұл әлеуметтік қатынастарға кіретін, әлеуметтік дамуға қатысатын және белгілі бір әлеуметтік рөлді атқаратын әлеуметтік тұлға.

Жеке тұлға адамның басқалардан ерекшеленетін ерекше ерекшелігін көрсетеді.

«Жеке тұлға» ұғымы оның жан-жақты болуы үшін ең алдымен адамның рухани қасиеттерін білдіреді.

Тұлғаның дамуы іс-әрекетке, оның белсенділігіне байланысты - өз кезегінде тұлға өзін-өзі белсенділікте көрсетеді.

Биологиялық факторлардың рөлі үлкен болатын тұлғалық ерекшеліктерге қарамастан, әлеуметтік басымдыққа ие қасиеттер бар. Олар жеке адамдар болып туылмайды, жеке тұлға болады. Тұлғаның әлеуметтік психологиялық аспектілері жеке тұлғаның психологиялық әртүрлі теорияларында қарастырылады: А. Адлер, А. Амосов, А.Леонтьев, А. Маслоу, Г. Аллпорт, С. Роджерс, Л. Холл, 3. Фрейд, С.Джунг және басқалар.

Психологиядағы өзекті мәселелердің бірі - бұл адамның биологиялық және әлеуметтік қатынасы. Бұл қатынасты К.Платонов барынша зерттеді

Ол тұлға құрылымы төрт деңгейден тұрады деп санайды:

- бірінші деңгей - ең төменгі - адамның әлеуметтік факторларға тәуелді емес биологиялық және дене бітім қасиеттерінен тұрады (жүйке үрдістерінің қарқыны, жыныстық және жас ерекшеліктеріне байланысты және т.б).;

- екінші деңгей рефлексия формаларының жеке сипаттамаларын қамтиды (әсіресе таным үрдістері: есте сақтау, ойлау және т.б).;

- үшінші деңгей адамның жеке әлеуметтік тәжірибесімен (білім, дағды, дағды, қабілет) ұсынылған;

- төртінші - тұлғаның бағдарлануын сипаттайтын ең жоғары деңгей (сенім, дүниетаным, идеал, көзқарас; өзін-өзі бағалау, мінез ерекшеліктері).

Сонымен, жеке тұлға құрылымында табиғи және «пайдалы», биологиялық (генетикалық мұра) және әлеуметтік (онтогенезде алынған) принциптер тығыз байланысты. Сонымен қатар, алғашқы жылдары жеке адамда биологиялық принцип басым болады, оның элементтері негізінен генетикалық анықталған және әлеуметтік факторлардың әсерінен әлсіз. Әрі қарай, жеке тұлға дамыған сайын оның құрылымы қоғамның мүшесі ретінде

адамның өмір сүру жағдайымен қалыптасатын әлеуметтік принциппен толығымен толықтырылады.

Тұлғаға тән қасиет оның даралығынсыз - жеке дара психологиялық сипаттамалардың жиынтығымен толық болмайды. Ол, әдетте, адам психикасының қызмет етуінің бірнеше немесе барлық салаларында көрінеді.

Өмір тұрғысынан алғанда қауіпсіз мінез-құлықты адам идеализацияланған тұжырымдама болмақ. Қоршаған ортаға ұтымды қарым-қатынас жасауға (оның барлық компоненттерімен), қоршаған ортаның табиғи компонентін сақтауға, қауіпсіз мінез-құлық білімімен, дағдылары мен қабілеттерімен, өмірлік функциялары өздері үшін де, басқалар үшін де қауіпсіз болып табылатын адам. Қауіпсіз типтегі адам - бұл мінез-құлық үлгілерінің жиынтығы ғана емес, ол болашақтың дүниетанымы, ол адам мен табиғаттың үйлесімді өмір сүруінің өзіндік идеологиясы, жалпы бұл бүкіл адамзаттың апатты емес даму жолындағы алғашқы қадам.

Табиғатқа байланысты тұлғаның екі түрін ажыратуға болады.

- Тұтынушының жеке түрі. Қорды бақылаусыз және ұтымсыз тұтынумен, жануарлар әлемінің түрлік әртүрлілігін төмендетуге немқұрайдылықпен және қоршаған ортаға жауапсыз көзқараспен сипатталатын қызмет «Менен кейін шөп өспейді» қағидатымен өмір сүреді.

- Қызметі қорды пайдаланудың рационализміне тәуелді адамның қауіпсіз түрі. «Зиян келтірме!» Қағидаты бойынша жауапкершілік, түрлердің әртүрлілігін сақтау, қоршаған ортаға қамқорлық.

Жеке тұлға түрлерін белсенділік, экстремалдық жағдайлардағы мінез-құлық және өзіне және басқаларға деген көзқарас тұрғысынан жіктеу 4.2 кестеде келтірілген.

4.2 кесте. Қауіпті жағдайларда жеке тұлғалық типтердің жіктелуі

Қатер	Тұлға типтері	Мазмұны
Табиғи	Тұлғаның қауіпсіз типі	Тәуекелдерді талдай алатын, қауіптер мен қауіптерді алдын-ала білетін адам. Қауіптер мен қауіпті жағдайлардан аулақ болыңыз; қажет болған жағдайда барлық жауапкершілікпен және не болып жатқанын түсінумен ұтымды әрекет етіңіз
	Құрбан типі - виктимдік	Қызметі табиғи сипаттағы төтенше жағдайды тудыруы мүмкін адам (мысалы, өртті абайсыз пайдалану)
Техногендік	Тұлғаның қатерсіз типі	Қауіпсіз типтегі жеке тұлға психологиялық тұрақтылықтың белгілі деңгейімен және әртүрлі өмірлік жағдайлардағы іс-әрекетке психологиялық дайындығымен ерекшеленеді.
	Құрбан типі - виктимдік	Әрекетсіздік, ұқыптылық, алдын-алу қаупін алдын ала біле алмау және қажет болған жағдайда әрекет ету салдарынан қауіптің құрбаны болу қаупі бар адам
	Тұлғаның қатерлі типі	Қызметі табиғатта қауіпті және техногендік апат немесе апат тудыруы (қоздыруы) немесе тудыруы мүмкін адам.
Әлеуметтік	Тұлғаның қатерсіз типі	Тәуекелдерді талдай алатын, қауіптер мен қауіптерді алдын-ала білетін адам. Қауіптер мен қауіпті жағдайлардан аулақ болыңыз; қажет болған жағдайда барлық жауапкершілікпен және не болып жатқанын түсінумен ұтымды әрекет етіңіз
	Құрбан типі - виктимдік	Әрекетсіздік, ұқыптылық, алдын-алу қаупін алдын ала біле алмау және қажет болған жағдайда әрекет ету салдарынан қауіптің құрбаны болу қаупі бар адам
	Әлеуметтік қатерлі тип	Іс-әрекеті ішінара қауіпті жағдайдың себебі болып табылатын және табиғаты бойынша әлеуметтік қауіпті адам, әсер қоғамның басқа мүшелеріне бағытталған.

4.4.2 Патологиялық әрі бейпатологиялық психологиялық эмоциялық қалып

Апаттар мен табиғи апаттар жағдайында нейропсихиатриялық бұзылулар кең ауқымда: дұрыс емес күйден және невротикалық, невроз тәрізді әсердан реактивті психоздарға дейін көрінеді. Олардың ауырлығы көптеген факторларға байланысты [19]:

- жас
- жынысы
- бастапқы әлеуметтік бейімделу деңгейі;
- жеке мінездік ерекшеліктері;
- апат кезінде қосымша ауырлататын факторлар (жалғыздық, балаларға қамқорлық, ауру туыстарының болуы, өзінің дәрменсіздігі: жүктілік, ауру және т.б)..

Төтенше жағдайлардың психогендік әсері адам өміріне тікелей, тікелей қауіп төндіріп қана қоймай, сонымен бірге жанама, оның күтуімен байланысты. Су тасқыны, дауыл және басқа да төтенше жағдайлар кезіндегі

психикалық әсер тек белгілі бір төтенше жағдайға ғана тән сипатқа ие болмайды. Керісінше, олар қауіпке әмбебап жауап береді және олардың жиілігі мен тереңдігі төтенше жағдайдың кенеттен және қарқындылығымен анықталады.

Әртүрлі қолайсыз факторлардың, адамның ақыл-ой әрекетінің жарақаттық әсеріне әсер төмендегідей бөлінеді:

- патологиялық емес психоэмоциялық (физиологиялық) әсер
- патологиялық жағдайлар - психогенез (реактивті жағдайлар)

Патологиялық емес психоэмоциялық әсер реакцияның психологиялық ақылдылығымен, жағдайға тікелей тәуелділігімен және, әдетте, қысқа мерзімімен сипатталады. Патологиялық емес әсер, әдетте, жұмыс қабілеттілігін сақтайды (азайтылғанмен), басқалармен қарым-қатынас жасау және мінез-құлқын сыни талдау. Өзін апатты жағдайға тап болған адамға әдеттегідей алаңдаушылық, қорқыныш, күйзеліс, туыстары мен достарының тағдырына алаңдаушылық, апаттың (табиғи апаттың) нақты өлшемдерін білуге деген ұмтылыс жатады. Мұндай әсерді күйзеліс, психикалық шиеленіс, аффектив әсер және т.б. деп те атайды.

Патологиялық жағдайлар - психогенез

Төтенше жағдайлардағы психопатологиялық бұзылулар қалыпты жағдайда дамитын бұзылулар клиникасымен өте көп. Алайда айтарлықтай айырмашылықтар бар.

Біріншіден, экстремалдық жағдайлардағы кенеттен әрекет ететін психо-жарақаттық факторлардың көптігіне байланысты, Көптеген адамда бір уақытта психикалық бұзылулар пайда болады.

Екіншіден, бұл жағдайларда клиникалық көрініс «кәдімгі» психо-жарақаттық жағдайлардағыдай жеке емес және аз типтік көріністерге ие.

Үшіншіден, психогендік бұзылулардың дамуына және жалғасып жатқан қауіпті жағдайға қарамастан, жәбірленуші жақын адамдарының және басқалардың өмірін сақтау және сақтау үшін табиғи апаттар (апаттар) салдарымен белсенді түрде күресуді жалғастыруға мәжбүр.

Төтенше жағдайлар кезінде және одан кейін жиі байқалатын психогендік бұзылулар 4.3 кестеде көрсетілген патологиялық емес (физиологиялық) әсер, патологиялық әсер, невротикалық жағдайлар және реактивті психоздар 4 топқа топтастырылған.

4.3 кесте. Төтенше жағдайлар кезінде және одан кейінгі психогендік бұзылулар

Әсер мен психогендік ауытқу	Клиникалық ерекшеліктері	
Патологиялық емес (физиологиялық) әсер	Эмоциялық шиеленістің, психомоторлы, психо-вегетативтік, гипотимиялық көріністердің таралуы, болып жатқан оқиғаларға сыни тұрғыдан баға беру және мақсатты іс-әрекетке қабілеттілік	
Психогендік патологиялық әсер	Ауырудың невротикалық деңгейі - жедел астеникалық, күйзеліслық, истерикалық және басқа синдромдар, болып жатқан жағдайларды және мақсатты қызмет мүмкіндіктерін сыни бағалаудың төмендеуі	
Психогендік невротикалық қалып	Тұрақты және күрделі невротикалық бұзылулар - неврастения (сарқылу неврозы, астениялық невроз), истерикалық невроз, обсессивті невроз, депрессивті невроз, Кейбір жағдайда не болып жатқанын және мақсатты әрекеттің мүмкіндіктерін сыни түсінуді жоғалту	
Реактивпсихозы	Шұғыл	Жедел аффектив-соққы әсеры, қозғалтқыштың қозуы немесе қозғалтқыштың тежелуімен сананың ымырт түсуі
	Ұзақ, созылмалы	Күйзеліслық, параноидты, жалған деменция синдромдары, истерикалық және басқа психоздар

Төтенше жағдайларда байқалған психикалық бұзылуларды зерттеу, сондай-ақ құтқару, әлеуметтік және медициналық шаралар кешенін талдау әртүрлі психогенді бұзылулар байқалатын жағдайдың дамуының үш кезеңін белгілеуге мүмкіндік береді.

Бірінші (өткір) кезең адамның өміріне және жақындарының өліміне кенеттен қауіп төндірумен сипатталады. Ол экстремалдық факторға ұшырағаннан бастап құтқару жұмыстарын ұйымдастыруға дейін жалғасады (минут, сағат). Осы кезеңдегі күшті экстремалдық әсер негізінен өмірлік инстинкттерге әсер етеді (мысалы, өзін-өзі сақтау) және айрықша емес, психикалық емес әсердің дамуына әкеледі, оның негізі әртүрлі қарқындылықтан қорқады. Бұл кезде психотикалық және психотикалық емес деңгейлердің психогендік реакциясы басым байқалады. Кейбір жағдайда байбалам пайда болуы мүмкін.

Жедел әсер еткеннен кейін бірден қауіп белгілері пайда болған кезде адамдар шатастырып, не болып жатқанын түсінбейді.

Осы қысқа мерзім ішінде қарапайым қорқыныш реакциясымен белсенділіктің қалыпты өсуі байқалады: қозғалыстар айқын, үнемді, бұлшықет күші артады, бұл қауіпсіз жерге көшуге көмектеседі. Сөйлеудің бұзылуы оның қарқынын жылдамдату, сүріну, дауыс қатты, сергек болады. Ерік мобилизациясы, идеомоторлы үрдістердің анимациясы атап өтілді. Мінез - бұл уақыт қабылдаудың өзгеруі, оның жүруі баяулайды, сондықтан қабылдау кезіндегі өткір кезеңнің ұзақтығы бірнеше есе артады. Қорқыныштың күрделі әсерімен, бірінші кезекте, гиперқарқынды немесе гипоқарқынды варианттардағы қозғалыс бұзылыстары байқалады. Сөйлеу өндірісі эскиздік, леппен шектеледі, Кейбір жағдайда афония кездеседі.

Оқиға туралы естеліктер және осы кезеңдегі зардап шеккендер арасындағы мінез-құлықтар ерекше емес.

Психикалық бұзылулармен қатар, жүрек айну, айналу, жиі зәр шығару, дүмпу, ессіздік және жүкті әйелдерде түсік тастау сияқты жағдайлар жиі байқалады. Кеңістікті қабылдау өзгереді, нысандар арасындағы қашықтық, олардың мөлшері мен пішіні бұрмаланады. Кейде қоршаған орта «шындыққа жатпайтын» болып көрінеді, және бұл сезім экспозициядан кейін бірнеше сағат бойы сақталады. Кинестетикалық иллюзиялар сонымен қатар ұзаққа созылуы мүмкін (жерді сезіну, ұшу, жүзу және т.б)..

Екінші кезеңде, құтқару жұмыстарын жүргізумен қатар, бейнелі мағынада «төтенше жағдайларда қалыпты өмір» басталады. Қазіргі уақытта зардап шеккендердің жеке басының қасиеттері дұрыс емес күй мен психикалық бұзылулардың қалыптасуында үлкен рөл ойнайды, сонымен қатар олардың Кейбір жағдайда жалғасып жатқан жағдай туралы ғана емес, сонымен қатар туыстарының жоғалуы, отбасының бөлінуі, үйден, мүліктен айырылуы сияқты жаңа күйзелістік әсерлері туралы біледі. Осы кезеңдегі ұзаққа созылған күйзелістің маңызды элементтері - қайталанатын әсерді күту, құтқару жұмыстарының нәтижелерімен күтпеу сәйкес келмеуі және қайтыс болған туыстарын анықтау қажеттілігі. Екінші кезеңнің басына тән психоэмоциялыққүйзеліс оның аяқталуымен, әдетте астено-депрессивті немесе апато-депрессивті көріністермен күшейтілген шаршау мен «аяқтаумен» ауыстырылады.

Жедел кезең аяқталғаннан кейін кейбір зардап шеккендер қысқа мерзімді жеңілдікке, көңіл-күйдің көтерілуіне, құтқару жұмыстарына белсенді қатысуға деген ұмтылысты, вокализмді, өз басынан өткен оқиғаларды шексіз қайталауды, оқиғаға деген көзқарасты, батылдықты және қауіпті төмендетуді сезінеді. Эйфорияның бұл фазасы бірнеше минуттан бірнеше сағатқа дейін созылады. Әдетте, бұл летаргиямен, немқұрайдылықпен, идеомотордың тежелуімен, қойылған сұрақтарды түсінудегі қиындықтармен, тіпті қарапайым тапсырмаларды орындаудағы қиындықтармен ауыстырылады. Осыған байланысты, мазасыздық басым болған психоэмоциялық шиеленістің эпизодтары байқалады. Кейбір жағдайда ерекше жағдайлар дамиды, зардап шеккендер өздеріне шоқынған сияқты көрінеді. Олар көбінесе терең тыныс алады, брадифаза, ретроспективті талдау көрсеткендей, мұндай жағдайларда ішкі тәжірибелер көбінесе мистикалық-діни идеялармен байланысты. Осы кезеңдегі мазасыздықты дамытудың тағы бір нұсқасы «белсенділікпен алаңдаушылық» басым болуымен сипатталуы мүмкін. Мінез-құлық - мазасыздық, шыдамсыздық, шешендік, басқалармен көп байланыста болу. Экспрессив қозғалыстар біршама көрнекі, өрескел [17]. Психоэмоциялыққүйзелістің эпизодтары тез летаргия, апатиямен ауыстырылады.

Зардап шеккендер қауіпсіз аймақтарға көшіргеннен кейін басталатын үшінші кезеңде Көптеген адам жағдайды күрделі эмоциялық және когнитивті өңдеуден, өз сезімдері мен сезімдерін қайта бағалаудан және шығындар туралы хабардар болудан өтеді. Сонымен бірге, бұзылған жерде немесе

көшіруде тұрған жерде өмір сүру таптауырының өзгеруімен байланысты психогендік жарақаттық факторлар да өзекті болады. Созылмалы бола отырып, бұл факторлар салыстырмалы түрде тұрақты психогенді бұзылыстардың пайда болуына ықпал етеді. Осы кезеңде созылмалы айрықша емес невротикалық әсер мен жағдайлармен қатар, ұзаққа созылған және дамып келе жатқан патогенетикалық бұзылулар басым бола бастайды. Бұл жағдайда соматогендік психикалық бұзылулар субакутикалық болуы мүмкін. Бұл жағдайларда көптеген невротикалық бұзылыстардың «соматизациясы» және белгілі бір дәрежеде «нейротация» және «психопатизация» байқалады.

Эмоциялыққүйзелістің тағы бір көрінісі - психогендік күйзеліслық бұзылыс. Өлгендердің алдында «өз кінәсі» туралы ерекше түсінік пайда болады, өмірге деген өшпенділік бар, ол тірі қалғанына өкінеді, бірақ туыстарымен бірге өлмеген. Күйзелістік күйлердің феноменологиясы астеникалық көріністермен толықтырылады, ал бірқатар бақылауларда - немқұрайдылық, немқұрайлылық, қайсарлықтың көрінісі әсер етеді. Қиындықтарды жеңе алмау енжарлыққа, көңілі қалуға, өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне, банкроттық сезімін тудырады. Көбінесе күйзеліслық көріністер аз байқалады, ал соматикалық ыңғайсыздық (күйзелістің соматикалық «маскалары») пайда болады: бас диффузды ауруы, жүрек ырғағының бұзылуынан кешірек, анорексия.

Тұтастай алғанда, күйзеліслық бұзылулар психотикалық деңгейге жетпейді, зардап шегушілерде идеомоторлы тежеу болмайды, дегенмен олар күнделікті мазасыздықты жеңе алмайды.

Осы невротикалық бұзылулармен қатар экстремалдық жағдайдан аман-есен өткен адамдар кейіпкерлердің екпіндері мен психопатикалық жеке қасиеттерін декомпенсациялауды жеткілікті түрде бастан өткізеді. Сонымен қатар жеке маңызды психологиялық жарақаттық жағдай және алдыңғы өмірлік тәжірибе мен әр адамның жеке көзқарасы үлкен мәнге ие. Тұлға белгілері маңызды патопластикалық рөл атқара отырып, невротикалық әсерге із қалдырады.

Белгіленген невротикалық және психопатиялық әсермен қатар, жағдайдың дамуының барлық үш кезеңінде вегетативті және ұйқының бұзылуы байқалады. Соңғысы невротикалық бұзылулардың бүкіл кешенін көрсетіп қана қоймайды, сонымен қатар олардың тұрақтануына және одан әрі өршуіне ықпал етеді. Көбінесе ұйықтау қиын, оған эмоциялық күйзеліс, мазасыздық, гиперестезия мазасызданады. Түнгі ұйқы - бұл үстірт, кейде түнгі ұйқының әсерімен жүреді, әдетте қысқа болады. Вегетативтік жүйке жүйесінің түбегейлі белсенділігінің ең қарқынды өзгерістері қан қысымының ауытқуы, пульстің тұрақсыздығы, гипергидроз, қалтырау, бас ауруы, вестибулярлық бұзылулар, асқазан-ішек аурулары түрінде көрінеді. Кейбір жағдайда бұл жағдайлар пароксизмалды сипатқа ие болады, бұл шабуыл кезінде айқын көрінеді. Вегетативтік бұзылу аясында психосоматикалық аурулардың күшеюі, төтенше жағдайға дейін салыстырмалы түрде өтелетін және тұрақты психосоматикалық бұзылулардың пайда болуы жиі байқалады.

Барлық осы кезеңдерде төтенше жағдайлардағы психогендік бұзылыстардың дамуы мен өтемақысы факторлардың үш тобына байланысты: жағдайдың ерекшелігі, болып жатқан оқиғаларға жеке жауап, әлеуметтік және ұйымдастырушылық шаралар. Алайда, жағдайдың дамуының әртүрлі кезеңдеріндегі осы факторлардың маңызы бірдей емес. Уақыт өте келе төтенше жағдайдың сипаты мен зардап шеккендердің жеке сипаттамалары тікелей маңыздылығын жоғалтады, ал, керісінше, медициналық, сонымен қатар әлеуметтік психологиялық көмек пен ұйымдастырушылық факторлар артып, түбегейлі маңыздылыққа ие болады.

4.4.3 Дағдарыс психологиялық көмектің психологиялық физиологиялық әрекеті мен техникасы

Төтенше жағдайда адамда келесі белгілер пайда болуы мүмкін [18]:

- сандырақ;
- елес;
- апатия;
- қату (мелшиіп қалу);
- қозғалтқыштың қозуы;
- агрессия;
- үрей, қорқыныш;
- есірік
- жүйкелік діріл;
- жылау.

