




“МОНГОЛ ӨРХ”
СЭТГЭЛЗҮЙН ХҮРЭЭЛЭН

A large, stylized female symbol (a circle with a vertical line and a horizontal crossbar) is centered on the page. Behind it is a light gray silhouette of a woman's head and shoulders in profile, facing left. The background is a light gray gradient.

ЭМЭГТЭЙЧҮҮДЭД СЭТГЭЛЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ АРГА ЗҮЙ

2019 он



ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН,
ХҮЧИРХИЙЛЛИЙГ ДАВАН ТУУЛАГЧ
ЭМЭГТЭЙЧҮҮДЭД СЭТГЭЛ ЗҮЙН
ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ ГАРЫН АВЛАГА

Улаанбаатар
2019

АГУУЛГА

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ЖЕНДЭРИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ

- 1.1 Жендэр
- 1.2 Жендэрийн тэгш байдал ба хүний хөгжил
- 1.3 Феминизм

ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ: ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТСӨН ЭМЭГТЭЙД ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ АРГА ЗҮЙ

- 1.1 Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй гэж хэн бэ?
- 1.2 Феминист онолын зарчмуудыг Survivor сэтгэл засалд шингээсэн байдал
- 1.3 Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйг сэтгэл заслын үйлчилгээнд хамруулах

ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ: СЭТГЭЛ ГУТРАЛ, ЗОВНИЛООС ГАРАХ 6 АЛХАМ

- 1.1 Сэтгэл гутрал гэж юу вэ?
- 1.2 Сэтгэл гутрал , зовнилоос гарах 6 алхам
- 1.3 Бүтэцлэгдсэн асуудал шийдвэрлэх арга

ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ОХИДЫГ БЭЛГИЙН ХҮЧИРХИЙЛЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ, ТАНИН МЭДЭХ, ИЛРҮҮЛЭХ АРГА ЗҮЙ

- 1.1 Охидын эсрэг бэлгийн хүчирхийлэл
- 1.2 **Сэтгэлзүйн зөвлөгөө, заслын арга техник**
- 1.3 Зөвлөгөө ба сэтгэл засал

ТАВДУГААР БҮЛЭГ: ГЭР БҮЛ ДЭХ ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН СЭТГЭЦ ЗАН ҮЙЛД НӨЛӨӨЛӨХ ХОР ХОХИРОЛ

- 5.1 Дасан зохицохуйн хам шинж, түүний үе шат ба илрэл
- 5.2 Гэр бүлийн хүчирхийллийн дунд, бага эрсдэлтэй гэр бүлийн хохирогчид зөвлөгөө өгөх арга зүй
- 5.3 Гэр бүлийн хүчирхийллийн улмаас сэтгэл зүйн гэмтэлд орсон эмэгтэйчүүдэд зөвлөгөө өгөх 12 алхамт арга

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ЖЕНДЕРИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ

1.1 ЖЕНДЕР

Жендэр гэдэг нэр томьёо нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн эдийн засаг, нийгэм улс төр ба соёлын амьдралын онцлог шинж чанар, боломж бололцоог тодорхойлдог. Ихэнхи нийгэмд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн эрхэлж буй үйл ажиллагаа, нийгмийн нөөцөөс хүртэх боломж, нөөцийг хянах ба шийдвэр гаргах үйл явцад оролцох оролцоо харилцан адилгүй байдаг. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн нийгмийн ялгаа цаг хугацаа өнгөрөхөд өөрчлөгддөг бөгөөд эдгээр нь нийгэм бүрт харилцан адилгүй олон янзын хувилбартай байдаг.

Жендэр гэдэг нь хүмүүсийн хүлээсэн үүрэг, хариуцлага, тэдэнд учирсан саад бэрхшээл, боломж болоцоог дүгнэн шинжлэх нийгэм – эдийн засаг, улс төрийн шинжтэй хувьсах хэмжигдэхүүн бөгөөд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн аль алинд нь хамаатай билээ.

Жендэр нь харилцааны онол бөгөөд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын харилцааг илэрхийлдэг. Жендэр гэдэг нь зөвхөн эмэгтэйчүүдийн асуудал биш бөгөөд энэ нь төр, эдийн засаг зэрэг нийгмийн макро – ба микро-үйл явц, институтүүдтай уялдсан эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бүтцийн харилцааг хэлдэг.

Анропологичид /тухайлбал Маргарет Мид/, сэтгэл судлаачид, социологичид “Жендэр бол биологийн хувьд бус харин нийгэм соёлоор нөхцөлдөж, түүхэн үйл явц болон соёлын харьцангуй шинж чанараар тодорхойлогдоно” хэмээн онцлон тэмдэглэсэн байдаг.