Бұл жағдайда психологтың көмегі, ең алдымен, жүйке «босатылуына» жағдай жасау.

Сандырақ және елес. Сындарлы жағдай адамда қатты күйзелісті тудырады, күшті жүйке кернеуіне әкеледі, денеде тепе-теңдікті қалпына келтіреді, жалпы денсаулығына теріс әсер етеді - дене ғана емес, сонымен бірге психикалық. Бұл бар психикалық ауруды ушықтыруы мүмкін.

Сандырақтың егізгі белгілері жалған мәлімдемелер немесе қорытындылар болмақ, олардың құлауына жәбірленуші сене алмайды.

Елес - зардап шегуші қазіргі уақытта сәйкес есту органдарға әсер етпейтін қиялдағы заттардың болу сезімін сезінуімен сипатталады (дауыстарды естиді, адамдарды көреді, иіс сезеді және т.б.).

Бұл жағдайда [19]:

1. Сіздің медициналық қызмет көрсетушіңізбен байланысыңыз, жедел психиатриялық топты шақырыңыз.

2. Мамандар келгенге дейін жәбірленушінің өзіне немесе басқаларға зиян тигізбейтіндігіне көз жеткізіңіз. Одан ықтимал қауіпті заттарды алып тастаңыз.

3. Жәбірленушіні оқшаулаңыз және оны жалғыз қалдырмаңыз.

4. Зардап шеккен адаммен тыныш дауыспен сөйлеңіз. Онымен келісіңіз, оны сендіруге тырыспаңыз. Есіңізде болсын, мұндай жағдайда жәбірленушіні сендіру мүмкін емес.

Апатия ұзаққа созылған ауыр, бірақ сәтсіз жұмыстан кейін пайда болуы мүмкін; немесе адам ауыр сәтсіздікке ұшыраған жағдайда, оның қызметінің мәнін түсінуді тоқтатады; немесе біреуді құтқару мүмкін болмаған кезде және қиыншылыққа тап болған жақын адам қайтыс болды.

Шаршау сезімі төмендейді - қозғалғысы немесе сөйлегісі келмейтіні, қимылдары мен сөздері өте қиын.

Жанның ішінде - бос, селқостық, сезімнің көрінуіне тіпті күш жоқ. Егер адам бұл күйде қолдаусыз және көмексіз қалса, онда немқұрайдылық күйзелісға (ауыр және ауыр эмоциялар, мінез-құлықтың енжарлығы, кінә, өмірдің қиындықтары, үмітсіздік және т.б. алдындағы дәрменсіздік сезімі) айналуы мүмкін.

Апатия жағдайында адам бірнеше сағаттан бірнеше аптаға дейін болуы мүмкін.

Апатияның негізгі белгілері: [22]:

- қоршаған ортаға немқұрайлы қарау;
- летаргия, летаргия;
- баяу, ұзақ үзілістермен, сөйлеу.

Бұл жағдайда:

1. Жәбірленушімен сөйлесіңіз. Оған бірнеше қарапайым сұрақтар қойыңыз: «Сіздің атыңыз кім?»; «Сіз өзіңізді қалай сезінесіз?»; «Сіз тамақ жегіңіз келе ме?»

2. Жәбірленушіні демалыс орнына апарыңыз, ыңғайлы болуға көмектесіңіз (аяқ киімді шешіңіз).

3. Жәбірленушінің қолын алыңыз немесе қолыңызды маңдайыңызға қойыңыз.

4. Жәбірленушіге ұйықтауға немесе жай жатуға мүмкіндік беріңіз.

5. Егер демалуға мүмкіндік болмаса (көшеде, қоғамдық көлікте жазатайым оқиға, ауруханада операцияның аяқталуын күту) болса, жәбірленушімен көбірек сөйлесіңіз, оны кез-келген бірлескен іс-шараларға қатыстырыңыз (серуендеп, шай немесе кофе ішіңіз, көмекке мұқтаж адамдарға көмектесіңіз).

Ступор (мелшиіп қалу) - дененің ең күшті қорғанысының бірі. Бұл ауыр жүйке толқуларынан кейін пайда болады (жарылыс, шабуыл, қатыгез зорлық-зомбылық), адам тіршілік ету үшін көп күш жұмсап, сыртқы әлеммен байланысу мүмкіндігіне ие болмайды.

Мелшиіп қалу бірнеше минуттан бірнеше сағатқа дейін созылуы мүмкін. Сондықтан, егер сіз көмек көрсетпесеңіз және зардап шеккен адам бұл күйде ұзақ уақыт тұрса, бұл оның дене шаршауына әкеледі. Сыртқы әлеммен байланыс болмағандықтан, зардап шеккен адам қауіпті байқамайды және оны болдырмауға әрекет жасамайды.

Қасіреттің негізгі белгілері:

• ерікті қозғалыстар мен сөйлеудің күрт төмендеуі немесе болмауы;

• сыртқы ынталандыруларға реакцияның болмауы (шу, жарық, жанасу, твит);

• белгілі бір қалыпта «қатып қалу», ессіздік, толықтай қозғалғыштық;

• белгілі бір бұлшықет топтарының кернеуі мүмкін.

Бұл жағдайда:

1. Екі қолыңыздың саусақтарын жәбірленушіге тигізіп, алақанның түбіне басыңыз. Бас бармақ сыртта болуы керек.

2. Бас бармағыңыз бен саусағыңыздың ұштарын қолдана отырып, жәбірленушіні маңдайға, көздің үстіне, шаш сызығы мен қастың дәл ортасында, оқушылардың үстінен нақты жағыңыз.

3. Бос қолыңыздың алақанын құрбанның кеудесіне қойыңыз. Тыныс алуды оның тыныс ырғағына сай реттеңіз.

4. Адам қобалжуда, ести және көре алады. Сондықтан оның құлағында тыныш, баяу және анық сөйлеңіз, бұл күшті эмоциялар тудыруы мүмкін (жағымсыз). Жәбірленушінің реакциясына қол жеткізу үшін, оны өзінің қыңырлығынан шығару үшін кез-келген жолмен қажет.

Қозғалтқыштың қозуы. Кейде дағдарыс жағдайындағы соққылар (жарылыстар, табиғи апаттар) соншалықты күшті болғандықтан, адам айналасында не болып жатқанын түсінуді доғарады. Ол жаулардың қайда екенін және көмекшілер қайда, қауіп қайда және құтқару қайда екенін анықтай алмайды. Адам логикалық ойлау және шешім қабылдау қабілетін жоғалтады, ол жасушада жүрген жануарға ұқсайды.

Қозғалтқыштың қозуының негізгі белгілері:

• кенеттен қозғалыстар, көбінесе мақсатсыз және мағынасыз әрекеттер;

• өте қатты сөйлеу немесе сөйлеу белсенділігінің жоғарылауы (адам тоқтаусыз сөйлейді, кейде мүлдем мағынасыз нәрселерді айтады);

• көбінесе басқаларға реакция болмайды (ескертулерге, сұрауларға, бұйрықтарға).

Бұл жағдайда:

1. «Түсіру» әдісін қолданыңыз: артқы жағыңызда, қолыңызды жәбірленушінің қолтықтарының астына қойыңыз, оны сізге жақын ұстаңыз және оны сәл қағыңыз.

2. Жәбірленушіні басқалардан оқшаулаңыз.

3. «Оң» ұпайларды ұқалаңыз. Ол бастан кешкен сезімдері туралы тыныш дауыспен айтыңыз. («Мұны тоқтату үшін бірдеңе жасағыңыз келе ме? Қашқыңыз келеді, не болып жатқанын жасырасыз ба?»)

4. Жәбірленушімен ұрыспаңыз, сұрақ қоймаңыз, әңгімелесу кезінде, жағымсыз әрекеттерге қатысты «жоқ» бөлшегі бар сөз тіркестерден аулақ болыңыз (мысалы: «жүгірмеңіз», «қолыңызды бұлғаңыз», «айқайламаңыз»).

5. Жәбірленушінің өзіне және басқаларға зиян тигізуі мүмкін екенін ұмытпаңыз.

6. Қозғалтқыштың қозуы әдетте ұзаққа созылмайды және оны жүйке дірілімен, жылап, Агрессивтік мінез-құлықпен алмастыруға болады (осы жағдайлар туралы анықтаманы қараңыз). Агрессия. Агрессивтік мінез-құлық - бұл адам ағзасы жоғары ішкі күйзелісті төмендетуге «тырысады». Ашуланудың немесе агрессияның көрінісі жеткілікті ұзақ уақытқа созылуы мүмкін және жәбірленушінің өзіне және басқаларға кедергі келтіруі мүмкін.

Агрессияның негізгі белгілері:

• тітіркену, наразылық, ашу-ыза (кез-келген, тіпті кішігірім себеп үшін);

• айналадағы қолдарға немесе басқа заттарға соққы беру;

• ауызша тіл тигізу, қиянат жасау;

• бұлшықет кернеуі;

• қан қысымының жоғарылауы.

Бұл жағдайда:

1. Айналаңыздағы адамдардың санын азайтыңыз.

2. Жәбірленушіге «бу шығаруға» мүмкіндік беріңіз (мысалы, жастықты айту немесе сөйлеу).

3. Оған дене белсенділікке байланысты жұмысты тағайындаңыз.

4. Мейірімділік танытыңыз. Егер сіз жәбірленушімен келіспесеңіз де, оны айыптамаңыз, бірақ оның әрекеттері туралы айтыңыз. Әйтпесе, Агрессивтік мінез-құлық сізге бағытталады. Сіз: «Сіз қандай адамсыз!» - деп айта алмайсыз. «Ашуланшақсыз, бәрін күлкіге айналдырғыңыз келеді. Осы жағдайдан шығудың жолын бірге табуға тырысайық ».

5. Жағдайды күлкілі пікірлермен немесе әрекеттермен шешуге тырысыңыз.

6. Агрессияны жазадан қорқу арқылы өтеуге болады:

• егер агрессивтік мінез-құлықтан пайда көрудің мақсаты болмаса;

• егер жаза ауыр болса және оны орындау ықтималдығы жоғары болса.

7. Егер сіз ашуланған адамға көмек көрсетпесеңіз, бұл қауіпті салдарға әкеледі: сіздің әрекеттеріңізді бақылаудың төмендеуіне байланысты адам бөртпе жасайды, өзіне және басқаларға зиян келтіруі мүмкін.

Қорқыныш. Бала түнде қорқыныш сезінгендіктен оянады. Ол төсек астында өмір сүретін құбыжықтардан қорқады. Бір рет жол апатына тап болғанда, адам қайтадан көлік жүргізе алмайды. Жер сілкінісінен аман қалған адам аман қалған пәтеріне барудан бас тартады. Ал зорлық-зомбылыққа душар болған адам өзінің баспалдаққа кіруін қиындатады. Мұның бәрінің себебі - қорқыныш.

Қорқыныштың негізгі белгілері:

• бұлшықет кернеуі (әсіресе бет);

• күшті жүрек соғысы;

• тез таяз тыныс алу;

• өзінің мінез-құлқын бақылауды төмендету.

Байбалам қорқынышы, үрей ұшуды қоздыруы мүмкін, ұйқышылдықты тудыруы немесе керісінше, қозу, Агрессивтік мінез-құлық болуы мүмкін. Сонымен қатар, адам өзін нашар басқарады, не істеп жатқанын және айналасында не болып жатқанын түсінбейді.

Бұл жағдайда:

1. Жәбірленушінің қолын сіздің тыныш тамырыңызды сезінетіндей етіп білегіңізге қойыңыз. Бұл оған сигнал болады: «Мен дәл осындамын, сен жалғыз емессің!».

2. Терең және біркелкі тыныс алыңыз. Жәбірленушіні сізбен ырғақта дем алуға шақырыңыз.

3. Егер жәбірленуші сөйлесе, оны тыңдаңыз, қызығушылық танытыңыз, түсінушілік, жанашырлық танытыңыз.

4. Зардап шеккен адамға дененің бұлшық еттерін жеңіл массаж жасаңыз.

Жүйке дірілдейді. Төтенше жағдайдан кейін бақыланбайтын жүйке треморы пайда болады (адам бұл реакцияны өз еркімен тоқтата алмайды). Сондықтан дене шиеленісті «жеңілдетеді».

Егер бұл реакция тоқтатылса, онда кернеу іште, денеде қалады және бұлшықет ауырсынуын тудырады, ал болашақта бұл гипертония, жаралар және т.б. сияқты ауыр аурулардың дамуына әкелуі мүмкін.

Бұл жағдайдың негізгі белгілері:

• діріл кенеттен басталады - оқиғадан кейін немесе біраз уақыттан кейін;

• бүкіл денені немесе оның жекелеген бөліктерін қатты дірілдетеді (адам қолында ұсақ заттарды ұстай алмайды, темекі тарта алмайды);

Реакция жеткілікті ұзаққа созылады (бірнеше сағатқа дейін);

• содан кейін адам қатты шаршайды және демалуды қажет етеді.

Бұл жағдайда:

1. Діріл сезімін арттыру керек.

2. Жәбірленушіні иығынан алып, күрт сілкіп, 10-15 секунд ұстаңыз.

3. Онымен сөйлесуді жалғастырыңыз, әйтпесе ол сіздің әрекеттеріңізді шабуыл ретінде қабылдауы мүмкін.

4. Реакция аяқталғаннан кейін жәбірленушіге демалу мүмкіндігін беру керек. Оны төсекке жатқызған жөн.

5. Мүмкін емес:

• жәбірленушіні құшақтаңыз немесе оны жақын ұстаңыз;

• жәбірленушіні жылы затпен жабыңыз;

• жәбірленушіні сендіріп, өзін бірге жинау керектігін айт.

Жылап жатыр. Адам жылаған кезде оның ішінде тыныштандыратын әсері бар заттар шығады. Жақында, қайғы-қасіретпен бөлісетін біреу болса.

Бұл жағдайдың негізгі белгілері:

• адам қазірдің өзінде жылап жатыр немесе жылауға дайын;

• ерінді дірілдету;

• күйзеліс сезімі бар;

• истериядан айырмашылығы, қозу белгілері жоқ.

Егер адам көз жасын ұстап тұрса, онда Эмоциялық разряд, жеңілдік болмайды. Жағдай ушыққан кезде ішкі күйзеліс адамның дене және психикалық денсаулығына зиян тигізуі мүмкін.

Бұл жағдайда:

1. Жәбірленушіні жалғыз қалдырмаңыз.

2. Жәбірленушімен дене байланыс орнатыңыз (қолыңызды алыңыз, қолыңызды иығына немесе артына қойыңыз, оны басынан сылаңыз). Ол сенің бар екеніңді сезінсін.

3. «Белсенді тыңдау» әдістерін қолданыңыз (олар зардап шегушіге қайғы-қасіретін кетіруге көмектеседі): мезгіл-мезгіл «аха», «иә» деп басын ииіп, яғни тыңдап, жанашыр екеніңізді растаңыз; жәбірленуші өзінің сезімін білдіретін сөз тіркестерінен кейін қайталаңыз; өзіңіздің және жәбірленушінің сезімдері туралы сөйлесіңіз.

4. Жәбірленушіні тыныштандыруға тырыспаңыз. Оған жылап, айтуға, қайғы, қорқыныш, ренішті шығаруға мүмкіндік беріңіз.

5. Сұрақ қоймаңыз, кеңес бермеңіз. Сіздің міндетіңіз - тыңдау.

Истерия. Жедел ұстама бірнеше минут немесе бірнеше сағатқа созылады.

Негізгі ерекшеліктері:

• сана қалады;

• шамадан тыс толқулар, көптеген қозғалыстар, театр Тұру түрлерілары;

• сөйлеу эмоциялық бай, жылдам;

• айқайлайды, жылайды.

Бұл жағдайда:

1. Көрермендерді алып тастаңыз, тыныш атмосфера жасаңыз. Зардап шеккен адаммен жалғыз болыңыз, егер бұл сізге қауіпті болмаса.

2. Кенеттен таңқалдыратын іс-әрекетті жасаңыз (сіз бетіңізге шапалақ беріп, оған су құйып, затты тамырмен тастай аласыз, жәбірленушіге қатты айқайлай аласыз).

3. Жәбірленушімен қысқа сөйлемдермен, сенімді тонмен сөйлеңіз («Суды ішіңіз», «Өзіңізді жуыңыз»).

4. Истериядан кейін бұзылу пайда болады. Жәбірленушіні ұйықтаңыз. Маман келмес бұрын оның жағдайын бақылаңыз.

5. Жәбірленушінің тілектерін орындамаңыз.

4.4.4 Дағдарыс жағдайға түрліше әрекет етумен психологиялық жұмыс жасау түрлері

Постжарақаттық күйзеліс (ТЖАЖ) - ауыр жарақаттану жағдайларына қалыпты реакция, бұл емдеуді қажет ететін ауыр ауру, қорқынышты оқиғалардан аман қалған Көптеген адам осы дертпен ауырады [6].

ОЖСӨП психотерапиялық әдістері әртүрлі:

1. Тиімді психотерапия - клиентке ПСЖ себептері мен тетігі түсіндірілген кезде.

2. Кернеу мен мазасыздық белгілерін жеңілдететін психикалық өзін-өзі реттеу әдістері - авто жаттығулар, бұлшықеттің үдемелі релаксациясы, позитив бейнелерді белсенді визуализациялау.

3. Когнитивтік психотерапия - зиянды ойларды қайта қарау және теріс көзқарастарды өзгерту үшін қолданылады.

4. Тұлғаға бағытталған терапия - зардап шеккен адамның жарақаттық жағдайға көзқарасын өзгертуге және егер ол үшін болмаса, оған деген көзқарасыңыз үшін жауапкершілік алуға мүмкіндік береді.

5. Позитив терапия, гестальт тәсіл тек проблемалар мен аурулар ғана емес, сонымен бірге оларды жеңу әдістері мен мүмкіндіктері әр адамға тән идеяға негізделген.

Психотерапияның нақты формасы психотраумамен ауырған пациенттердің көпшілігі үшін таңдау тақырыбы болып қалады. Ақыр соңында, жарақаттану жәбірленушінің танымдық өзіндік схемалары мен дүниетанымын бұзады; жойылғандарды қайта құру ауыр. Психотерапиялық әдістердің әртүрлі деңгейлері жұмыс үшін тиімді формат бола алады: тыңдау, кеңес беру, қысқа мерзімді қарқынды психотерапия.

Қолдау әдістерін және симптоматикалық жеңілдіктерді қолдану кейде құрбан болғандардың мәдениетін ескеретін ван де Веер (1993) сипаттаған психотерапия аясында тиімді. Мысалы, батыстық психотерапевтер жұмыс істейтін кінә сезімін, бақылауды жоғалтуды және дәрменсіздікті жеңуге тырысу нәтижесіз болуы мүмкін. Алайда, ұят, беделді жоғалту, сенім, тағдыр, сөгіс сияқты ұғымдар Үшінші әлем елдерінде маңызды болуы мүмкін. Мысалы, бақылауды жоғалту (батыстық психологтар үшін - жарақаттың негізгі салдары) адам сенетін нәрсені басқаруға мәдени сенімге негізделуі мүмкін. Сондықтан адамның жеке жауапкершілігі мен кінәсіне баса назар аударылады. Керісінше, Шығыста кармаға, тағдырға, отбасы мен ата-бабаға деген сенім әлемге мүлдем басқа көзқарасты анықтайды. Сондықтан Батыста оқытылған психотерапевт оған басқа тектегі клиентпен жұмысының тиімділігін айтарлықтай төмендететін әртүрлі әлеуметтік-мәдени ортаны және наным жүйесін түсіну қиынға соғады.

Неғұрлым байыпты тәсіл бар - «логотерапия» - бұл болған оқиғаның мәнін табу. Мағынасы анықталғаннан кейін көптеген клиенттер тез қалпына келеді. Бұл жерде мәдени және діни сенімдер, мысалы, буддистер мен индустарға тән карма ілімі немесе азаптың мәні маңызды. Бірлескен терапевт немесе дәстүрлі қормен, мысалы, дінбасылар, монахтар және емшілер сияқты одақтас ретінде әрекет етуге тырысу керек.

Топтық терапия - бұл жарақаттық тәжірибесі бар клиенттер үшін жиі қолданылатын терапия форматы. Ол көбінесе жеке терапияның әртүрлі түрлерімен бірге қолданылады. Топтық терапияның оңтайлы түрін таңдауға арналған арнайы ұсыныстар жоқ, мұнда сіз әртүрлі бағыттағы топтарды пайдалана аласыз:

(а) білім беру мәселелерін шешуге немесе жарақаттанған естеліктерді құруға бағытталған ашық типтегі топтар («сонда және одан кейін» жұмысы);

(б) белгілі бір тапсырманы орындауға бағытталған, құрылымы бар топтар, жарақатпен күресу дағдыларын дамыту, тұлға аралық динамикамен жұмыс («осында және қазір» жұмыс).

Танымдық-мінез-құлықтық, психологиялық, ағартушылық, психоаналитикалық және психодраматикалық топтарды, өзіне-өзі көмектесу топтарын, армандарды талдау, арт-терапия және басқаларды қамтитын топтық терапияның көптеген бағыттарына шолу жасалды (Аллен, Блум, 1994).

Емдеу науқастарымен жұмыс жасауда топтық терапияның қандай тәсілдері пайдаланылмайды, бұл жұмыс әрдайым белгілі бір терапевтік мақсаттарға қол жеткізуге бағытталған, оны қысқаша анықтауға болады:

1. Қолдау тобының қауіпсіз кеңістігінде жарақаттанудың қайталанған Эмоциялық тәжірибесі, осы тәжірибені терапевтпен және топпен бөлісу (терапевт бұл үрдісті мәжбүрлемеуі керек);

2. Топтың әр мүшесінің жарақаттық тәжірибесінің бірегейлігіне қарамастан оқшаулану, алыстау, ұялу сезімдерін азайтуға және меншікті, өзектілік, қоғамдастық сезімдерін күшейтуге мүмкіндік беретін ұқсас жарақаттық тәжірибесі бар адамдармен топта қарым-қатынас жасау;

3. Терапевт пен топ мүшелерінің әлеуметтік қолдауы аясында басқалардың қарқынды өршулерді қалай сезінетінін байқау мүмкіндігі;

4. Адам жарақатының салдарын жеңуге арналған бірлескен жаттығулар;

5. Адамға өзін-өзі бағалау сезімін жеңуге мүмкіндік беретін (қолдау көрсететін, өзіне сенімділікті сезінетін, өзін-өзі бағалауды қалпына келтіре алатын) рөлде болу қабілеті («Менде басқаны ұсынатын ештеңе жоқ»), өзін-өзі оқшаулау және жағымсыз, өзін-өзі құрметтейтін ойлардан фокустың ауысуы.

6. Топ мүшелеріне күйзелісті оқиғаны басқаша, бейімделу тәсілімен қабылдауға көмектесетін жаңа қатынастарда тәжірибе жинау.

Топтық терапияның қағидаты мен әдістері көптеген еңбектерде сипатталған, мысалы, Рудестам (1998); Ялом (2000). Мұнда біз психотерапия топтары үшін де, жаттығу топтары үшін де әмбебап ережелерді ғана бергіміз келеді.

Топ жұмыс ережелері:

1. Байланыс сенімділік стилі. Топтың үлкен табыспен жұмыс істеуі үшін және қатысушылар бір-біріне мүмкіндігінше сену үшін, сенім ахуалын құрудың алғашқы қадамы ретінде «сізге» үндеудің бірыңғай түрін қабылдау ұсынылады. Бұл психологиялық тұрғыдан жасына және рөліне қарамастан (соның ішінде терапевт) топтың барлық мүшелерін теңестіреді.

2. «Осында және қазір» қағидаты бойынша байланыс. Көптеген адам өздерінің сезімдері мен ойлары туралы сөйлескісі келмейді, өйткені олар күлкілі болып көрінуге қорқады. Жалпы ойлау саласына ену, басқа адамдармен болған оқиғаларды талқылау - бұл психологиялық қорғаныс тетігінің әрекеті. Бірақ жұмыстың негізгі міндеті - топты әркім өзін әртүрлі жағынан көре алатын айнаға айналдыру, өзін және жеке ерекшеліктерін жақсы білу. Сондықтан, сабақ барысында барлығы тек бәрін қызықтыратын нәрселер туралы айтады; топ мүшелерімен не болатыны осы және қазір талқылануда.

3. Мәлімдемелерді жекешелендіру. Сабақ барысындағы ашық қарым-қатынас үшін қатысушылар өзіндік ұстанымды жасыруға және сол арқылы сөздері үшін жауапкершіліктен жалтаруға көмектесетін бейтарап сөйлеуден бас тартады. Сондықтан қатысушылар «көп адам ...» деп: «Менің ойымша ...» деген сөздермен ауыстырады; «Біздің кейбіреулер ...» деп: «Менің ойымша ...» т.с.с. басқалар туралы да пікірлерден аулақ болу әдетке айналған. «Көбісі мені түсінбеді» деген сөзді нақты ескерту алмастырады: «Оля мен Саша мені түсінбеді».

4. Қарым-қатынастағы шынайылық. Топтық жұмыс барысында қатысушылар не сезінетінін және не болып жатқаны туралы ойлайтынын айтады, яғни тек шындық. Егер шын жүректен және ашық сөйлескісі келмесе, қатысушылар үндемейді. Бұл ереже басқа қатысушылардың және өзіне қатысты әрекеттердің сезімдерін ашық білдіруді білдіреді. Әрине, топ басқа топ мүшелерінің мәлімдемелерін қорлауға шақырмайды.

5. Топта болып жатқан барлық жағдайлардың құпиялығы. Сабақ барысында болып жатқанның бәрі ешқашан, қандай-да бір сылтаумен, топтан шығарылмайды. Қатысушылар ешкім адамның тәжірибесі туралы, сабақ барысында басқалармен бөліскені туралы сөйлеспейтіндігіне сенімді болуы керек. Бұл топ мүшелеріне шыншыл болуға көмектеседі және өзін-өзі ашуға ықпал етеді.

6. Жеке тұлғаның мықты жақтарын анықтау. Сабақ барысында қатысушылардың әрқайсысы бірге жұмыс істейтін адамның жағымды қасиеттерін атап көрсетуге тырысады. Топтың әр мүшесінде кем дегенде бір жақсы және мейірімді сөз бар.

7. Адамдарды тікелей бағалауға жол берілмеуі. Топта не болып жатқанын талқылау кезінде қатысушы емес, оның әрекеті мен мінез-құлқы ғана бағаланады. «Сізге ұнамаймын» сияқты мәлімдемелер қолданылмайды, бірақ «сіздің қарым-қатынасыңыз маған ұнамайды» деп айтылады.

8. Әртүрлі адаммен мүмкіндігінше байланыс және байланыс. Әрине, қатысушылардың әрқайсысының белгілі бір жанашырлығы бар, біреу біреуді жақсы көреді, біреумен сөйлесу жағымды. Бірақ сабақ барысында қатысушылар топтың барлық мүшелерімен, әсіресе ең танымал емес адамдармен сөйлеседі.

9. Не болып жатқанына белсенді қатысу. Бұл мінез-құлық нормасы, оған сәйкес әр қатысушы әрдайым, минут сайын топтың жұмысына белсенді қатысады: мұқият қарап, тыңдайды, өзін бақылайды, өзінің серіктесі мен топты сезінуге тырысады. Қатысушылар өздері туралы жағымсыз нәрсе білсе де, өздерін жауып тастамайды. Көптеген жағымды эмоцияларды алғаннан кейін топ мүшелері тек өздері туралы ойламайды. Топта қатысушылар әрқашан басқаларға мұқият болады, олар басқа адамдарға қызығушылық танытуы керек.

10. Басшыға құрмет. Топ мүшесі сөйлегенде, бәрі мұқият тыңдайды, адамға қалағанын айтуға мүмкіндік береді. Топ мүшелері сөйлеушіге барлық көріністерімен оны тыңдайтындықтарын, олар үшін бақытты екендіктерін, оның пікіріне, оның ішкі әлеміне қызығушылық танытатындықтарын

көрсетеді. Қатысушылар баяндамашыға кедергі жасамайды және ол сөзін аяқтағанша үндемейді. Осыдан кейін ғана сіз сұрақтарыңызды қоя аласыз, оған рахмет айтыңыз немесе онымен дауласасыз.

Жоғарыда жарақаттанған адамдармен жұмыс жасаудың бағыттары келтірілген. Алайда, бұл аудандар толық емес. Оларды сипаттаудың негізгі идеясы осы проблемамен жұмыс кезінде әртүрлі тәсілдерді көрсету болды.

Жаттығу. Кестені толтырыңыз

№	Психотерапевтикалық әдістер	Ұстаным қысқаша сипаты	Қолдану ұсынысы мен қорытындысы
1	Тиімді психотерапия		
2	Прогрессивтік бұлшықет релаксациясы		
3	Когнитивтік психотерапия		
4	Тұлғалық бағдарлық терапия		
5	Позитивтік (жағымды) терапия		
6	АРТ терапия		
7	Нарративтік терапия		

Өзіндік жұмыстарға арналған сұрақтар

1. Экстремалдық психологиялық көмекті ұйымдастыру нені білдіреді ?.
2. Жедел көмек түрлері ?
3. Қайғылы оқиға кезінде жеке тұлғаларға психологиялық көмек көрсету әдістері туралы айтып беріңіз.
4. ЭПҚ ұсынудың негізгі қағидаты қандай?
5. ЭПҚ ұйымдастыру кезеңдері.
6. Төтенше жағдайлардағы тұлғалық типтердің жіктелуі.
7. Психогения дегеніміз не?
8. Төтенше жағдайлар кезіндегі адамның психофизиологиялық әсерінің белгілерін атаңыз.
9. Жарақаттан кейінгі күйзеліс дегеніміз не?
10. Сандырақтың галлюцинациядан айырмашылығы қандай?
11. Жарақатанушыны мелшиіп қалудан қалайша айыруға болады?
12. Қозғалысты қоздырушы негізгі қасиеті туралы айтыңыз.
13. Жоғары ішкі кернеуді адам ағзасы қалайша еркін тәсілмен төмендетуге «тырысады»?
14. Психофизиологиялық әрекеттің қайсысы бұлшық ет ауруын тудырады, кейіннен күрделі аурудың туындауына себепші болады?

5 ТАРАУ. ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙДА ТҰРҒЫНДАР ҰСТАНЫМЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕСРЕКШЕЛІГІ

5.1 Байбалам және оның туындау себептері

Байбалам – бұл тобырдың (тобырдың) мінез-құлқының формасы. Көбіне байбаламның анықтамасы адамдарға нақты немесе қиялдағы қауіп, мерзімді қорқыныш, қорқыныш туралы жаппай қорқыныштың пайда болуымен байланысты, ол оны жұқтыру кезеңінде күшейеді. Бұл жағдай, әдетте, ерікті өзін-өзі басқарудың күрт әлсіреуімен бірге жүреді, бұл кезде дене өзін-өзі сақтауға байланысты эволюциялық қарабайыр қажеттіліктер жеке өзін-өзі бағалауға байланысты қажеттіліктерді қанағаттандырады [16].

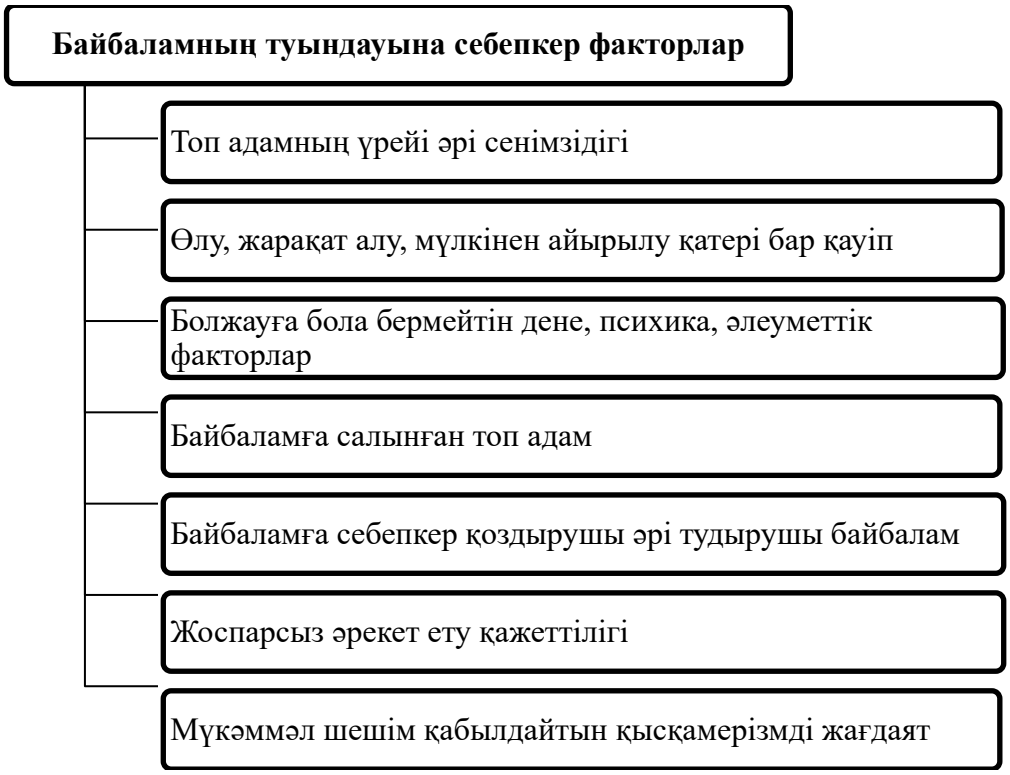
Бұл анықтама ұжымдық және жеке байбаламның барлық түрлеріне әсер етеді.

Байбалам келесі өлшемдерге сәйкес жіктеледі: масштаб, қамту тереңдігі, ұзақтығы және жойқын салдары (5.1-кесте).

5.1-кесте. Байбалам жіктелуі

Көлеміне қарай		
Жеке (1 адам)	Топ (екеуден бірнеше ондаған жүз адамғадейін)	Бұқаралық (мыңдаған және ондаған мың)
Қамтылуына қарай		
Аздап байбалам (әсіресе, көлік кешіктірілгенде, асығыс, кенеттен, бірақ өте күшті сигнал, дыбыс, жарқыл және т.б. болған кезде). Сонымен қатар, адам толықтай дерлік ұстанымды, сыни көзқарасты сақтайды. Сыртқы жағынан, мұндай байбаламды шамалы алаңдаушылық, бұлшықет кернеуі және т.б.	Орташа байбалам болып жатқан жағдайды саналы бағалаудың маңызды деформациясы, сынның төмендеуі, қорқыныштың жоғарылауы және сыртқы әсерлерге ұшыраумен сипатталады.	Толық аффектив байбалам сананың жоғалуымен, ессіздікпен сипатталады, адам өліміне қауіп төндіреді (айқын немесе қиял). Бұл жағдайда адам өзінің мінез-құлқын бақылауды толығымен жоғалтады: ол кез-келген жерде жүгіре алады (кейде қауіптің орталығында), мағынасыздыққа асығып, әртүрлі хаотикалық әрекеттер жасай алады, сыни бағалауды, ұтымдылықты және этикалықты мүлдем жоққа шығарады.
Ұзақтығына қарай		
Қысқауақытты (секундне бірнеше минут, мәселен, басқаруды жоғалтып алған автобуста).	Ұзақ (бірнеше минут не сағат, жер сілкінісі кезінде болады).	Ұзаққа созылған (бірнеше күн не апта, ірі жер сілкінісі, не әскери операциядан соң).
Бұзу салдарына қарай		
Материалдық шығынсыз және психикалық аытқусыз.	Дене не психикалық қарақатты бұзылулар, қысқа мерзімге жұмысқа жарамсыз болуы	Адам өлімі бар, материалдық шығыны қыруар психикалық ауыр күйзеліске душар болған, жұмысқа жарамсыздығы ұзаққа созылған.

Байбаламның пайда болуының және дамуының негізгі себептері: қорқыныш, үрей, өрт, жарылыс, апат жағдайында өмірге, денсаулығына, қауіпсіздігіне кенеттен пайда болуынан (5.1-сурет).



5.1-сурет - Байбалам себептері

Кең ауқымды қайғылы оқиғалардың, сыбыстар мен жалған ақпараттың пайда болуы туралы ақпарат сонымен бірге халық арасында байбалам туғызатын себептер бола алады (5.1-кесте).

5.1-кесте. Байбалам тудыратын негізгі факторлар

Бұқаралық байбаламды тудыру факторлары			
Әлеуметтік фактор	Физиологиялық фактор	Жалпыпсихологиялық фактор	Әлеуметтік саяси фактор
Болған не күтілетін табиғи төтенше жағдаймен туындаған қоғамдағы келеңсіздік.Оған індет, эпидеми, жер сілкінісі, су тасқыны, тамақ жетіспеушілігі және т.т.	Шаршап, шалдығу, аштық, ұзақ уақыт ұйықтамау, аптап ыстық, салқын, ішімдік. Жекебасын бақылау деңгейін төмендетеді.	Ықтимал қатер мен қарсытұру тәсілінің жетіспеушіліген туындаған кездейсоқтық, үрей.	Кқшбасшы сенімінен шығатын ашық, анық әрі өте маңызды ортақ мақтасттың болмауы, топтық бірігу низкий деңгейі төмен.

Ұзақ мерзімді тәжірибелер, қорқыныш, мазасыздықтың жинақталуы, жағдайдың белгісіздігі, қабылданған қауіптер, қолайсыздықтар - осының бәрі байбаламге қолайлы жағдай туғызады және кез келген нәрсе катализатор бола алады.

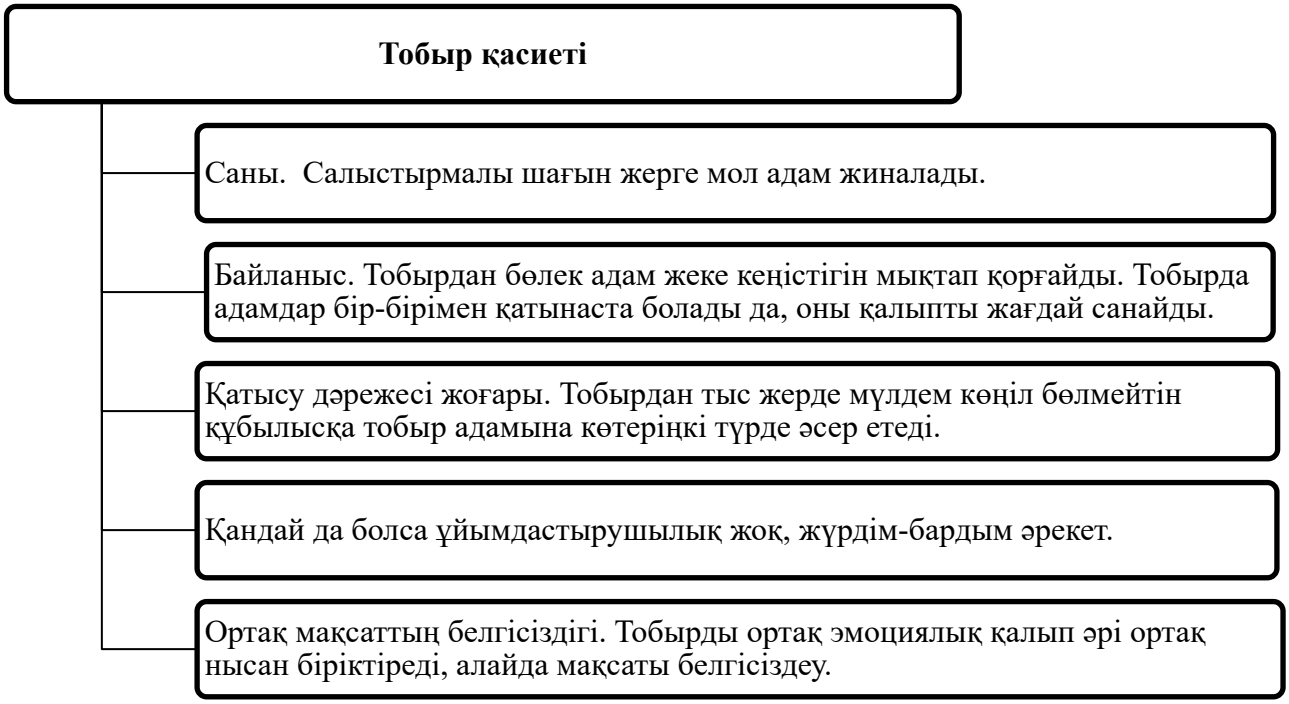
5.1.1 Тобыр жиналу тетігі әрі оның ұстаным заңдылықтары

Күнделікті сөйлесу кезінде топ - бұл бір уақытта бір жерде тұрған Көптеген адам тобының жиынтығы.

Төтенше жағдайларды жою кезінде өрт сөндіруші-құтқарушылар оқиға орнына Көптеген адам жиналғанда немесе апаттық-құтқару жұмыстарына кедергі келтіретін құрбандардың туыстары келген кезде жиі кездеседі [17].

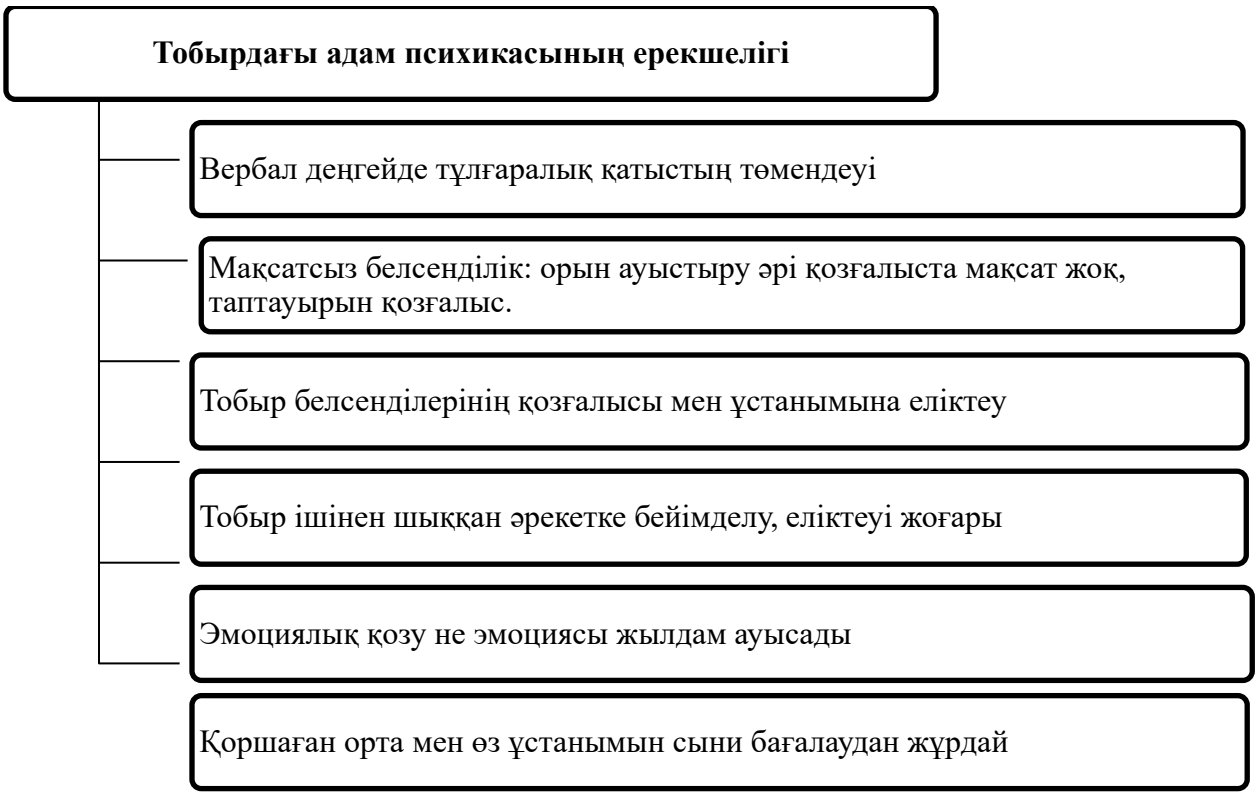
Ғылыми әдебиеттерде тобыр дегеніміз - мақсаттардың айқын танылған ортақтығынан айырылған, бірақ олардың Эмоциялық күйі мен жалпы назар аударатын объектінің ұқсастығы арқылы өзара байланысты адамдардың құрылымданбаған кластері.

Жиналғандардың негізгі белгілері: мөлшері, байланыс, қатысу деңгейі және т.б. (5.2-сурет).



5.2-сурет - Тобырдың негізгі белгілері.

Тобырдың ішіндегі адамның психикалық жағдайы мен мінез-құлқы кейбір ерекшеліктерімен ерекшеленеді (5.3-сурет).



5.3-сурет -Тобырдың құрамындағы адам психикасының ерекшеліктері

Тобырдың бірнеше түрі бар (5.4-сурет).

Тобыр түрлері	
Ынжыр (күтетін)	Белсенді (әрекетшіл)

5.4 сурет - Тобырдың түрлері

Өз кезегінде ынжыр тобыр бірнеше түрге бөлінеді (5.5-сурет).

Ынжыр тобыр түрлері		
Кездейсоқ	Конвенционал	Экспрессивтік

5.5-сурет – Пассив тобырдың түрлері

Кездейсоқ тобыр - бұл күтпеген оқиғаға байланысты туындайтын адамдардың ұйымдаспаған қауымдастығы.

Дәстүрлі тобыр - бұған дейін жарияланған кез-келген бұқаралық ойын-сауыққа, спектакльге немесе кез-келген басқа әлеуметтік маңызы бар мерекеге қызығушылық негізінде құрылады.

Мәнерлі жиынға сезім, эмоциялар, митингілер, жерлеу рәсімдері, үйлену тойлары қатысады.

Агрессивтік тобыр - белгілі бір объектіні (кез-келген діни немесе саяси қозғалыс, құрылым) жек көрушілікпен біріктіреді. Әдетте ұрып-соғу, погромдар, өртеу және т.б. (5.6-сурет).

Белсенді тобыр			
Агрессив тобыр	Паникалық тобыр	Экстатикалық тобыр	Тартқыш тобыр

5.6 сурет - Белсенді топтың түрлері

Байбалам тобыры қауіптің нақты немесе елестетілген көзінен өздігінен қашады.

Экстаздық тобыр - бұл оны құрайтын адамдар бірлескен дұға, салт-жоралар мен басқа да іс-әрекеттерде ашуланшақ болатын топтың түрі.

Ақша жинайтын адамдар кез-келген құндылықтарды иеленуге қатысты реттелмеген, тікелей қақтығысқа түседі.

Дағдарыс туындаған жағдайда байбаламге толы адамдарға үлкен қауіп төнеді.

Виктор Гюго «Тоқсан үшінші жыл» романында байбаламге толы халықты былай суреттейді: «Бірінші минуттар өте қорқынышты болды. Қорқыныштан қорыққан көпшіліктен гөрі қайғылы көрініс жоқ. Барлығы қаруланға асықты; жүгіруге асығып келе жатқан біреу айқайлады, көпшілігі құлады [16]. Таңқаларлық жағдайға келген шаруалардың өздері не істеп жатқанын білмей өздері атып тастады. Таңқалған, мылжың адамдар үйлерден жүгіріп шықты, артқа жүгірді, қайтадан жүгіріп, жалпы шатасуда таңқалды, тек шатасуды күшейтті. Күйеулер жоғалған әйелдері мен балаларының атын атап, іздеді; қатты жылаған балалар ата-аналарын іздеді. Түнгі күресте бәрі араласып кетті. Түннің қараңғысында оқтар ысқырды. Барлық қараңғы бұрыштардан соққылар естілді. Түтіннен және жалпы ыдыстан ештеңе шығуы мүмкін емес. Қорыққан аттар артқы аяқтарында тұрды. Жылқылар да, адамдар да жаралылардың үстіне шықты, айқайлар мен айғайлар жерден көтерілді. Біреулердің қасіреті, басқалардың таңдануы ».

Байбалам себептері бірнеше факторларға байланысты. Біріншіден, аштық, мас болу, күйзеліслық күйлер, шаршау, ұзақ ұйқысыздық немесе алдыңғы психикалық күйзеліс; екіншіден, психикалық құбылыстар сияқты үлкен белгісіздік, төтенше тосын сый, қауіптің алдында өзінің әлсіздігін сезіну, сенімді жоғалту және т.б.

Байбалам тудыратын төрт негізгі фактор бар (5.2-кесте).

5.2-кесте. Байбалам тудыратын негізгі факторлар

Бұқаралық паника туындау факторлары			
Әлеуметтік фактор	Физиологиялық фактор	Жалпыпсихологиялық фактор	Әлеуметтік-саяси фактор
Өткен немесе күтілетін табиғи төтенше жағдайлар немесе басқа да табиғи апаттардан туындаған қоғамдағы шиеленістер. Оларға эпидемиялар, жер сілкінісі, су тасқыны, індеттер, азық-түлік тапшылығы және т.б.	Шаршау, аштық, ұзақ ұйқысыздық, жылу, суық, алкоголь немесе есірткіге мас болу. Бұл жағдайлар жеке өзін-өзі бақылау деңгейін төмендетеді.	Мүмкін қауіптер мен оған қарсы тұру әдістері туралы ақпараттың болмауынан туындаған тосынсый, таңқаларлық, үрей.	Анық және өте маңызды ортақ мақсаттың, тиімді, сенімді көшбасшылардың жоқтығы, топтар бірлігінің төмен деңгейі.

Егер байбалам туындаса, екі негізгі ойды ескеру қажет. Біріншісі өмірге, денсаулыққа, қауіпсіздікке қауіптің кенеттен пайда болуымен байланысты, мысалы, жарылыс, апат немесе өрт. Екіншісі сәйкес «психологиялық отынның» жинақталуымен және белгілі бір психикалық катализатордың «эстафетасының» басталуымен байланысты болуы мүмкін.

5.1.2 Тобырды басқару әрі санасына билеу тәсілдері

Көпшілікті басқару үшін оны дұрыс бағалау керек. Көріп отырған адамдармен ұтымды дәлелдерді қолдана отырып, логикалық тізбектер құрмаңыз, әртүрлі сандар, фактілер, болжамдар, салыстырулар және басқа да дәстүрлі сенімдер келтіріңіз. Мұндай дәлелдерге адамдар массасы толығымен енбейді, жиналған адамдар сандарға қызығушылық танытпайды, сіздің пікірлеріңізді тексермейді. Поляк тарихи жазушысы Карол Бунш былай деп жазды: «Бір адамға қарағанда көп адамды алдау оңай» [19]. Сондықтан сіз көпшілікке тек қиял мен эмоциялық жад арқылы әсер ете аласыз.

Топты басқару - бұл қоғамдық пікірмен жұмыс жасау нысаны. Нәтижесінде, көпшілікті басқару кезінде «тобырдың заңдылықтарын» ескеру қажет (5.3-кесте).

5.3-кесте. Негізгі «тобыр заңдылығы»

№	Тобыр заңдылығы	Қорытынды
1	Көпшілікке жіберілген ақылдың орташа мөлшері - бұл ең ақымақ адамның ақыл-ойының мөлшері	Жиналғандар қарапайым және айқын ұрандарды ұнатады.
2	Тобырда адамдарға эмоция оңай.	Тобырдың эмоциясын бақылау керек, айтылған тезистерге эмоциялық қатынасты қалыптастыру керек.
3	Жиналған адамдар бұл ұсыныска өте сезімтал.	Сіз адамдардың инстинкттеріне жүгінуіңіз керек: - өмір сүру және өзін-өзі сақтау (атап айтқанда, бейтаныс адамдарға қарсы агрессия және материалдық байлыққа ұмтылу); - ұрпақты өсіру (атап айтқанда, ұрпақты күту қажеттілігі); - үстемдік (атап айтқанда, көшбасшылыққа ұмтылу).
4	Жиналғандар толық ақиқатқа ұмтылмайды және сыпайылықпен ерекшеленеді.	Тобырдың қажеті жоқ, бірақ ол өз қалауын естуі керек.
5	Жиналған адамдар жауапсыз және Агрессивтік.	Адамдар тобырдың көңілін жоғалтады.
6	Жиналған адамдар кездейсоқ немесе бағдарламаланған жетекшілерге бағынады.	Тобырдың санасында бұл басым болатын бостандыққа ұмтылыс емес, мойынсұну қажеттілігі.

«Тобыр заңына» сай ғалымдар тобырды басқарудың негізгі тәсілдерін ұсынады (5.4-кесте).

5.4-кесте. Тобырды басқарудың негізгі тәсілдері

№	Атауы	Әдістері
1	Назар аудару	Зейін аударудың екі әдісі бар - беру және дисперсия. Адамдардың зейінін бір объектіден екінші бір затқа (идея, іс-әрекет, тұлға және т.б). ауыстыру қозу мен агрессияны азайтады, оны қайта бағыттайды және тіпті байсалды етеді. Егер жекелеген адамдардың назарын басқа арналар арқылы шашырататын болса, бірден бірнеше топтар құрылады, ал монолит болған, біртұтас «жау» ретінде біріктірілген немесе бірлескен іс-шараларға дайын болған масса бөлінеді. Неғұрлым көп назар аударылған сайын, топтағы аз топтар мен адамның жеке құрылымының ерекшеліктері азаяды. Нәтижесінде, әр адам өзінің мінез-құлқын байыпты түрде түсінеді және реттейді, ал тобырдың өзі белсенділігін жоғалтады және біртіндеп құлайды.

5.4 кестенің жалғасы

2	Жеке әсер ету қаупі	Дауыс зорайтқышта жасырын камералар көпшілік қатысушыларды бейне түсіруді, содан кейін теледидарлық хабар таратуды жүзеге асыратындығы туралы хабарландыру.
3	Жеке өтініш	Мұны істеу үшін жиналысқа, митингке, демонстрацияға және т.б. бірнеше ондаған қатысушының аты-жөнін білу керек. Нақты тұлғаларға үндеу ашық сұхбатқа арналған «сынақтың» бір түрі. Бір жағынан, сіз көптің назарын және жағымсыз әсердің назарын аударасыз; екінші жағынан, әр адам көпшілік алдында масқара болуды қаламай, қалыпты психологиялық күйге оралады.
4	Жою: «бұзылушыларды» алып тастау немесе оқшаулау	Бассыз топ тағы да күшті байланыстары мен идеялары жоқ жиналысқа айналады. Сондықтан алдын-ала алдын-ала болжау керек, нәтижесінде лидер жоғалып кетеді немесе кішірейеді. Содан кейін оның рөлін ешкім алмастырмайды, содан кейін жиналғандарды тарату үшін шаралар қабылдау оңай болады, немесе сіз жаңа лидер рөлін алып, тобырдың эмоциясын басқа бағытқа бағыттайсыз.
5	Қудалау қаупі	Нақты тегі беріңіз және құқық бұзушылық үшін қатаң жаза беріңіз. Көршілерді арандатушыны ұстауға көмектесуге шақырыңыз, ол әрқашан жұмыс істейді - әділ жазадан аулақ болуды және куәгерлердің қатарында болмауды тілге тиек етеді.

Әдетте, жиналған қауым ақыл дауысына қарсы. Осыған байланысты көпшілікті баурап алу керек. Ол үшін күшті тіркестер, жарқын бейнелер мен өрнектерді қолдану керек. Көпшілікті ойландырудың қажеті жоқ. Сондай-ақ, көпшілікпен дауласу мүмкін емес, кез-келген пікірталас адамдардың Басшыға теріс қарауына мәжбүр етеді.

5.1.3 Бұқаралық байбаламның алдын алу әрі жою тәсілдері

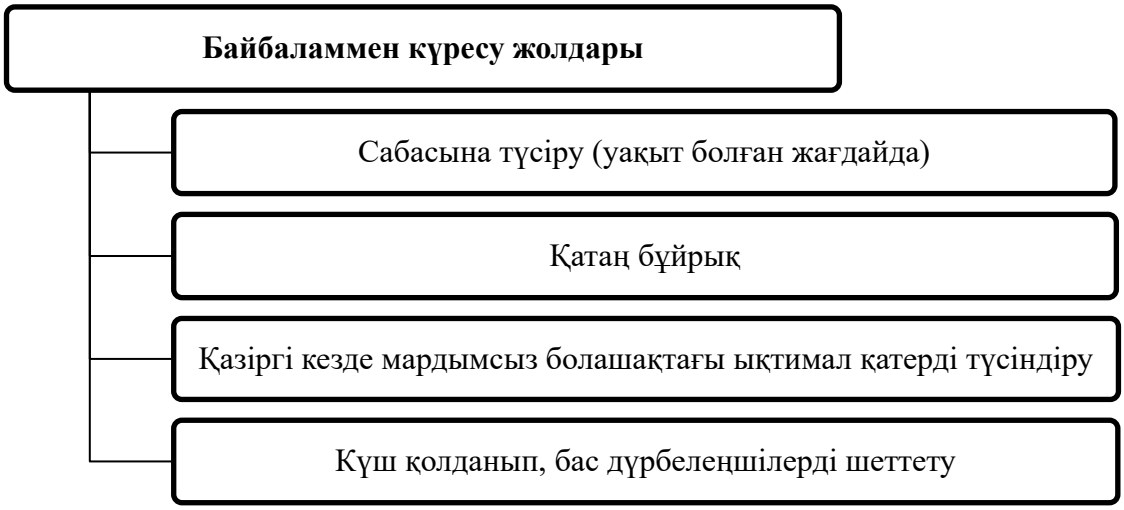
Төтенше жағдай аймағында апаттық-құтқару жұмыстарын жүргізу тәжірибесі зардап шеккен тұрғындар арасындағы байбаламның нәтижесі тек білместік қана емес, сонымен бірге халықтың дағдарыстық жағдайлардағы іс-әрекетке дайындығының төмендігі және психологиялық қатаюдың болмайтындығын көрсетеді. Төтенше жағдай аймағында тұрғындар байбалам жасай бастайтын әрдайым әлсіз тұлға бар. Берілген адам үшін тіпті кішкентай қауіп үлкен және асыра болып көрінеді. Адам өзінің қиялымен шындықты жоққа шығара бастайды. Айтқандай, «қорқыныштың көзі үлкен» [6].

Төтенше жағдайдағы байбаламның себептері ұзақ уақыттан бері зардап шеккендер табиғи апаттың, апаттың немесе апаттың себептері мен салдарын

және көмекке деген үлкен ықыласты білмеген кезде адамдардың шаршауы болуы мүмкін.

Сондай-ақ зардап шеккен тұрғындар арасындағы қорқыныш пен үрейдің себептері эвакуация мен өмір сүрудің негізгі құралдарын беру кезінде ұйымдастырушылық пен тәртіптің болмауы болуы мүмкін.

Төтенше жағдай аймағында зардап шеккен тұрғындар арасында байбаламды болдырмаудың негізгі құралдары мен әдістері 5.7 суретте келтірілген.

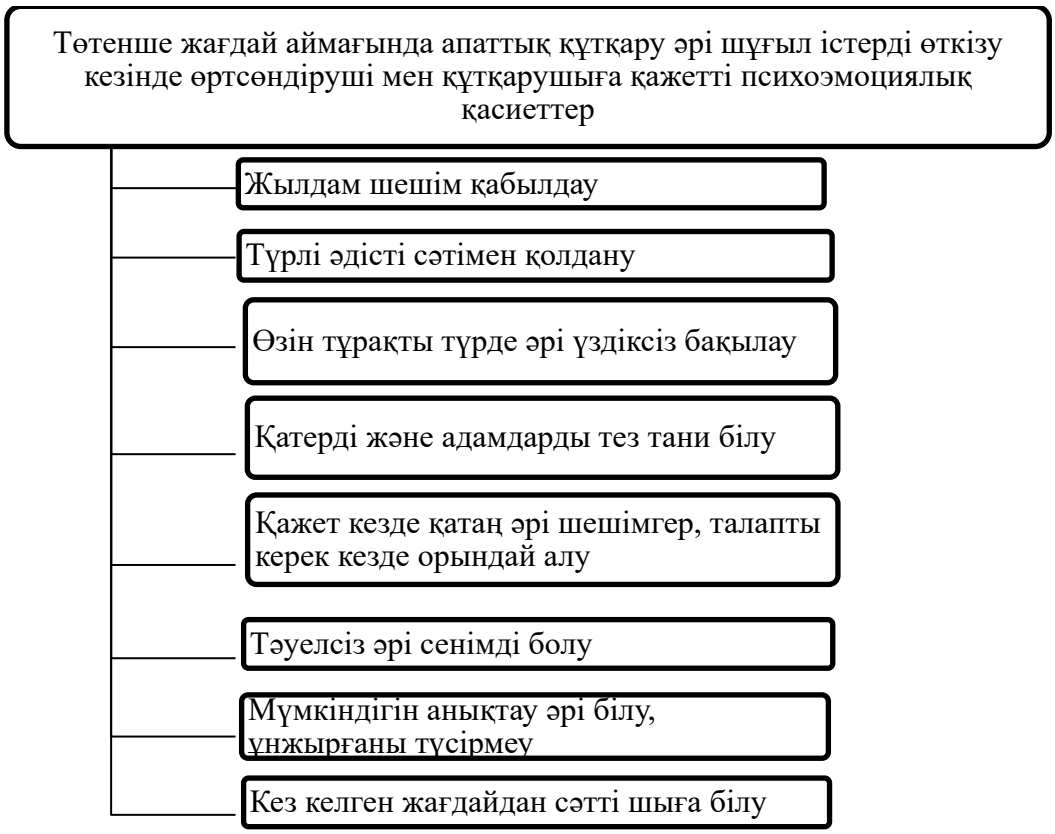


5.7-сурет–Байбаламмен күресу тәсілдері

Төтенше аймақтағы байбаламның алдын алу үшін зардап шеккен халыққа табиғи апат, апат немесе апат, оның себептері мен салдары, қауіпті және қауіпті оқшаулау және жою бойынша қабылданған шаралар туралы жедел ақпарат беру қажет. Бұл ақпарат мезгіл-мезгіл қайталанып, нақтылануы керек. Апаттың зардаптары мен оны жою бойынша қабылданған шаралар туралы сөйлесіп қана қоймай, сонымен бірге төтенше жағдайдың салдарын жою үшін жалпы іске қосу қажет. Төтенше жағдай аймағындағылардың бәрі осы іс-шараларға қатысуы керек [7].

Байбалам туындаған жағдайда, оны тез арада тоқтату керек, басталу сатысында, ол осы кезеңге дейін, ол үлкен массаларды жойғанға дейін және тез жойылады. Бұл мақсаттар үшін, ең алдымен, адамдардың назарын қорқыныш көзінен немесе байбаламның қоздырғышынан (дабылды) алшақтату керек. Бұл үшін күшті және жоғары деңгейлі командаларды төтенше жағдайды жою қызметінің жетекшісі береді. Мұндай жағдай орын алғанда, тұрғындар төтенше жағдайды жоюға қатысуы керек.

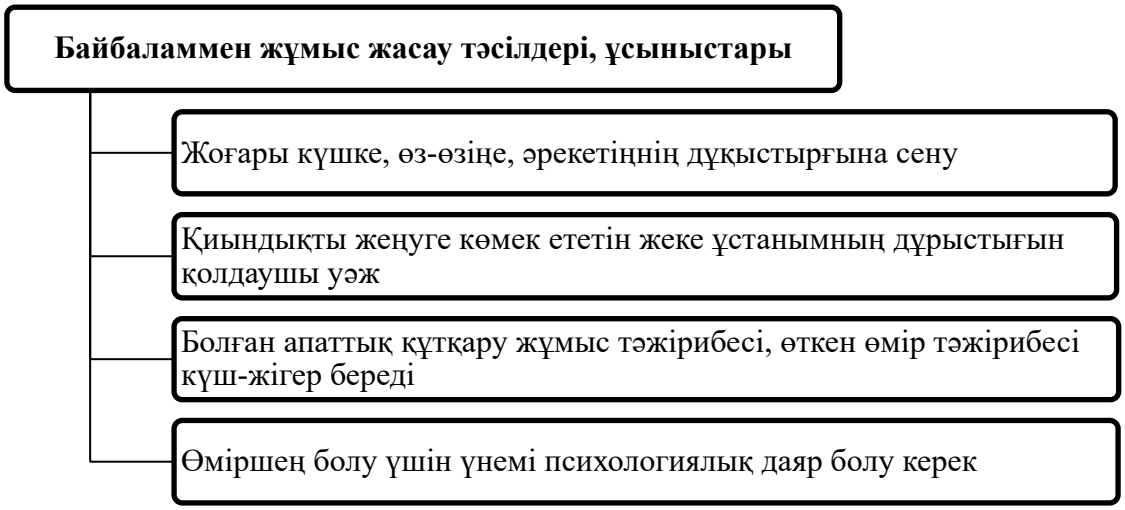
Төтенше жағдай аймағында апаттық-құтқару және апаттық-құтқару жұмыстары кезінде өртсөндіруші мен құтқарушылар байбалам көңіл-күйіне төзімді болуы керек, ол үшін олардың психоэмоциялық қасиеттері болуы керек (5.8 сурет).



5.8-сурет - Өртсөндірушімен құтқарушылардың психоэмоциялық қасиеттері

Көптеген адамда алғашқы қорқыныш сезімі өткен кезде белсенділік жоғарылайды. Мұны әрбір нақты учаскені анықтай отырып, барлығын төтенше жағдайға ден қою үшін пайдалану керек.

Байбаламмен күресте қиындықтарды жеңу үшін өртсөндіруші мен құтқарушылар бірқатар ұсыныстарды орындау керек (5.9 сурет).



5.9-сурет - Байбаламмен күресу бойынша ұсыныстар

Кез-келген дағдарыс жағдайларына дайын адам жақсы жағдайда болады және оған жаман ештеңе болмайды.

5.2 Вербаль әрі бейвербаль қатынас түрлері

Байланыс әртүрлі тәсілмен жүзеге асырылады. Байланыс құралдарының бірнеше түрі бар (5.10-сурет).

Қатынас құралдары	
Вербал	Бейвербал

5.10-сурет - байланыс құралдары.

Ауызша қарым-қатынас дегеніміз - адамның сөйлеу тілін қолдану арқылы жүзеге асырылады. Байланыс мамандары есептеуінше, қазіргі заманғы адам күніне шамамен 30 мың сөз немесе сағатына 3 мыңнан астам сөз айтады [11].

Сөйлеу мәтіндерінің алуан түрлілігі коммуниканттардың ниетіне байланысты пайда болады (бір нәрсені айту, үйрену, байланыстыру, бір нәрсеге итермелеу және т.б.). Кез-келген мәтінде (жазбаша немесе ауызша) тілдік жүйе жүзеге асырылады.

Сонымен, тіл дегеніміз - адамдардың ойлары, сезімдері мен еріктерін білдіру құралы ретінде қызмет ететін және адамдармен қарым-қатынастың маңызды құралы болып табылатын белгілер мен оларды біріктірудің тәсілдері жүйесі. Тіл әртүрлі функцияда қолданылады (5.4-кесте).

5.4-кесте. Тіл ерекшеліктері

№	Атауы	Анықтама
1	Коммуникативтік	Ол негізгі қарым-қатынас құралы ретінде әрекет етеді.
2	Танымдық	Тілде мұндай функцияның болуына байланысты адамдар өз түрімен толықтай байланысуға мүмкіндік алады.
3	Жинақтаушы	Сана белсенділігінің көрінісі. Біз әлем туралы ақпараттардың көпшілігі тіл арқылы аламыз.
4	Түбегейлі	Білімді жинақтау және сақтау құралдары. Адам алған тәжірибесі мен білімін болашақта пайдалану үшін сақтауға тырысады. Күнделікті өмірде рефераттар, күнделіктер және дәптерлер бізге көмектеседі. Бүкіл адамзаттың «ноутбуктері» - бұл жазба ескерткіштер мен көркем әдебиеттің барлық түрлері, олар жазба тіл болмайынша мүмкін емес еді.
5	Эмоциялық	Ойды қалыптастыру тәсілдері. Тілдің көмегімен ой «материалдандырады», дыбыстық форманы алады. Ауызша айтылғанда ой нақты, Басшыға түсінікті болады.
6	Байланыс орнату	Сезімдер мен эмоцияларды білдірудің бір құралы. Бұл функция сөйлеуде адамның айтылып жатқан нәрсеге Эмоциялық қатынасы тікелей көрсетілгенде ғана іске асады. Мұнда интонация үлкен рөл атқарады. Адамдар арасындағы байланыс орнату тәсілдері. Кейде байланыс мақсатсыз сияқты, ақпараттың мәні нөлге тең, тек әрі қарайғы жемісті, сенімді байланыс үшін жер дайындалады
7	Этникалық	Халықты біріктірудің тәсілдері.

Сөйлеу әрекеті адамның басқа адамдармен қарым-қатынас жасау үшін тіл қолданатын жағдай ретінде түсініледі.

Сөйлеу әрекетінің бірнеше түрі бар (5.11-сурет).

Тілдесу әрекетің түрлері			
Сөйлеу	Тыңдау	Жазу	Оқу

5.11-сурет - сөйлеу әрекетінің түрлері

Сөйлеу - бір нәрсені байланыстыру үшін тілді қолдану [11].

Тыңдау - естілетін сөйлеу мазмұнын қабылдау [11].

Жазу - сөйлеу мазмұнын қағазға бекіту [11].

Оқу - қағазға жазылған ақпаратты қабылдау [11].

Байланыс түрлері 5.12-суретте келтірілген.

Әрекет формасына қарай	
Ауызша	Жазбаша
Қатысушы санына қарай	
Тұлғааралық	Бұқаралық

5.12-сурет–Қатынас түрлері

Тілдің өмір сүру формасы тұрғысынан қарым-қатынас ауызша және жазбаша, ал қатысушылар саны тұрғысынан тұлға аралық және бұқаралық болып бөлінеді.

Белсенділік пен мінез-құлық психологиясы үшін бейвербал қарым-қатынас құралы ерекше мәнге ие. Бейвербал қарым-қатынаста ақпаратты беру құралдары бейвербал белгілер болмақ [12].

Көріп отырғанымыздай, негізгі бейвербал байланыс құралдары. 5.13-суретте қатынас құрамына мимика, ымдау, пантомимика және экстралингвистика жататыны келтірілген.

Қанытастық бейвербал әдістері			
Мимика	ым-ишарат	Пантомимика	Экстралингвистика

5.13-сурет - Ауызша емес байланыс құралы

Бет әлпеті (мимика) - бұл бұлшықет қимылдары, сезімнің негізгі көрсеткіші. Әдебиеттерде бет әлпеттерінің 20000-нан астам сипаттамасы бар. Бет әлпетіне тән басты белгі оның тұтастығы мен динамикасы. Мимикалық жоспардағы негізгі ақпараттық жүктеме - бұл қастар мен еріндер [11].

Қимыл - бұл қол мен бастың әртүрлі қимылдары. Ым тілі - өзара түсіністікке жетудің ең көне тәсілі. Қимылдың интенсивтілігі адамның Эмоциялық қозуының жоғарылауымен бірге артуы мүмкін, сонымен қатар

серіктестер арасында, әсіресе қиын болса, толық түсінуге қол жеткізгіңіз келсе.

Пантомима - бұл дененің қозғалғыштығы, қозғалуы, қалып, жалпы қозғалғыштығы. Адамның қолымен адамның әл-ауқатын, мінезін, жасын бағалауға болады. Ашуланған адамдарға «қатты» қатынас тән, қуанышты адамдар үшін «жеңіл».

Экстралингвистика - бұл адамның тыныс-тіршілігін және әртүрлі морфологиялық емес құбылыстарын сөйлеуге қосу: жылау, жөтел, күлу, күрсіну және т.б. [11].

Жоғарыда келтірілген ауызша емес байланыс құралдарына қосымша, визуалды байланыс қарым-қатынастың маңызды элементі болмақ. Басшыға қарау қызығушылықты білдіріп қана қоймайды, сонымен бірге бізге айтылғандарға көңіл аударуға көмектеседі. Көрнекі байланыс 5.14-суретте көрсетілген бірнеше түрге бөлінеді.

Көзқарас түрлері			
Іскери көзқарас әңгімелесушінің маңдайына бекітілген, бұл іскери серіктестіктің маңызды атмосферасын құруды білдіреді.	Әлеуметтік көзқарас көздер мен ауздың арасындағы үшбұрышта шоғырланған, бұл еркін зайырлы қарым-қатынас атмосферасын құруға ықпал етеді.	Әдемі көрініс әңгімелесушінің көзіне емес, беттің астынан кеуде деңгейіне бағытталған. Бұл көрініс бір-бірінің қарым-қатынасына деген үлкен қызығушылықты білдіреді.	Сығымдау қызығушылықты немесе дұшпандықты білдіру үшін қолданылады.

5.14-сурет - Көріністер

Тұру түрлері - дененің позициясы. Адам ағзасы шамамен 1000 тұрақты әртүрлі позицияларға ие бола алады. Зардап шеккендермен сөйлесу үшін мамандар жәбірленушінің қарым-қатынас орнатуға болатын-болмайтынын білулері керек, ол үшін төменде көрсетілген позициялар келтірілген (5.15, 5.16, 5.17-сурет).

Адам қолдары мен аяқтарын кесіп өтетін тұру түрлері жабық деп аталады. Кеудеге кесілген қару-жарақ - бұл адамның өзі мен оның сұхбаттасушысының арасына салатын тосқауылдың өзгертілген нұсқасы. Жабық тұру түрлері сенімсіздік, келіспеушілік, қарсылық, сынның тұру түрлері ретінде қабылданады. Егер жәбірленуші шиеленіссе және қарым-қатынасқа бармаса, оны босатып, орналастыру керек.

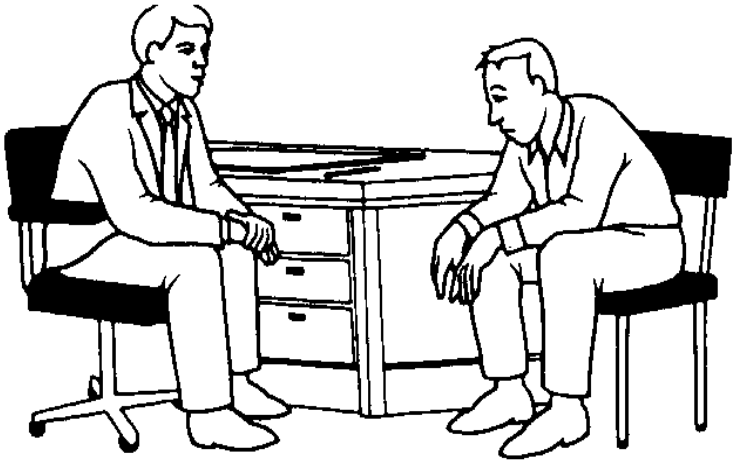
5.15-сурет - Жабық тұру түрі

Ал егер біздің көз алдымызда өтпейтін адамды, қолдар мен аяқтарды көрсек, денесі сұхбаттасушыға бағытталған, алақандар мен аяқтар байланыс серіктесіне қарай бұрылса, онда бұл тұру түрлерін ашық деп санауға болады. Бұл сенім, келісім, ізгі ниет, психологиялық жайлылық. Бұл маман адамдарды дұрыс конфигурациялап, сөйлесе алғанын білдіреді.

5.16-сурет - Ашық тұру түрі

Егер адам қарым-қатынасқа қызығушылық танытса, онда ол сұхбаттасушыны басшылыққа алып, оған сүйенеді, ал егер ол соншалықты қызықтырмаса, керісінше ол жағына қарай бұрылып, артқа сүйенеді. Өзін жариялағысы келетін адам иықтарын бұрып, шиеленіс жағдайында болады; өз мәртебесін атап көрсетудің қажеті жоқ адам тыныш, тыныш және еркін демалуға мүмкіндік береді.

Әңгімелесушімен өзара түсіністікке жетудің ең жақсы тәсілі - оның тұру түрлері мен қимылдарын көшіру.



5.17-сурет - Әңгімелесушімен қарым-қатынастың ашық әдісі

Қол ұстасу - ежелгі дәуірден бері белгілі, көп сөйлейтін қимыл. Көбіне қол ұстасу өте мазмұнды болуы мүмкін, әсіресе оның қарқындылығы мен ұзақтығы.

Әлеуметтік болмыс бола отырып, адам қарым-қатынассыз және басқа адамдармен қарым-қатынассыз өмір сүре алмайды. Бірақ әр адамның жеке дене кеңістігі бар, ол кейбір адамдармен қарым-қатынаста азаяды, бірақ басқалармен бірге көбейеді. Бұл қарым-қатынас түріне байланысты.

Американдық психолог және антрополог Эдвард Холл, психологияның проксемика сияқты саласына алғашқылардың бірі болып, қарым-қатынастың төрт негізгі бағытын анықтайды (5.5-кесте).

5.5-кесте. Байланыс аймағының түрлері

р/р	Аймақ түрі	Әрекет
1	Ыстық аймақ (15-45 см)	Онда адам өзіне жақын адамдарды ғана мойындайды. Бұл аймақта тыныш құпия әңгіме, тактильдік байланыстар жасалады. Зиянкестердің осы аймаққа кіруі қауіп ретінде қарастырылады.
2	Жеке аймақ (45 - 120 см)	Достармен, әріптестермен күнделікті қарым-қатынас аймағы. Тек көзбен - көзбен байланыстыруға болады.
3	Әлеуметтік ауданы (120 - 400 см)	Ресми кездесулер мен келіссөздер, кеңестер, әкімшілік талқылаулар аймағы.
4	Қоғамдық алаң (400 см артық)	Дәрістер, митингілер, көпшілік алдында сөйлеу және т.б. кезінде адамдардың үлкен топтарымен байланыс аймағы.

5.2.1Белсенді тыңдау тәсілдері

Мағынасы бойынша ақпаратты белсенді тыңдау-қабылдау. Бұл қабілет әңгімеге назар аударуға, сұрақтар қоюға және егжей-тегжейлі анықтауға көмектеседі. Бұл технология әңгімелесушіге өзінің ақпаратына деген қажеттілікті, сонымен қатар айналасындағылардың қызығушылығын сезінуге мүмкіндік береді. Мұндай әдістерге: үзіліс, түсіндіру, кейінге қалдыру, ойды

дамыту, қабылдау туралы хабарлама, өзін қабылдау туралы хабарлама, сөйлесудің барысы туралы хабарлама (5.6-кесте).

5.6-кесте. - Белсенді тыңдау әдістері

Қабылдау түрлері	Әрекеттер
Кідірту	Бұл әдіс ақпаратты түсінуге, реакция жасауға және айтылғанды салыстыруға көмектеседі.
Түсіндіру	Бұл әдіс айтылғанды нақтылауға және нақтылауға көмектеседі. Егер сіз бұл техниканы қолданбасаңыз, онда әңгімелесуші түсініксіз нәрсені ойластыруға мәжбүр болады.
Қайта сату	Бұл әдіс түсінілген нәрсенің дұрыстығын анықтау үшін қажет.
Ойлауды дамыту	Бұл әдіс әңгімелесушілер бір-бірін толықтыратын тақырыпты құру үшін қолданылады.
Қабылдау туралы хабарлама	Белсенді тыңдаудың бұл әдісі спикер туралы ойларды білдіруді қамтиды.
Өзін-өзі тану туралы хабарлама	Бұл әдіс әңгіме барысында пайда болатын сезімдерді білдіруді қамтиды.
Орындалу барысы туралы хабарлау	Бұл әдіс қарым-қатынас барысын бағалауға көмектеседі.

Әңгімеде сізді алаңдатпау керек, әңгімелесушінің сөйлеу мәнін түсінуге тырысу керек. Оның не айтқысы келетінін біліп алыңыз. Түсіндірмелі сұрақтар уақтылы берілуі керек. Осылайша сұхбаттасушыны түсіну оңай болады (5.18-сурет).

Белсенді тыңдауға арналған сұрақтар		
Ашық сұрақтар	Жабық сұрақтар	Балама сұрақтар
«қалай», «қалайша», «қанша», «неліктен», «неге»	«иә» «жоқ».	Ашық сұрақ + екі не көп жауап

5.18-сурет - Белсенді тыңдауға арналған сұрақтар

Өзіндік жұмыстарға арналған сұрақтар

1. «Байбалам» деген не және бұл сөз қайдан шыққан? Жаппай және жеке байбаламның қандай байланысы бар?

2. Жаппай байбаламның себептері туралы айтыңыз: байбаламның ықтималдығы қандай субъектив жағдайларға (сәйкесінше төмендейді) көбейеді?

3. Ұсыныстар дегеніміз не, олардың түрлерін атаңыз және олар қалай жұмыс істейді?

4. Белсенді тобырдың түрлерін атаңыз және мысалдар келтіріңіз.

5. Қарау түрлері қандай?

6. Белсенді тыңдау дегеніміз не?

7. Жаппай байбаламның тетіктері қандай? «Психологиялық сәт» дегеніміз не?

8. Жаппай байбаламның алдын алу мен жоюдың қандай тәсілдерін көрсете аласыз? Мүмкіндігінше айтылғанды жеке мысалдармен суреттеңіз.

9. Вербалды және бейвербалқарым-қатынасқа не жатады?

10. Қатынас кезіндегі адамдардың тұру түрін білесіз, әрқайсысын сипаттаңыз.

11. Тобырды басқарудың негізгі тәсілдерін айтыңыз.

12. «Тобыр заңын» атаңыз, олар қалай жұмыс жасайды.

6 ТАРАУ. ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУ

6.1 Өзін реттеу туралы түсінік

Қазіргі әлемде адамдардың саны өсіп келе жатқан кезде, психикалық күйзелістен арылудың көптеген түрлі әдісі пайда болады. Бұл әдістерге медициналық емдеу әдістері мен гомеопатиялық дәрі-дәрмектер және дәрі-дәрмектерден туындаған жанама әсерлерді жоятын өзін-өзі реттеу әдістері кіреді [19].

Өзін-өзі реттеу - бұл мінез-құлықтың тиісті өзін-өзі ұйымдастыруы: іс-әрекеттің жағдайларын ескере отырып, маңызды мақсаттарды қалыптастыру, іс-әрекеттің сәттілігінің шынайы критерийлеріне назар аудара отырып, дәйекті іс-қимыл бағдарламасын жүзеге асыру, қол жеткізілген нақты нәтижелерді шынайы бағалау.

Өзінің кәсіби міндеттерін орындай отырып, құтқарушы күйзеліске ұшыраған адамдармен, әріптестерімен, өзара әрекеттесетін органдар мен қызмет өкілдерімен байланыста болады. Мұндай жағдайларда қарым-қатынас көбінесе психикалық күшті бастан кешіреді, шиеленіске, Эмоциялыққ күйдің бұзылуына жағдай жасайды. Мұның бәрі әскери дайындықтың төмендеуіне алып келеді және қызметтік міндеттерді орындауға теріс әсер етеді.

Төменде күзетте қызмет ететін қызметкерлердің өзін-өзі реттеу әдістері келтірілген.

Күзет кезіндегі өзін-өзі реттеу әдістері

Қару тиеп, лауазымға кіріспес бұрын, өзіңізді орнатыңыз: «Мен мұқиятпын ... Менің көру және есту қабілетім өте өткір ...».

Хабарламада болған кезде:

Шаршау мен ұйқышылдықты жеңу үшін ақылмен немесе сыбырмен қайталаңыз:

«Мен өзімді ұстай аламын».

«Менің денем күш-қуатқа толы».

«Мен белсенді әрекет етуге дайынмын» Тыныс алуды белсендіріңіз (ұзақ дем, қысқа және өткір тыныс). Иықтарыңызды көтеріп, іш бұлшықеттерін қысыңыз және тартыңыз.

Белсенділікті арттыру үшін өзіңізді әлсін-әлсін қалыпта ұстаңыз:

- Мен мұқиятпын.

«Барлық ерік жауынгерлік тапсырманы орындауға бағытталған».

Ең жауапты және алаңдатарлық ойларға назар аударыңыз (постқа мүмкін шабуыл, ауа-райының күрт өзгеруі, инспекторды күту) және әртүрлі жағдайларда сіздің опцияңызды жоғалту.

Күзет бөлмесінде, ояу режимде:

Ыңғайлы отырыңыз, демалыңыз, қабырғаға немесе еденге бір нүктеге қараңыз (ойлағандай).

Қаруды тиеу, постқа шабуыл жасау немесе өртті сөндіру кезінде үйренген әрекеттерді нақты елестетіп, өзіңізді шабыттандырыңыз:

«Мен әрқашан тынышпын және жинақымын».

Осы ойларға әр 15-20 минут сайын оралып, бірнеше рет қайталаңыз. Аулануды немесе денеңізді жұлу қажеттілігін шектемеңіз, тіпті кейде оларды іс жүзінде еліктеңіз.

Вахта бөлмесінде, демалыс ауысымында:

Тез ұйықтап кету және терең ұйқы үшін ұйықтап жатқан адамға еліктей отырып, ырғақты тыныс алыңыз (деммен жұту және дем шығару ұзын, ұзындығы бірдей):

«Менің денем босаңсып, демалып жатыр ... Тәтті ұйықтап жатыр ... еркіндік ... толық тыныштық ...».

Егер сіздің демалу уақытыңыз шектеулі болса, орындыққа ыңғайлы орналасыңыз (нәжісті қабырғаға қойып, арқаңызға сүйеніңіз), жоғарғы түймені босатыңыз, белдік белдігін босатыңыз немесе шешіңіз, әрине, қолыңызды тізеңізге қойыңыз, қолдарыңызды бір-біріне тигізбей, сәл іліп қою керек, аяғыңызды ыңғайлы етіп қойыңыз, басыңызды сәл алға қарай еңкейтіңіз, тістеріңізді ашып, ерніңізді босаңсытыңыз, сіздің сөйлеуіңіз сабырлы болуы керек, көзіңізді жұмған дұрыс.

Мұқият тыныңу үшін алдымен қолыңызды жұдырықпен қысып, саусақтарыңызды басыңыз да, 4-5 секундтан кейін, ақыл-парасатына сәйкес, қолыңызды тез ашып, демалып, саусақтарыңызды жылжытыңыз. Сонымен қатар, өзіңді ақыл-оймен шабыттандыр: «Менің аяқ-қолым жылы (жылы суға ұқсас)».

Сіз ыңғайлы, тыныш және тыныш отырасыз, тіпті көп ұйықтайсыз, бірақ кез-келген команданы анық қабылдайсыз. Өзіңізді шабыттандырыңыз: «Мен демалып жатырмын ... демалудан ләззат аламын ... Денемнің әр клеткасы демалуда ... күшін қалпына келтіреді ... Мен демалып жатырмын ... Мен жақсы демалдым ...».

Осыдан кейін денеңізді деммен жұтып, жұдырықтарыңызды жабыңыз, көзіңізді ашыңыз және дем шығарған кезде жұдырықтарыңызды босатыңыз. Өзіңізді еске түсіріңіз:

«Мен өзімді басқарамын ...» тағы да жұдырығыңды қысып, қолдың, иықтың және іштің бұлшықеттерін қатайтып, өзіңе (терең дем алып, деміңді ұстап тұрғанда): «Менің денем күш-қуатқа толды!» деп айтыңыз.

Күшті дем шығару және тез көтерілу аясында: «Іс-қимыл жасауға дайынмын!»

Сізге эмоциялық-күшті өзін-өзі реттеудің үйренген әдістерін үнемі (кем дегенде 10-12 рет) қолдану сізге сақтауға көмектеседі.

6.2 Өзін-өзі реттеу әдістері

Өзін-өзі реттеудің барлық әдісі ағзаның ішкі жағдайына әсер етудің үш негізгі әдісіне негізделген [7]:

1. Қаңқа бұлшықет тонусы мен тыныс алудың орталық жүйке жүйесіне әсері. Жүйке жүйесі мен дене бұлшықеттері арасындағы байланыс бізге

бұлшық еттердің тонусын саналы түрде өзгерту арқылы біздің ақыл-ой әрекетіміздің деңгейіне әсер етуге мүмкіндік береді. Адамның көңілді күйі әрдайым бұлшықет тонусының жоғары болуымен байланысты және керісінше релаксация ұйқышылдықтың дамуына әкеледі.

2. Әдіс ұсынулардың, есту бейнелердің (көрнекі, есту) белсенді рөлін қолданумен байланысты. Бұлшықет релаксациясының жағдайы ақыл-ой бейнелерінің тиімділігін едәуір арттырады.

3. Әдіс тек дауыстап айтылып қана қоймай, сонымен қатар ақыл-ой жағынан да айтылатын сөздің өзін-өзі басқару рөлінің мүмкіндіктерімен анықталады. Демалу жағдайында ауызша авто-ұсыныстың физиологиялық функцияларға әсері едәуір артады.

Өзін-өзі реттеудің мәні - бұрыннан таныс психикалық құбылыстарды жандандыру. Оңалтудың алты бағыты бөлінді: психологиялық диагностика, білім беру, алдын-алу, түзету және кеңес беру, әлеуметтік психологиялық дайындық және отбасылық психотерапия. Құтқарушылармен жұмыс кезінде психологтар оңалтуға бағытталған түрлі психологиялық әдістер мен әдістерді қолданады. Оларға: бұлшықет релаксациясы, тыныс алу техникасы, аутогендік жаттығулар, арт-терапия аудандары, жаттығу сабақтары, жеке психологиялық кеңестер жатады [13].

Өзін-өзі реттеудің негізгі әдістері - бұл ұсыныс және өзін-өзі гипноз.

Ұсыныс, суггестия (лат. Suggestio) - сенімдер мен көзқарастарды сыни тұрғыдан қабылдауға болатын адам санасына психологиялық әсер ету. Бұл арнайы құрылған ауызша (бірақ кейде Эмоциялық) конструкциялар, көбінесе бұл ұсыныс деп те аталады.

Адам әрдайым табиғаттың құпияларын білуге тырысады және өзі. Әлемге әсер етудің әдістерінің бірі, ұсыныс адамдарға жаңа мүмкіндіктер ашады және ұсыныс жіберілетін адамның ойы мен көзқарасын өзгертетін бақсылар мен діни қызметкерлер үшін сиқырлы және емдік құрал болып саналды. Сонымен, ұсыныс немесе ұсыныс деген не?

Ұсыныс - бұл (лат. Suggestio - ұсыныс, кеңес) - адам психикасына вербал және бейвербал әсер етудің, подсознание санасына, манипулятивті немесе емдік мақсаттағы бағдарламаларды енгізу үшін ерекше түрі. Ұсыныс нәтижесінде күйдің өзгеруі және іс-әрекетке серпін пайда болады. Ұсыныс қоғамның көптеген салаларына қатысты: медицина, психология, психиатрия, шоу-бизнес, жарнама, БАҚ, әскери құрылымдар, дін, саясат [13].

Ұсыныс келесі түрлерге бөлінеді:

Автоұсыныс - бұл автоматты ұсыныс. Адамның өзіне деген көзқарасын, мәтіндерін айту.

Гетеросугсенция - ұсынушыға (шабыттандыратын) ұсынушыға (әсер етушіге) әсері. Ұсыну әдістері мен әдістері ауызша және бейвербал болып бөлінеді. Ұсыныстағы басты немесе кілт сөз болмақ. В.Шефнердің «Сөздер» өлеңінде сөйлеу әсерінің күші мен күшін көрсететін жолдар бар: «Сіз сөзбен өлтіре аласыз, сіз сөзбен де үнемдей аласыз, өзіңізбен бірге сөреде жүре аласыз!» [14].

Зардап шеккен мамандармен жұмыс жасау кезінде психологтар кейде ұсыныс әдісін қолдану қажет болған жағдайларға тап болады. 6.1-кестеде ауызша әсер етудің қандай әдістері бар екенін қарастырамыз.

6.1-кесте. Вербаль әрекеттесу техникасы

р/р	Суггестия түрлері	Қалай әрекет етеді
1	Суггестия ояну кезінде	«Әкелік» әдіс императивтілікті білдіреді. Директивалық, талап етілетін және авторитарлық командалық нұсқау: «бар!», «Әрекет ет!», «Сен оны жасайсың!». «Ана әдісі»-жұмсақ, науқасты тыныштандырады: «демал!», «Тыныштал!».
2	Суггестия ұйықтағанда	Терапевт ұйықтап жатқан адамға түзетулер енгізеді: қолын маңдайына қойып, науқастың тыныс алуын бақылау кезінде сөйлемдерді баяу немесе жылдам қарқынмен айтады: егер ол өзгерсе, онда ол ұсынысқа дайын.
3	Гипносуггестивтік техника	Терапевт клиентке гипноз деп аталатын ерекше, армандайтын жағдай туғызады. Бұл жағдайда бақылау алынып тасталады, назар азаяды және науқастың подсознаниясында емдеу бағдарламаларын бағдарламалауға болады.
4	Аутосуггестия	Гипноаутогендік жаттығулар. Адамның сана-сезімі формулалардың айтылуы арқылы сыртқы үрдістерден ішкі үрдістерге бағытталған.

Бейвербал «сөзсіз» ұсыныс әдістері 6.2-кестесінде қарастырылған.

6.2-кесте. Бейвербал әдістер

р/р	Суггестия түрлері	Қалай жұмыс жасайды
1	Белгілеу	Ым-ишаратты қосып заттармен тірек тіркесті бөліп алу.
2	Телепатия	Оймен сенімділік беру. Суггестор мен суггеренд биоритмдерінің бірлесіп бақылауына негізделген, нысанға назар қоюды талап етеді, бейнені елестету маңызды.

Өзіндік гипноз - бұл психикалық тепе-теңдікті қалпына келтірудің қарапайым және тиімді әдісі. Оның мәні - жеке өз хал-жағдайын реттеуге бағытталған жеке ауызша тұжырым жасау қабілеті, оны қарапайым мақұлдау керек: «Менің қорқынышым толығымен жоғалады», «Мен сабырлы, байсалды». Ұйықтау және ояту кезеңінде бұл тұжырымдар айтылады.

Тыныс алу жаттығулары кешендері де тиімді. Тыныс алу режимін өз еркімен өзгерткен адам өзінің психикалық әрекетінің режимін өзгертеді. Тыныс алу жаттығуларын басқа әдістермен қатар қолдану олардың тиімділігін арттырады.

Зардап шеккендермен жұмыс жасау кезінде қиын жағдайға тап болған адамдарға көмектесетін бірнеше әдістерді қолдану қажет. Келесі жаттығулар кешендері сізге осындай адамдармен жұмыс істеуге көмектеседі.

Өзін-өзі реттеу әдістері 4 негізгі санатқа бөлінеді [12]:

1. Нерв-бұлшықет релаксациясы - өзін-өзі реттеудің бұл әдісі дененің бұлшықеттерін босаңсытуды білдіреді.

2. Автогендік жаттығу - аутогендік жаттығу әдісі бұлшықет релаксациясын қолдануға негізделген.

3. Идеомотор жаттығуы - бұл қозғалыстардың психикалық көрінісі.

4. Суреттерді есту түрде көбейту - бұл әдіс әдетте демалу, релаксация және күйді кейіннен жандандыру мүмкіндігімен байланысты объектілердің бейнелік көріністерімен және тұтас жағдаймен жұмыс істеуге негізделген.

Тиімді өзін-өзі реттеу үрдісін көрсететін келесі қағидалар бөлінеді [23]:

- өзіңіз қол жеткізгіңіз келетін нәрсені біліңіз;
- нақты ниет болу үшін нақты жоспар қажет;
- қалаған нәтижені елестетіңіз;
- жетістікке деген мотивацияны қалыптастыру;
- өзіңізге сенімді болыңыз;

Мақсатқа жаңа секіру үшін кедергілерді трамплинге айналдырыңыз;

- өткенге қайта көз жүгіртіңіз, бүгіннен ләззат алыңыз, болашаққа қызығушылық танытыңыз;
- қуаныш пен бақыт сезімі арқылы сәттілікке жету қабілетін игеру.

Осы қағидалар мен әдістерді ұстану, адамға ұзаққа созылған күйзеліске ұшырамау оңайырақ болады және одан шығу оңайырақ болады. Төменде көмекке мұқтаж адамдардың санатымен жұмыс жасау әдістері берілген.

Мазасыздық пен қорқыныш әсерімен күресудің әдістері

Бұл әдіс обсессивті, жеткіліксіз сезімдер мен белгілі бір мазмұндағы қорқыныш, атап айтқанда белгілі бір жағдайда сенімсіздік болған жағдайда ұсынылуы мүмкін. Эмоциялар мезгіл-мезгіл барлық адамдарда пайда болады. Олар ерік-жігерді басуға ықпал етеді, мінез-құлықты бейтараптандырады.

Қазіргі уақытта белгілі бір қорқыныштарды шартты рефлексті шешудің бірнеше әдістері бар: Дж.Волпаның десенсибилизация әдісі, В.Луттың автогенді мінез-құлық терапиясы; ұқсас терапевтік тәсілдер ұсынған В.С. Лобзеным және М.М. Решетников. Қорқыныш пен қорқынышты азайту әдісімен берілген мәліметтердің мәні аутогендік релаксация фонында жоғары нейропсихикалық күйзелісті тудыратын жағдайды бірнеше рет қиялмен көрсетуге негізделген. Содан кейін, назарын қорқынышты дамыған жағдайға бағыттай отырып, ол жарқын бейнелер арқылы күйзелістің вегетативті көріністерінің субъективтік тәжірибесіне (жиі тыныс алу, ентігу, терлеу) жетеді. Жаттығудың келесі кезеңі - аутогенді иммерсияны күшейту және ішкі органдардың қызметін және тыныс алу әрекетін қалыпқа келтіру. Бұл үшін қиын жағдайдың шешілуіне өзін-өзі сенімділіктің вербал формулалары, еріксіз қозғалыстармен, ұқсас жағдайдағы ұқсас әрекеттермен бірге жүруі мүмкін. Сабақтарды күніне 3-4 рет белгілі бір жағдайда қорқыныш сезімі мен вегетативті дисфункцияның толық жоғалуына дейін өткізу ұсынылады [24].

Нейрофизиолог П.В. Симонов эмоциялар туралы ақпараттық теорияны ұсынды, оған сәйкес эмоциялар туындаған жағдай тақырыпқа толық түсініксіз болған жағдайда пайда болады. Мәселен, мысалы, қауіпті жағдайдан сәтті шығу үшін қажетті ақпараттың болмауынан қорқыныш пайда болады.

Өзін-өзі реттеуге арналған жаттығулар жиынтығы

Кез-келген түрдегі белсенділік үрдісінде әлсіздік пайда болады, ол алдымен әлсіз көрінеді. Дәл осы сәтте жүйке жүйесінің патологиялық жүктемесінен аулақ болу үшін жағдайды оңтайландыру қажет, бұл онымен күресу әлдеқайда қиын.

1-кешен

Алғашқы ұсынған К.И. Мировский. Жаттығулардың әсері алақанның дененің әртүрлі бөліктеріне жағу арқылы температуралық әсер етуді орындау үрдісінде туындайды. Температура мен механикалық ынталандырудың қосындысы арнайы аймақтарды қолдануға байланысты рефлекс механизмін іске қосады. Осылайша, психотерапиялық әсер соматикамен біріктіріліп, ішкі ағзалардың жұмысын жақсартуға ықпал етеді.

Айта кету керек, жаттығу кезінде қолдың қозғалысы өте баяу және әрең байқалуы керек, жанасу аймағына назар аудару керек.

Көздер жабық. Тұру түрлері ыңғайлы. Мемлекет тыныш, тыныш. Басына зейін қою.

Қолдарыңызға назар аударыңыз. Оларды ақырындап оксипитальды аймаққа бағытта көтеріңіз. Қозғалыс ұзақтығы шамамен 30 секунд. Бастың артқы жағына қолын қойып, (оң қол сол жақта) және бір минут жатып тұрыңыз. Сонымен қатар ақыл-ойды мойынның босаңсуға тырысыңыз. Содан кейін баяу, 30 секунд ішінде қолдың жағдайын өзгертіп, оны тағы бір минутқа бекітіңіз.

Қолдар аорикулалар аймағына баяу қозғалады, оларды жайлап және мықтап ұстаңыз. Уақыт 30 секунд.

Қолдар баяу бастың тәжіне дейін көтеріліп, қолдың тәжі бойымен қатар тұрып, қолдың позициясын бір минутқа бекітеді. Содан кейін баяу (1 мин). Қолдың жағдайын өзгертіңіз және қайтадан бір минутқа бекітіңіз.

Қолдар алға және төменге баяу қозғалады және фронто-париетальды күйде бекітіледі. Маңдай терісіне концентрация.

Қолдар бастың тәжі бойымен баяу қозғалады. Әрі қарай, алдыңғы тармақтағыдай әрекеттердің дәйектілігі: стационарлық позиция, жылу сезімімен байланыста шоғырлану.

Қолдар маңдай мен көзге абайлап қозғалады. Оларды бекіткен кезде көздің бұлшықеттерін босаңсытып, оларға жылу сезімін тудырыңыз.

Қолдар жайлап бетті толығымен жауып, компресс жасайды.

Қолдар біртіндеп ішектің аймағына ауысады. Сол қол мойынның алдыңғы бетін ақырын жабады, оң жағы оның үстінде орналасқан. Бекітуден кейін 1 мин. ұстаңыз (30 сек). және қайтадан 1 минутқа бекітіңіз.

Қолдар баяу күн плексусының аймағына қарай жылжиды және оған, оң қол сол жаққа қарай созылады. Контакт аймағына зейіннің шоғырлануы терең жылу, тыныштық сезімін тудырады.

Кешен аяқталғаннан кейін пайда болған релаксация күйін қажетті параметрлердің өзін-өзі гипноздауға негіз бола алады. Содан кейін,

әдеттегідей, аутогендік жаттығулармен бұлшықет тонусын қалпына келтіріңіз.

2-кешен

Орындалған кезде энергетикалық әлеует едәуір артады, Эмоциялық тепе-теңдік қалпына келеді.

Орнынан тұру Қолдарыңызды көтеріңіз, түзетіңіз, оңға қарай жылжытыңыз және алақандарыңыздың арасында допты елестетіңіз. Сол қолдың үстінде, оң жақта, шардың диаметрі 0,5 м.

Шабыт кезінде допты оң және сол қолдар ауысатындай етіп аударыңыз. Дем шығарған кезде баяу солға жылжытыңыз. Шабыттанғанда допты аударыңыз. Деммен жұту кезінде біз ақырын допты оңға қарай бағыттаймыз.

3-кешен

Күшті қалпына келтіруге көмектеседі, денені сергітеді.

Тұру, аяқтың иық ені бөлек. Баяу қолдарыңызды бүйірлерден иық деңгейіне дейін көтеріңіз. Білектеріңізді босатыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Сіз мықты, гүлді ағаш екеніңізді елестетіп көріңіз. Біз «діңгектің» жерге қалай еніп, терең және күшті тамырларға қалай енетінін байқаймыз. Жай шабыт кезінде біз топырақтан энергияның «тамырына» қараймыз және оның діңгек бойымен «тәжге» (басына) дейін көтеріліп, бұтақтарды өмір беретін күшке толтыратынын қадағалаймыз. Қолдар баяу төмен түседі.

Жеңіл желдің «діңгекті» және «тәжді» аздап өзгертіп, «бұтақтарды» жапырақтардың терісін жылжытатынын елестетіп көріңіз.

Енді энергия бүкіл «ағашты» толтырғаннан кейін, сіз жел қуатымен бүкіл денеңізбен дем алып жатқаныңызды елестетіп көріңіз, сіз тыныс алғанда, қажет емес нәрсені тастайсыз.

Сабақтың басында діңгек бойымен «энергия» аз көтеріледі, ол үшін 5-10 дем алады. Қорғасын уақыты шеберлікке байланысты, жақсырақ 5-15 минут.

4-кешен

Қолдар төмен. Сіз қолыңызбен тікелей, бір-біріңізден көзіңізді жұмып, немесе көкжиектен жоғары қарай қарасаңыз, бұлдыр көрініспен және көрінбейтін нүктемен, босқа кетуге болады. Бұл қаншалықты оңай екенін іздеңіз. Қолыңызға тіке қарап, егер сіздің көздеріңіз жабық болса, қолдарыңыз көтеріліп, «қалқып кететін» етіп реттеңіз. Бұл әдіс сәтті жүзеге асады, егер ол алғашқы екеуінен кейін бірден түссе, қолды сілкусіз жасалады.

5-кешен

Кәдімгі механикалық қозғалыс арқылы қолдарыңызды бүйіріңізге жайыңыз да, олардың автоматты түрде бір-біріне кері қозғалысын реттеңіз. Қолдың қалаған рефлекторлық реакциясын тудыратын дұрыс кескінді таңдаңыз. Мысалы, сіздің қолдарыңыз магнит сияқты бір-біріңізге тартылады деп елестетіңіз.

Кейде бұл қимылдарды орындау кезінде қандай-да бір күш қолды тартып алатын сезім пайда болады.

Егер бұл әдіс сәтсіз болса, оны бірнеше рет қайталаңыз. Содан кейін келесі амалды қолданып көріңіз - қолдарды екі жаққа созыңыз [24].

6.3 Дағдарыста психологиялық көмек ұйымдастыру қағидаты мен кезеңдері

Төтенше жағдай - бұл кенеттен пайда болатын, қауіп төндіретін немесе субъективтік түрде адам өміріне, денсаулығына, жеке басының тұтастығына, әл-ауқатына қауіп төндіретін жағдай [17]. Төтенше жағдайға тап болған адам ерекше психикалық күйде болады (күйзеліс, қорқыныш, ашуланшақтық, апатия) және маман психологтың көмегіне мұқтаж. Психологияда бұл көмек түрі психологиялық жедел көмек (ПЖК) деп аталады. Дағдарыстық араласудың негізгі міндеттері - зардап шеккендердің жағдайын тұрақтандыру, жедел күйзеліс белгілерін жеңілдету немесе азайту және тәуелсіз жұмысын қалпына келтіру.

Адамның реакциясын анормальды жағдайға қалыпты реакция ретінде сипаттауға болатын болса, ЭПП қамтамасыз етіледі. Егер адамның реакциясы психикалық нормадан асып кетсе, онда психологиялық шұғыл көмек көрсету мүмкін емес.

ЭПП бір адам болуы мүмкін (тонау), адамдар тобы (отбасы), сонымен қатар Көптеген адам (табиғи апаттар). ЭПП мақсаты - психикалық және психофизиологиялық салауаттылықты сақтау, сонымен бірге жаңадан пайда болған жағымсыз Эмоциялық тәжірибелермен жұмыс.

ЭПП беру қағидаты 6.3-кестеде келтірілген.

6.3-кесте. ЭПП қамтамасыз етудің негізгі қағидаты

Қағидаттың түрлері	Қағидат түрлері
Клиенттің мүдделерін қорғау қағидаты.	Бұл қағидатты төтенше жағдайларда қолданудың ерекшелігі, әдеттегі қызмет жағдайларына қарағанда, клиент көбінесе психотерапевтік келісім-шарт жасамайды (кеңес беру жұмысы кезінде болады), яғни проблемамен жұмыс шекаралары анықталмайды. Себебі, көмек әдетте клиенттің қазіргі жағдайына бағытталған. Алайда, соған қарамастан, клиенттің мүддесін қорғау маман психолог жұмысының жетекші қағидаты болмақ.
«Зиян келтірме» қағидаты.	Көмек көрсету шарттарының бірегейлігі осы принциптен бірнеше салдарды алып тастауға мүмкіндік береді. Бірінші нәтиже: қысқа мерзімді көмек көрсету, яғни көмек клиенттің болашақ өмірі үшін қабылданатын шаралардың экологиялық тазалығын қамтамасыз ете отырып, осы жағдайдың туындаған жағдайын түзетуге бағытталуы керек. Ұзақ уақытқа созылған проблемалармен психологиялық жұмысты жүргізу түбегейлі дұрыс емес, өйткені мұндай жұмысты ұзарту керек.

6.3 кестенің жалғасы

Еріктілік қағидаты	Қалыпты жағдайларда маман жиі пассивті ұстанымды алады (клиенттен көмек сұрап күтеді). Психологиялық жедел көмек жағдайындағы бұл қағида ерекше мінез-құлыққа айналады - маман-психолог зардап шеккендерге өз көмегін белсенді және кедергісіз ұсынады. Бұл ұстаным, бір жағынан, ерекше жағдайға тап болған адамдарға қажетті көмек көрсетуге мүмкіндік береді және көбінесе көмекке деген қажеттілікті жеткілікті түрде бағалай алмайды, екінші жағынан адамның жеке шекарасын бұзбайды.
Құпиялылық қағидаты	ЭПП ұсыну кезінде бұл қағида өзекті болып қалады, бірақ егер психолог клиенттің әрекеті клиентке немесе басқаларға қауіпті болуы мүмкін екендігі туралы ақпарат алса, құпиялылық бұзылуы мүмкін (мысалы, егер психолог, мысалы, психолог бұл туралы білсе, пайда болуы мүмкін). жақында суицид жасау).
Кәсіби уәждеме қағидаты	Бұл принцип психологиялық көмектің кез-келген түріне қолданылады. Төтенше жағдайда оны сақтау ерекше маңызды болады, өйткені кәсіби уәжден басқа маманның басқа, кейде күшті себептері болуы мүмкін (өзін-өзі растау мотиві, әлеуметтік тану мотиві және т.б)..
Кәсіби құзіреттілік қағидаты	Көмек көрсететін маман жеткілікті білікті, тиісті білімі және төтенше жағдайлар кезінде жұмыс істеуге арнайы даярлығы болуы керек. Қалыпты жағдайда психологтың қызметі, қажет болған жағдайда, басқа маманға хабарласуды ұсынады, бірақ төтенше жағдайларда басқа маман табу мүмкін емес. Сондықтан психологтың кәсіби міндеттеріне, атап айтқанда, төтенше жағдайға кетуге дайындық, кәсіби шеберлікті қолдана отырып, жоғары деңгейдегі жұмысты тез қалпына келтіру мүмкіндігі сияқты аспектілер кіруі керек.

Осы қағидатты сақтау қажет. Бұл төтенше жағдайларда жұмыс жасағанда маман психологтың этикалық кодексінің бір түрі.

Психологиялық жедел көмектің кезеңдері 6.4-кестеде келтірілген.

6.4-кесте. ЭПП беру кезеңдері

р/р	Кезең	Мазмұны
1	Дайындық кезең	Төтенше жағдайлардың нәтижесінде пайда болған психологиялық ахуал туралы ақпарат жинау. Әр маманның орны мен жұмыс тәртібін анықтау Индикативті жұмыс жоспарын құру.
2	Негізгі кезең	Кәсіби қызмет жағдайларын қамтамасыз етуге бағытталған төтенше жағдайларды жоюға қатысатын мамандарға көмек;
3	Қорытынды кезең	Төтенше жағдайлардан зардап шеккендерге көмек. Мұқтаждарға көмектесу. Төтенше жағдайды жоюға қатысатын мамандарға психологиялық көмек көрсету шаралары.

6.4 Психологиялық шұғыл көмек әдістері

ЭПИ беру кезінде қолданылатын әдістер бұл әдіске қысқа мерзімді әсер ету мүмкіндігін ұсынады. Бұл нейролингвистикалық бағдарламалау, денеге

бағытталған терапия, арт-терапия, қысқа мерзімді позитив терапия, болжамды әдістер, ұтымды психотерапия сияқты салалар.

Нейролингвистикалық бағдарламалау

Нейрингвистикалық бағдарламалау (NLP) - бұл психотерапияның жаңа саласы. 1973 жылы Джон Гриндер мен Ричард Бэндлер жазған бұл әдіс туралы алғашқы кітап жарық көрді. NLP психологиялық шұғыл көмек көрсетуді қоса алғанда, ерекше мүмкіндіктерге ие. Бұл нақты нәтижелерге бағдарланған және клиент үшін мүмкіндігінше тез және ауыртпалықсыз кеңес берудің тұтас тұжырымдамасы, бұл әсіресе қиын жағдайда өте маңызды. Осы салада ұсынылған көптеген әдістер сізге Психологиялық жедел көмек шеңберіндегі міндеттерді тиімді шешуге мүмкіндік береді. Мысал - фобияны тез емдеу әдісі, ол адамды фобиядан 15-20 минут ішінде құтқаруға мүмкіндік береді. Психологиялық жедел көмек көрсету кезінде, мысалы, «күш шеңберлері» әдісі, фобияны тез емдеу әдісі, өзгеру техникасы және басқалары сияқты кішігірім композициялық NLP әдістері қолданылады [24].

Денеге бағытталған терапия

Қалыпты психологиялық саулықты қамтамасыз ету денеге және дене жайлылыққа тікелей байланысты. Дағдарыс жағдайындағы адамдар ұйықтай алмайды, тамақтануды ұмыта алмайды, созылмалы аурулардың өршуі мүмкін, немесе, керісінше, тәбеті күшейіп, денсаулығы жақсаруы мүмкін. Мұндай көріністер бейімделу үрдісінің нәтижесі болмақ [24].

Мұндай жағдайда денеге, дене жайлылыққа қамқорлық өте маңызды. Бұлшықет қаңқасының релаксациясы сізге жақсы демалып, күш-қуат алуға мүмкіндік береді, бұл дағдарыс жағдайында өте қажет, дене қолдау адамға өзінің бақытсыздығына қарсы жалғыз емес екенін сезінуге мүмкіндік береді.

Арт-терапия

«Арт-терапия» термині 1938 жылы Адриан Хиллдің туберкулезбен ауыратын науқастармен жұмысының арқасында пайда болды. Кейінірек бұл термин психологиялық көмек көрсету мақсатында өткізілетін өнер сабақтарының барлық түрлеріне қатысты қолданыла бастады. Арт-терапия - бұл сезім мен эмоцияларды, соның ішінде жағымсыз сезімдерді символдық түрде білдіруге, басылған сезім мен ойлар арқылы жұмыс істеуге, клиенттің ішкі жағдайын диагностикалауға мүмкіндік беретін қуатты құрал [25].

Қысқа мерзімді позитив терапия

«Позитив психотерапия» атауын алғаш рет 1972 жылы Н.Песешкян өзінің психотерапиялық концепциясы мен стратегиясын білдіру үшін енгізген. «Позитив» сөзі психотерапияның бағыттарын, клиент өмірінің жағымсыз жақтарына бағытталған психоанализ, гуманистік және мінез-құлық психотерапиясына қарама-қайшылықты білдіреді. «Позитив психотерапия» терминін кең мағынада да қолдануға болады [25].

Ұсыныс суггестив әдістер

Күшті әсер ету, клиентті сананың ерекше жағдайына батыру әдістері адамға ежелден бері белгілі болған. Ұсыныс әдістерін қолдана отырып, маман сананың цензурасын айналып өтіп, клиенттің бейсаналық тәжірибелеріне жүгіне алады. Көбінесе үйден айрылған адам үшін төтенше жағдайда, туыстар, мысалы, қазіргі кезде ғана емес, бақытты сезіну үшін (түсінікті және табиғи), сонымен бірге болашақта бақытты сезіну пайда болады [24].

Ұтымды (тиімді) психотерапия

Төтенше жағдайда, адамның өмірін түбегейлі өзгерткен оқиға болған жағдайда, таным үрдістері бұзылады және эмоциялар әсерінен адам не болғандығы, қауіпті ме және оның қаншалықты екендігі, кінәлі екендігі туралы қате тұжырымдар жасай алады. не болды. Тиімді психотерапияның көмегімен дұрыс себеп себептерін қалпына келтіруге болады. Бұл әдісті қолдану жәбірленушінің психологиялық күйзелісін азайтуға мүмкіндік береді. Төтенше жағдай кезінде бұл әдісті жеке-жеке және шағын топтарда қолдануға болады. Тиімді психотерапияны қолдану уақытылы үнемді және ерекше жағдайларды қажет етпейді [24].

Өзіндік жұмыстарға арналған сұрақтар

1. Өзін-өзі реттеу ұғымы нені білдіреді?
2. Ұсыныс деген не және ол адамға қалай әсер етеді.
3. Авто ұсыныс туралы айтып беріңіз.
4. ЭПП ұйымдастырудың қандай қағидаты мен кезеңдерін білесіз?
5. ЭПП әдістерін атаңыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Оқу құралын авторлар тобы жаңартылған типтік оқу жоспарлары мен ТжКББ жүйесі үшін 1517000 - төтенше жағдайлардан қорғау (бейіні бойынша) мамандығы бойынша әзірледі.

Нұсқаулық: БК 14. Психологиялық жедел көмекті ұйымдастыру туралы негізгі және кәсіби құзіреттерді қамтиды, төтенше жағдай аймағындағы зардап шеккендермен қарым-қатынас ерекшеліктері және жаппай байбаламды болдырмау мен жоюдың өзіндік әдістері туралы білімі болуы керек. КМ 06 модулі. Психологиялық дайындық.

Осы нұсқаулықта келтірілген материалды игеру нәтижесінде білім алушылар:

- кәсіптік күйзелістің себептерін, зардаптарын және оның даму тетігін білу;
- кәсіптік күйзелістің пайда болуына, шиеленісуіне және жинақталуына ықпал ететін факторларды білу;
- кәсіптік деформациялардың алдын-алудың өзіндік әдістері;
- «өзін-өзі күту» түсінігін тәжірибеге енгізді;
- өзін-өзі реттеу әдістері мен тәсілдерін меңгеру.

Төтенше жағдайдан зардап шеккендерге психологиялық шұғыл көмек көрсету мүмкіндігі:

- төтенше жағдай аймағында зардап шеккендермен қарым-қатынастың жалпы қағидатын білу;
- дағдарыс жағдайы мен олардың салдарын білу;
- күйзелістің психологиялық және физиологиялық түрлері туралы білу;
- вербал және бейвербал қарым-қатынас әдістерін меңгеру;
- дағдарыстық жағдайлардан шығудың жолын таңдау.

Төтенше жағдайлардағы күйзелістің жедел әсерінде психологиялық көмек көрсетудің өзіндік әдістері:

- уақытша сипаттамаларды, күйзелістің жедел әсерінің қарқынын білу;
- жедел әсер кезіндегі психологиялық көмектің негізгі қағидатын білу;
- жылау, гистероидты әсер, жүйке дүмпулері, қорқыныш, қозғалтқыштың қозуы, агрессия, қобалжу, апатияны білу.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Апаттар мен авариялар. Алдын алу және жауап. 1-кітап./Ред.РИА Кочетова К.Е., проф. Котляревский В.А., проф. Забегаева А.В. - М.: Құрылыс университеттері ассоциациясының баспасы, 1995.- 319 б.

2. «Азаматтық қорғаныс туралы» Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 11-сәуірдегі Заңы. № 188 [Электрон. қор]. - URL: http://adilet.zan.kz

3. Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің 2015 жылғы 14 сәуірдегі «Табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар классификаторын және ақпараттық-анықтамалық карталарын бекіту туралы» № 78 бұйрығы. [Электрон. қор]. - URL: http://mvd.gov.kz

4. «Табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар классификаторын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2014 жылғы 2-шілдедегі № 756 қаулысы [Электрон. қор]. - URL: http://adilet.zan.kz

5. Магомед-Еминов М.Ш.,Экстремалдық психология. - М.: PARF, 2006.

6. Құтқарушылар мен өртсөндірушіге арналған төтенше жағдайлар психологиясы/Ред. Ю.С. Шойгу. М:, 2007. - 319 б.

7. Құтқарушылар мен өртсөндіруші үшін психологиялық өзін-өзі реттеу әдістері. Әдістемелік ұсыныстар/жалпы ред. Ю.С. Шойгу. М:, 2006

8. Крюкова М.А. Ресей ЭМЕРКОМ іздеу-құтқару қызметінің профессиограммасы: нұсқаулық. Ресейдің ЭМЕРКОМ ВЦЕРМ филиалы, Санкт-Петербург, М:, 2000.

9. Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е. Төтенше жағдайлар мен жағдайлар психологиясы: оқу құралы. - Томск: ТМУ баспасы, 2015 .- 276 б.

10. Джакан М.А., Амангелді З., Төтенше жағдайлардағы психология. Оқулық. 1517000 - Төтенше жағдайлар кезіндегі қорғаныс. - Астана, 2013.- 160б.

11. Пуховский Н.Н., Төтенше жағдайлардың психопатологиялық салдары. М .: Академиялық жоба, 2000 жыл.

12. Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігі Төтенше жағдайлар комитетінің сайты.

13. Өртсөндірушінің психологиялық дайындығы, 1982 ж. Симонов А.П.

14. Төтенше жағдайлардағы психологиялық қорғаныс, Михаилова Л.А.

15. «Қазақстан Республикасы Ішкі істер департаменті қызметкерлерінің кәсіптік қызметтік және дене шынықтыру дайындығының мазмұны мен ережелерін бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің 06.06.2017 жылғы № 95 бұйрығы.

16. «Құтқарушылардың психологиялық дайындығы» оқу құралы М.Г.Ковтунович, Н.В. Рожков М., 2007

17. https://cyberpedia.su/17x4b1.html

18. Құтқарушылар үшін кәсіби даярлық және біліктілікті арттыру бағдарламалары бойынша оқу-әдістемелік кешен. М:, ЭМЕРКОМ Ресей, 2010ж.

19. «Психологиялық жедел көмек» практикалық нұсқаулық М:, SC ENAS, 2001.

20. Колодзин Б., Психологиялық жарақаттан кейін қалай өмір сүру керек. - М: Шанс, 1992.

21. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Психологиялық жедел көмек: практикалық нұсқаулық. – М:, 2001 .- 64б.

22. Төтенше жағдайларда құтқарушылардың іс-әрекетке психологиялық дайындығын бағалау бойынша нұсқаулық. – М:, 2003– 40б.

23. http://biofile.ru/psy/1189.html

24. www.skachatreferat.ru/referaty

25. http://mirznanii.com/a/201412-3/metody-psikhologicheskoy-samoregulyatsii-3

ҚОСЫМШАЛАР

1 қосымша

«Психикалық өзін-өзі басқарудың практикалық дағдылары»

Өздерін басқаруды үйренгісі келетіндерге жалпы кеңес беру қиын. Бірдей адамдар жоқ, бірдей жағдайлар жоқ. Кейбіреулер күйзелісті, мазасыздықты немесе қолайсыздықты оңай жеңеді. Күнделікті қарапайым қиындықтар теңгерімсіздікті, көңіл-күйді және өнімділікті нашарлатуы мүмкін. Қалай болғанда да, эмоциялар мен көңіл-күйді басқаруды, ішкі шиеленісті азайту тәсілдерін игергісі келетіндерге өзін-өзі реттеу мен өзін-өзі басқарудың осы әдістерін ұсына аламыз.

Дене жағдайына, денсаулығына, жеке және жұмыс өміріндегі жетістікке байланысты психикалық тұрақтылық айтарлықтай өзгеруі мүмкін. Сондықтан, әрбір жағдайда оны сақтау рецептері әртүрлі және жеке болады. Дегенмен, өз эмоциясы мен көңіл-күйін басқаруды, шамадан тыс ішкі шиеленісті азайтудың жылдам тәсілдерін игеруді үйренгісі келетіндерге өзін-өзі реттеу, өзін-өзі бақылау және назар аударуды үйретудің қарапайым әдістерін ұсынуға болады.

Ұсынылған жаттығулардың қарапайымдылығына қарамастан, оларды игеру және оларды сәтті қолдану сіздің сабаққа қаншалықты мән бергеніңізге байланысты. Жаттығу дене жаттығуларымен бірдей жүйелілік пен табандылықпен жүргізілуі керек. Тек осы жағдайда ғана психологиялық тұрақтылықтың айтарлықтай өсуіне қол жеткізуге болады.

1. Эмоцияның сыртқы көріністерін бақылау

Қимыл-қозғалыстарыңызды, қалыптарыңызды, қолдарыңызды мұқият қарап шығыңыз, өйткені сыртқы көрініс - бұл біздің ішкі күйіміздің айнасы. Оны түзете отырып, сіз өзіңіздің психикалық күйіңізге әсер ете аласыз. Көбінесе бізді шамадан тыс психикалық шиеленістер мазалайды, бұл сыртқы келбетімізді жақсы жаққа өзгертпейді. Мұнда шамадан тыс психикалық шиеленісті жеңілдетуге, Эмоциялық релаксацияға арналған жаттығулар бар.

Бетінен бастаңыз. Өзіңізге ақыл-парасатпен қараңыз - сыртқы жағынан - немесе айнадан қараңыз. Өзіңізді қажет емес ішкі «клиптерден» арылтыңыз. Дем алыңыз, деміңізді 10-15 секунд ұстаңыз. Дем шығарғаннан кейін шиеленістің, мазасыздық пен тітіркенудің қалдықтарын алып тастағандай, қолыңызды бетіңізге тигізіңіз. Күлімсіреуді ұмытпаңыз - еріннің бұрыштарын жоғары көтеріңіз, көзіңізбен «күліңіз». Ұмытпаңыз, сіздің келбетіңіз өте тартымды көрінеді.

Психикалық шиеленіс біздің сөйлеуімізде көрінуі мүмкін. Дауысыңызды бақылаңыз, өте төмен немесе жоғары тембрге ауыспаңыз. Күшті толқулармен сөйлеу қарқыны, әдетте, тездетіледі, алдын-ала ойды ауызша білдіруден басталады. Осыны ескере отырып, сөйлеу қарқынын бақылаңыз, оның баяулауы тыныштандырады.

Өзіңізге «күйзеліслық» ұстаным мен қалыпқа жол бермеңіз: еңкейіп, басыңызды төмен түсіріп, иығыңызға тартыңыз. Қолдарыңыздың, саусақтарыңыздың күйін тексеріңіз. Олар тыныш болуы керек. Саусақтардың

жүйке қозғалысы шиеленісті күшейтіп қана қоймайды, сонымен қатар сіздің жағдайыңызды жеңілдетеді.

Психикалық күйдің сыртқы көріністеріне осындай өзін-өзі бақылау жүргізгеннен кейін адам сананың бағытын, яғни Эмоциялық маңызды жағдайлардан алшақтауды, ойлар мен естеліктерді құлатуды басқаруды үйрену керек.

2. Нейропсихикалық шиеленісті және көңіл-күйді басқару.

Оны азайту үшін сіз ұзақ тыныс алуды қамтитын тыныс алу жаттығуларын қолдана аласыз. Оларды отыру, тұру және жату орындайды.

1-жаттығу.

Терең дем алып, деміңізді ұстап тұрыңыз (5-6 секунд), дененің бұлшықеттерін қатайтыңыз, содан кейін баяу дем шығарыңыз және барлық бұлшықеттерді босаңсытыңыз. Тыныс алу, дем шығару және релаксация уақытының ұлғаюын арттыруға тырысқан сайын 9-10 рет қайталаңыз.

2-жаттығу.

Бұлшық еттеріңізді қысып, баяу және терең дем алыңыз. Кідіру - 2-3 секунд, содан кейін тез дем шығару және барлық бұлшықеттерді тез босаңсыту. 2-3 минут орындаңыз.

• Кернеуді жеңілдету үшін саусақтарды қысу және тарту, босаңсыған қолдар, аяқтар, иықтар, баспен айналдыру, жеке бұлшықет топтарының микро кернеуі, бет бұлшықеттерін босаңсытуға арналған барлық жаттығулар қолдануға болады.

- Егер сізде летаргия болса, бұлшықет пен ақыл-ойдың тонусы төмендесе, психодене күйді жандандыру үшін келесі әдісті қолдануға болады:

- тыныс алғанда, барлық бұлшық еттерді, әсіресе бет, қол, иық белдеуін барынша демалдырып, дененің бұлшықеттерінде күшті және жылдам кернеумен «мәжбүрлі» (қысқа, өткір) дем шығарыңыз, содан кейін демалыңыз.

- Көңіл-күйіңізді жақсарту үшін жағымды естеліктерді шақырудың

- «Позитив эмоцияларды көбейту» әдістерін қолдана аласыз. Ол үшін ыңғайлы жерде тұрып, көзіңізді жұмып демалыңыз. Тыныш және тыныш тыныс алыңыз. Пейзажды немесе жағымды эмоциялармен, психологиялық жайлылықпен, мысалы көлеңкелі бақта серуендеу, тыныш орман алқабы, теңізде жүзу, жағажайдың жылы құмында демалу және т.б. жағдайларды көз алдыңызға елестетіп көріңіз. Басқаша айтқанда, оны «банктен» алып тастаңыз. Жағымды естеліктер - бұл сізді тыныштандыратын нәрсе. Осыған орай, сіз автогендік жаттығуды сипаттайтын кез-келген сөйлемді айтыңыз.

«Мен әбден тыныштым(а)...» (Сіз бұрын-соңды сезінген жағымды тыныштықты ұмытпаңыз).

«Маған ештеңе кедергі болмайды...» (Тыныштықты ұмытпаңыз).

«Менің барлық бұлшықетім жақсы демалды...» (Осы демалысты сезініп, ыңғайлы ұстаным бұған ықпал етуі керек).

«Менің бүкіл денем толығымен демалып жатыр...» (жылы ваннада жатқанда жағымды тыныштық пен релаксацияны ұмытпаңыз).

«Мен толығымен тынышпын (а) ...» (Бейбітшілік пен тыныштық туралы ойлау).

Бұл әдіс психологиялық «сергектік», «жаңару» күйін қалпына келтіру үшін ішкі психоэнергетикалық қорға жүгінуге көмектеседі. Алайда, осы қорды пайдалану үшін алдымен сіз өзіңіздің жадыңызда жағымды эмоциялармен, көтеріңкі көңіл-күймен, жоғары жұмыс қабілеттілігімен және жайлылықпен байланысты көптеген «ресурстық» сюжеттік идеяларды жинақтауыңыз керек. Сондықтан алдын ала өзіңіз үшін жеке «позитив эмоциялар банкін» құрыңыз, жарқын эмоциялармен және қуаныш, сәттілік, бақыт және рухани әл-ауқат тәжірибелерімен байланысты жағдайлардың суреттерін салыңыз. Өзіңіздің «қазыналарыңызды» мұқият сақтаңыз және уақыт өте келе олардың жоғалып кетпегенін тексеріңіз.

Егер қажетсіз эмоциялардан арыла алмасаңыз, дәрігер К.В.Динеика ұсынған әдісті қолданыңыз (1987).

Сіздің арқаңызда жатып, бұлшық еттеріңізді босаңсытып, көзіңізді жұмып, әлсіздік сезінуге тырысыңыз және қажетсіз эмоцияларға назар аударыңыз. Ингаляция, ақылмен айтыңыз: «Мен бұл сезімнің күшін саналы түрде қолданамын». Деміңізді ұстап, ақыл-ойыңызбен: «Бұл эмоцияның күші маған бағынады», - деп шығарып, асқазаныңыздан 3 рет тартып жатқанда. Дем шығару кезінде (сәл дөңгеленген ауыз арқылы) ақыл-ойды 2-3 рет айтыңыз: «Мен эмоцияларымды басқара аламын».

Содан кейін тұрып (аяқтар бөлек) қолдарыңызды баяу көтеріп, толық дем алыңыз. Осы қалыпта тұрып, 3-4 секунд дем алмаңыз (саусақтарыңыз жабысып тұр). Осыдан кейін сіз алға (аяқтарыңыз түзу) тез қолды созып, қолдарыңызды босатыңыз. Қысқа «ха» деп айту арқылы күрт босатыңыз. Қаруды көтеру және көтеру арқылы түзетіңіз. Қолыңызды төмен түсіріп, мұрныңыздан дем шығару керек. 3-4 рет қайталаңыз. Жаттығуды күндіз 23 рет орындау керек.

К. В. Динейка бұл жаттығудың тиімділігін эмоциялар мен тыныс алу үрдістері арасында рефлекстік байланыс бар екендігімен түсіндіреді. Баяу, толық тыныс қорғаныс толқуын тудырады, ал ингаляция кезіндегі ауызша формула жағымды эмоцияларға айналуы керек жағымсыз сезімдердің күшін тануға бағытталған психоқарқынды ынталандыру рөлін атқарады. Диафрагманың қозғалысы күннің плексусын уқалайды, бұл іш қуысынан венаның ағуын және жүрекпен тамақтануды жақсартады. Осы тұрғыда айтылған сөз ерік-жігер мен табысқа деген сенімді нығайтады.

3. Зейінді ауыстыру арқылы психикалық күйді басқару

Назар аудару кез-келген қызмет түрін сәтті жүзеге асырудың маңызды шарты болмақ. Бұл адамға жұмысында, мектепте және күнделікті өмірде қажет - күнделікті өмірде, қарым-қатынаста, демалыс кезінде. Онсыз ақыл-ой әрекетінің интеграциясы мүмкін емес, біздің санамыздың ерікті және ерікті бағдары.

Назар аудару қабылдаудың дәлдігі мен толықтығын, негізгі және маңызды бөлшектерді бөліп, дұрыс шешім қабылдауға қажетті ақпаратты жадтан іріктеп алу мүмкіндігін қамтамасыз етеді. Ол сонымен қатар барлық психикалық үрдістердің барысын және адамның саналы әрекетін реттейді. Сондықтан зейінді жаттықтыру есте сақтауды, сыртқы және ішкі бақылауды күшейтуге, психикалық өзін-өзі реттеу қабілетін дамытуға, оның ішінде күйзелістік жағдайларды басқаруға қажет.

Назар аудару жаттығулары күрделі жабдықты немесе арнайы құралдарды қажет етпейді. Олар сізбен бірге күннің кез-келген уақытында жалғыз жүргізілуі мүмкін, егер біраз уақыт үнсіз қалуға және өз ойларыңызға батыруға мүмкіндік болса. Сіздің назарыңызға жақын немесе жеткілікті қашықтықта орналасқан сіздің денеңіз немесе заттар жатады.

К.С.Станиславский назардың барлық кеңістігін шартты түрде төрт шеңберге бөлуді ұсынды:

1. Үлкен - бүкіл көрінетін және қабылданатын кеңістік;

2. Орта - тікелей байланыс пен бағдар шеңбері;

3. Кішкентай - бұл сіздің «мен» және ол орналасқан және әрекет ететін ең жақын кеңістік;

4. Ішкі - бұл сіздің тәжірибелеріңіз бен сезімдеріңіздің әлемі.

Зейінді үлкен шеңберден орташа, кіші және ішкіге ауыстыру - өзіңді-өзің басқаруға үйрететін керемет жаттығу. Бұл демалуға, психологиялық тұрақтылықты қалпына келтіруге және Эмоциялық шаршауды болдырмауға қолданылатын әдістердің бірі. Зейінді ауыстыру ойдың тренингісін, сезімдер табиғатын қалпына келтіруге, танымдық шиеленісті азайтуға, осылайша ерікті түрде өзгеруге және психикалық шиеленісті болуға мүмкіндік береді. Осы жаттығулардың кейбірін қарастырыңыз.

3.1. «Көзілдірік». Үлкен нүктені және кіші назардың шеңберін таңдаңыз. Елестетіп көріңіз, сіз өзіңіздің көздеріңізден кез-келген нәрсені керемет күш пен жарықпен жарықтандыратын жарық сәулесін (жарық сәулесі сияқты) жібере аласыз. «Сәуле» бір нәрсені көздегенде, ештеңе болмайды, қалғанының бәрі қараңғылыққа түседі. Бұл «назар аударатын орын» сіздің назарыңызда! Енді «бағдаршамды» бірінші нүктеден екіншіге және керісінше бұрыңыз. Тербеліс ырғағы жаттығудың шеберлік дәрежесіне, яғни назардың шоғырлануының әр нүктесінде ұстап тұру қабілетіне байланысты 1 секундтан бірнеше секундқа дейін өзгеруі мүмкін.

3.2. «Үздіксіз ойлау». Ыңғайлы, еркін жерде 1-5 минут ішінде кез-келген күрделі емес тақырыпты мұқият зерттеп, мүмкіндігінше көп мәліметтерді табуға тырысыңыз. Бұл жағдайда қалағанша жыпылықтауға рұқсат етіледі, бірақ қарау нысанның ішінде қалуы керек. Жаттығуды назар аударуды салыстырмалы түрде жеңілдетуді үйренгенше қайталаңыз.

3.3. «Ритмикалық ойлау». Кез келген нысанды - тақырыпты таңдаңыз. Шабыттанғанда, оған мұқият қарап, ішкі «жарықпен» жарықтандырыңыз; дем шығару кезінде көзіңізді жұмып, әсерді өшіруге тырысыңыз. Жаттығуды 30-50 рет жасаңыз. Бұл ырғақты игергеннен кейін керісінше жасаңыз: дем

шығару туралы ойлау, шабыттағы «өшіру». Сіз тек ырғақты ғана емес, жаттығу қарқынын да өзгерте аласыз.

3.4. «Психикалық ойлау». Бір нәрсені үзіліссіз немесе қысқа уақытқа алаңдамай, кез-келген затты 3-4 минутқа ойлаңыз. Содан кейін, көзіңізді жұмып, объектінің көрнекі бейнесін оның барлық бөлшектерінде еске түсіруге тырысыңыз. Осыдан кейін, көзіңізді ашып, «түпнұсқаны» «көшірмемен» салыстырыңыз. Жаттығуды 5-10 рет қайталаңыз. Жаттығудың мақсаты - нақты ішкі көрініске қол жеткізу. Бұл тапсырмада барлығы бірдей сәтті бола бермейді.

3.5. «Жарықтандырғыштың ішіндегі» Ыңғайлы, тыныш күйде болу, дененіздің кез-келген бөлігіне назар аударыңыз, оны «жарық» сәулесімен жарықтандырыңыз, сыртқы шу, сыртқы ойлардан аулақ болыңыз, ойланған сезімге бой алдырыңыз (1-3 минут). Көңілдің ішкі ортасында қалып, дененің басқа бөлігіне «жарық сәулесін» жылжытып, дененің бұл сезіміне «үйреніп алыңыз». Бұл жаттығу ішкі назар аударумен қатар, дене «мен» -мен байланыс орнатуға көмектеседі.

3.6. «Фокус». Орындыққа ыңғайлы отырыңыз, көздеріңіз ашық немесе жабық. Пәрмен бойынша: «Тыныштықпен» назарыңызды дененіздің кез келген нүктесіне немесе бөлігіне 10-20 секундқа шоғырландырыңыз. Содан кейін назарыңызды басқа жаққа/нүктеге аударыңыз. Мысалы, қолыңызға, саусағыңызға үнемі назар аударыңыз. Жаттығу сіздің назарыңызды басқаруды үйренуге көмектеседі және өзін-өзі басқаруды дамытады.

3.7. Айна. Айна алдында тік, кернеусіз отырыңыз. Біркелкі тыныс алыңыз. Айнаға ақыл-ойыңызды, қастар деңгейінде белгілеңіз. Оған назар аударыңыз, көзге жыпылықтамай, тікелей, бет бұлшықеттерін қатыстырмай қараңыз. Жыпылықтау қажет болғанда, назарыңызды қашықтыққа бағыттап, демалу керек. Нүктеге ұзақ уақыт назар аударғаннан кейін, айнадағы бет бейнесі бұлыңғыр бола бастайды. Көзіңізді жұмып, табиғаттың суреттерін қиялмен ойнатыңыз, өзіңізді сау, көңілді елестетіңіз.

Осылайша, біз өзіңіздің эмоцияларыңыз бен көңіл-күйіңізді басқаруға және ішкі шиеленісті төмендетудің жылдам тәсілдерін игеруге көмектесетін өзін-өзі реттеу, өзін-өзі бақылау және назар аударуға үйретудің салыстырмалы қарапайым әдістерін қарастырдық.

Биологиялық белсенді нүктелерді қолдану

Әдіс - биологиялық белсенді нүктелер, емдеу әдісі ретінде ежелгі уақытта (шамамен 50 ғасыр бұрын) Қиыр Шығыста (қазіргі Қытай, Корея, Монғолия, Жапония территориялары) пайда болған. Әлемді және табиғи құбылыстарды тану үрдісінде адамдарға пайдалы және зиянды нәрсе туралы мәліметтер жинақталды.

Ежелгі дәрігерлер адам денесінің жұмысын бақылап, белгілі бір қатынастар жүйесін атап өтті. Сонымен, жүйелердің бірі - ағзадағы белгілі бір нүктелердің адамның ішкі жағдайымен байланысы. Саусақ қысымы нақты белгіленген нүктелерде өлшеніп, таңдап алынады және әртүрлі органдар мен жүйелердің функцияларына әсер етеді, вегетативті

функцияларды, метаболизм және қалпына келтіру үрдістерін реттейді. Жалпы саны 700-ге жуық осындай пункттер бар, бірақ олардың 150-ге жуығы жиі қолданылады.Терапевтикалық әсер ету механизмі «өмірлік маңызды сәттерге» (қазіргі «биологиялық белсенді нүктелер» оларды жалпылау) физиологиялық үрдістердің күрделі рефлекстерін қамтиды.

Биологиялық белсенді нүктелерге әсер ету белгілі бір нүктелердің органдардың қызметімен байланысына негізделген түбегейлі күйге әсер етудің тиімді әдісі болмақ. Осы нүктелерді басқан кезде, әдетте, ауырсынудың өзіндік сезімдері болады, бұл жерлерден тыс басқанда біршама ауырсыну, ұйқышылдық, ауырсыну, жоқ. Бұл түйсіктердің пайда болуы соншалықты тұрақты және қажет, ол нүктені дәл анықтаудың өлшемі ретінде қызмет етеді. Ұпайларды дәлдікпен табу керек, бұл жақсырақ және ұзақ әсер береді.

1. Биологиялық белсенді нүктелер оларды қоршаған терінің ерекшелігі бар: салыстырмалы түрде төмен электр кедергісі, жоғары электрлік потенциал, терінің жоғары температурасы мен ауырсынуға сезімталдық, оттегінің жоғарылауы және метаболизм үрдістерінің жоғарырақ деңгейі.

2. Осы нүктелерді басқан кезде, әдетте, осы нүктелерден тыс басқанда ауырсыну, жарылу, ұйқышылдық, ауырсыну сезімдері болады. Бұл түйсіктердің пайда болуы соншалықты тұрақты және қажет, ол нүктені дәл анықтаудың өлшемі ретінде қызмет етеді.

Ұпайларды дәлдікпен табу керек, бұл жақсырақ және ұзақ әсер береді.

Көршілес жерлерге әсер етпейтін басқа нүктелерден аулақ болыңыз.

Массаж жасамас бұрын қолыңызды сүртіңіз. Бұл сіздің қолыңыздағы қан айналымын қалпына келтіреді және оларды жылытады. Саусағыңызбен нүктені жайлап сезіңіз. Назар аударыңыз, оны басқан кезде, ауру сезімі пайда болады, олар айналасына немесе одан да көп аудандарға тарай алады (береді). Бұл «өмірлік нүктені» табу үшін өте маңызды.

Ноқатты массаж әдістері:

- Түртпеңіз немесе жеңіл басыңыз.
- Саусақтың немесе қолдың ауырлығын қолданатын жеңіл қысым.
- Саусақтардың қысымы сағат тілінің бағыты бойынша көлденең немесе тербелмелі болуы мүмкін (бәсеңдеуі немесе үдеуі), бірақ үнемі тоқтаусыз болуы керек. Әсер қаншалықты күшті болса, соғұрлым уақытында соғұрлым қысқа болуы керек.
- Жеделдету әдісі теріні жылжытпай немесе саусақ ұшымен қысымды біртіндеп арттырып, тереңдікте саусақтарды ұстап тұрумен үздіксіз әсер ету, тегіс, баяу айналмалы қозғалыстармен сипатталады.

«Ноқат» жаттығуы.

Орындықта ыңғайлы отырыңыз, қолыңызды тізеңізге қойыңыз, бас бармақтарыңызды саусақтарыңызға басыңыз. Сұқ саусақ пен бас бармақтың арасында тері қатпарларының бітетін жерін анықтап қойыңыз. Міне, массаж жасайтын, әл-ауқатын жақсартатын «гегу». Көрсеткі саусағыңыздың дірілдеген қозғалыстарымен бірнеше минут уқалаңыз.

Жаттығу екі қолмен орындалады. Бұл техниканы орындау кезінде саусақ жылыну мен жану сезімін тудыратын нүктеге бұрылады. Осыдан кейін, алақаныңыз пателланы толығымен жабатындай етіп, қолдарыңызды қайтадан тізеңізге қойыңыз. Бұл жағдайда сұқ саусақ шыныаяқтың ортасында орналасады, ал қалған саусақтар бір-біріне басылады. Содан кейін сақина саусақ дөңгелек сүйектің шығуы кезінде кішкентай күйзелісны анықтайды. Осы нүктені тауып, массаж жасаңыз. Осылайша сіз жеңіл ауырсынуды сезінесіз. Бұл нүкте («цу-сан-ли») ұзақ өмір сүру нүктесі немесе жүз аурудың нүктесі деп аталады. Оның қоздырғышы денеңіздің тонусын жоғарылатуға, сергектік сақтауға, қажетті өнімділікті сақтауға мүмкіндік береді.

Өздігінен массаж жасау

Өздігінен массаж бұлшықет тонусын жеңілдету, Эмоциялық қозуды жеңілдету және дененің қалыпты жағдайын қалпына келтіру үшін қолданылады.

Ауырсынуды басатын әдістер

Ауырсыну сөзімен қандай байланыстар бар? Әдетте, бұл теріс коннотация тудыратын бірлестіктер. Бірақ ежелгі дәуірде де ауруды «денсаулықты қорғаушы ит» деп санаған. Ол - адамның мәңгілік, адал, қажет және сонымен бірге әрқашан қалаусыз серігі. Ауырсыну адамға қауіп төндіретін қауіп туралы ескертеді, бірақ оған «хабарлау» қажет емес болып қалады. Эмоциялық тәжірибе тұрғысынан алғанда, ауырсыну қатал, ауыр және кейде азаптаудың сипаты болмақ. Ауырсыну адамның Эмоциялық тепе-теңдігін бұзады, оны ашуланшақ, Агрессивтік, ашуланшақ, жанаспайтын етеді және оның мінез-құлқы - жанжал. Бұл кез-келген іс-әрекеттің тиімділігіне теріс әсер етеді.

Ия, дұрыс, кез-келген ауырсыну азап шегеді. Бірақ бұл табиғаттың жаман ниеті емес, ақылға қонымды емес есеп, оның көмегімен планетадағы барлық тіршілік иелерінің қоршаған әлеммен байланысы реттеледі. Адамдар бұл есептеуді жеңуді, табиғат жоспарына қарсы тұруды үйренді. Біз денеден бізге қиындықтар туралы хабарлаған дабыл алғаннан кейін, біз оны өшіруге көп күш саламыз.

Ауырсынуды реттеуге болатындығы дәлелденді. Бұл ежелгі уақытта белгілі болды. Ауырсыну сезімталдығын төмендетудің көптеген жүйелері ғасырлар бұрын Қытайда, Жапонияда, ежелгі Спартада және Солтүстік Американың үндістер тайпаларында дамыған. Мысалы, жапон скауттары ниндзяны балалық шақтан дайындаған кезде ауырсынуға төзімділік сезімін оятады. Алдымен пинцет көмегімен арнайы массаж, теріні бұрау, содан кейін денені дөңгелек және қабырғалы тіректермен «тоқу», спарринг кезінде «бұлшықет корсетінің» тұрақты толтырылуы ауырсыну сезімінің шегін төмендетеді. Тарих адамдарға ауырсынуға ерекше сезімталдықпен қарайды. Олардың қатарында Рим жастары Стцевола, итальяндық сиқыршы Хоудини, революциялық Камо т.б.

Ауырғанда, шартты түрде үш жағын ажыратуға болады: есту, Эмоциялық және мотивациялық. Ауырудың есту жағы туралы айта отырып, адам терісінің әр шаршы сантиметрінде 100-200 рецепторлардың ауырсынуды сезінетінін атап өткен жөн. Мұндай ішкі рецепторлар бар. Олардың сезімталдығының белгілі бір шегі бар. Ауырсыну рецепторларының сезімталдық шегін төмендету жоғарыда сипатталған әдістермен (массаж, илеу, толтыру) қол жеткізіледі.

Ауырсынудың эмоциялық жағы - бұл адамның тәжірибесі. Кейбіреулер инъекцияны шуылсыз сезінеді, ал басқалары үнсіз анестезиясыз үлкен операцияны жасайды. Соңғылардың тәжірибені ауырсынудың өзінен бөлу мүмкіндігі бар. Мұндай әсерге адамның сана-сезімін «бос күйге» көшіру немесе ауырсынумен байланысты емес нысандарға зейін қою арқылы қол жеткізіледі.

Адамның азап шегуі көбінесе оның психологиялық тұрғыдан дайындалуына байланысты. Егер бала кезінен оған ауырсынуға деген жеккөрінішті көзқарас тәрбиеленген болса және әлеуметтік нормалар осындай көзқарасты нығайтса, онда ауырсынуға оңай жол беріледі. Егер адам үнемі өзін қатты жаралайды деп ойласа, онда ауырсыну сезімі өте күшті болып көрінуі мүмкін.

Соғыс, спорт және маңызды іс-шаралар кезінде адамдардың көпшілігі ауырсынуды аз сезінетіні белгілі. Бұл жағдайда ауырсынуды жеңу керек, басқалардың қайғысына сабырлы көзқарастың мысалдары, әлеуметтік маңызды әрекеттердің себептері «ауыратын адам» рөлін атқарады. Мұны Екінші дүниежүзілік соғыс кезіндегі сарбаздардың ауырсыну сезімін зерттеген американдық дәрігер Г.К.Бехердің зерттеулері растайды. Ол соғыс кезінде жараланған әскери қызметшілерге операциядан қалпына келтірілген адамдарға қарағанда ауырсынуды қажет ететіндер аз болатынын атап өтті. Дәрігер мұны жараланған сарбаздың жеңіліс тапқандығымен, ұрыс даласынан, тіпті эйфориядан тірі қалдырғанына тағдырына ризашылықпен түсіндірді; қарапайым тұрғындар үшін үлкен операция күйзеліс мен пессимизмнің көзі болмақ. Адамның тыныштықты бастан кешіруге бейімділігі - соңғысының мотивациялық жағы.

1-жаттығу: Дем шығару арқылы ауырсынуды жеңілдету

Жаттығуды орындау, бастапқы қалыпқа отыру, отыру немесе жату, демалу, тыныштық пен тыныс алу. Содан кейін дем алып, деміңізді ұстап, ауырсыну аймағына назар аударыңыз. Мүмкіндігінше айқын ойлау керек, шабыт кезінде өмірлік күш кеуде қуысын толтырады, ал демді ұстау кезінде ауырсыну аймағына өтіп, ауырсыну сезімін басады. Әр дем алу кезіндегі ауырсыну денені тастап кететінін елестете аласыз. Егер бас ауыруы және тіс ауруы, арқадағы ауырсыну болса, жаттығуды жасамас бұрын суық су ішіңіз.

2-жаттығу: Жүрек ауруын жеңілдету

Орыс жекпе-жегінің танымал энтузиастары А. А. Кадочников кеңес береді: егер жүректе ақаулық болса, кеуде қуысының сол жағында ауырсыну

пайда болса, келесі әрекетті жасаңыз. Сол жақ кішкентай саусақтың тырнағының негізін сыртынан бұрап, қатты басыңыз. Жеңілдік дереу келуі керек. Бұл әдіс ауыр аритмия, стенокардия, жүрек соғысы, вегетативті-тамырлы дистония кезіндегі жүректің белсенділігін ынталандырады, нитроглицерин немесе валидол таблеткасын алмастырады.

3-жаттығу: Бұлшық ет созып алған кездегі уырсынуды басу

Саусақ ұштарын ауырған жерге қойып, 20-30 минутқа жеңіл қысым жасаңыз. Қолдың саусақтарынан пайда болатын дененің өмірлік қуаты ауырсынумен күреске еніп, біртіндеп ауырсынуды жеңілдетеді деп елестетуге болады.

4-жаттығу. Сүйегі шығып кету, сыну кезіндегі ауырсынуды жою

Бұл әдіс, алдыңғы сияқты, Джунаның байланыссыз массаж техникасының арсеналынан алынған және тек анальгетикалық емес, сонымен қатар емдік құндылыққа ие. Оны орындау кезінде саусақтардың жарақаттанған жерлерін қолдың басу қимылымен ауыстыру керек. Басу қимылдары келесідей орындалады: алақандар бір-бірінен 5-10 см қашықтықта саусақтарымен ауырған жеріне жіберіліп, біртіндеп 3-5 см көтеріліп, қайтадан қозғалады (көзге көрінбейтін резеңке созып, созып тастағандай). Бұл процедура 5-10 минут ішінде жасалады.

5-жаттығу. Ауырсынуды субмодальді өзгерту арқылы жою

Бұл әдіс дәл орындалған жағдайда ең тиімді болып шығуы мүмкін. Ауырсынудың суретін анық және нақты көрсетуге тырысыңыз. Мысалы, денеге бекітілген болат түйреуіш түрінде. Содан кейін баяу, біртіндеп қиялға айналдырыңыз, бұл болат түйреуішті пластиктен, ағаштан, картоннан, қағаздан, ауаға айналдырыңыз. Сіз айтарлықтай жеңілдік сезінесіз.

Екінші кезеңде ауырсынудың температурасын елестетіп көріңіз және оны жағудан жағымсыздан босаңсытуға дейін жағыңыз (мысалы, күйдіруден салқынға дейін).

Үшінші кезеңде ауырсынудың түсін басқарыңыз. Бұл жаттығудың ең маңызды сәті. Ауырсынудың бастапқы жағымсыз түсін жағымдыға өзгертуге тырысыңыз. Осының арқасында - ауырсыну айтарлықтай азаяды. Егер сіз анальгетикалық әсерді күшейтуді шешсеңіз, онда ауырсынудың дәмімен бірдей жұмыс жасаңыз.

2 қосымша

Күйзеліс-тест

• «иә, әрине» - 3 балл;
• «иә, бірақ онша емес» - 1;
• «жоқ, ешқандай жағдайда» - 0.

1. Қызықты мақала жазылған, мыжылып қалған газет беті сізді ашуландыра ма?
2. Жас қыз ретінде киінген «өзінің жасына сай емес» адамдар ұнамай ма?
3. Сөйлесу барысында сұхбаттасушының тым жақын болуы сізді мазалай ма?
4. Қоғамдық жерде немесе көшеде темекі шегетін әйел тітіркенуді тудырады ма, сіздің бағытта жөтеліп жатқан адам сізді ашуландырады ма?
5. Сізге адамның тырнақтарын тістегені ұнамай ма?
6. Егер біреу орнынан күлсе, сіз өзіңізді ашуландырасыз ба?
7. Сізге біреу сізге өмір үйреткен кезде наразылық толқыны пайда болады ма?
8. Егер сіздің екінші жартыңыз үнемі кешігіп жатса, сіз ашуланасыз ба?
9. Сізді кинода үнемі айналып, түсініктеме беретін адамдар мазалайды ма?
10. Сіз оқуды жоспарлаған кітаптың сюжетін қайталап көргенде сіз қатты ашуланасыз ба?
11. Сізге қажет емес нәрселер берілгенде, сіз іштей ренжідіңіз бе?
12. Қоғамдық көлікте қатты сөйлесу немесе телефон арқылы сөйлесу сізді мазалайды ма?
13. Сізге хош иіс сезінетін адам ұнамай ма?
14. Сөйлесу барысында белсенді қимылдап жүрген біреу сізді мазалайды ма?
15. Адамдар сөйлеу тіліне шет тілінен енген сөздерді енгізгенде сіз ашуланасыз ба?

Тест аяқталды, күйзеліске төзімділік нәтижелерін тексермес бұрын алынған ұпай санын есептеңіз.

36 ұпайдан жоғары. Сіздің күйзеліске төзімділік деңгейіңіз төмен, кез-келген, тіпті кейде жазықсыз бөліктің өзі де сізді құлақтан қағып кетуі мүмкін. Айналаңызда көп нәрсе сіздің көңіл-күйіңізді бұзуы мүмкін, кейде оны қайтару қиынға соғады. Сізге өмір сүру сапасын жақсарту үшін күйзеліске төзімділікті арттыру үшін кез-келген тренингтен өту ұсынылады.

13-тен 36-ға дейін. Сіздің күйзеліске төзімділік деңгейіңіз орташа. Сіз жалпы күйзелісті жағдайларды жеңе білетін адамсыз, бірақ егер бірдеңе ауыр болса, бұл жүйке бұзылуына әкелуі мүмкін.

13-тен аз. Сіздің күйзеліске төзімділік деңгейі жоғары. Сізді шығару үшін сізге шынымен маңызды оқиға қажет. Сіз қиындықтарға оңай төтеп бересіз және басқаларға адал боласыз. Ең бастысы, мұндай жеке көзқарасқа бой алдырмаңыз: жақындарыңыз мұны өз есебіне алады.