Жендэрийн шинж чанар /gender identity/

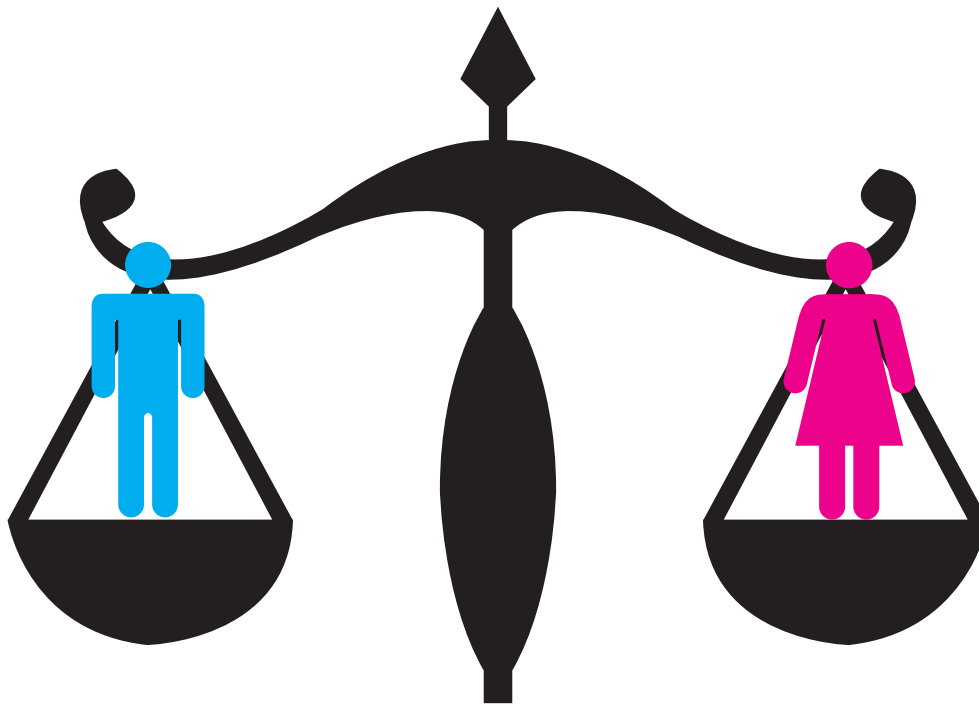
Жендэрийн шинж нь субъектив чанарыг агуулдаг. Энэ нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийнх тухайн нийгмээс тогтоосон норм нормативын дагуу өөрийгөө ухамсарлах үйл явдал юм. Энэхүү ойлголт нь субъектив туршлагын хүрээнээс халихгүй бөгөөд “Би” бусдын харилцан үйлчлэлийн үр дүнд үүсч эрэгтэй, эмэгтэй байх сэтгэлзүйн дотоод баримжаа болдог.

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн жендэрийн шинж чанар нь тодорхой нарийн нягт, байгалийн ухаан шиг хэмжигдэхүйц байдаггүй бөгөөд нийгэм сэтгэлзүйн ухаанд үндэслэгддэг. Биологийн ялгаан дээр үндэслэгдэн эр-эрэгтэй, эм-эмэгтэй шинж хэмээн тодорхойлогдсон нийгэмд тогтсон итгэл үнэмшил /стереотип/ нь жендэрийн шинж чанартай зөрчилдсөнөөр өмнөх зууны эрдэмтдийн дэвшүүлж байсан судалгаа шинжилгээний ажлын зарим хэсэг үгүйсгэгдэж, эргэж харахад хүргэж байгаа юм. Хараажаар бидэнд ил байдаг биогениталь */biogenital – хүйсийн биологи шинж ялгаанаас өөр эрэгтэй, эмэгтэй хоорондын төрөлхийн ялгаа гарч ирнэ гэж тооцоолох нь мухардалд орно гэдгийг эрдэмтэд, судлаачид санал нэгдэх хандлагатай болж байна. Эрлэмтэд биологи, темпраментийн мөн чанар хоёрын хооронд тэнцүүгийн тэмдэг тавих боломж хэзээ нэгэн цагт олддоно гэлэгт найдахаа больжээ.

Жендэр судлал /gender studies/:

XX зууны сүүлч үеэс эхлэн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын нийгмийн харилцааг шинээр судалж буй гүн ухааны болон нийгмийн салбар дундын ухаан юм. Энэхүү онолыг сүүлийн үед нийгэм судлаачид болон эдийн засагчид хамтран боловсруулж байна.

Жендэрийн нийгэмшлийн механизм нь нийгмийн хамгийн тулгамдсан асуудал болох эрх мэдлийн тэгш бус байдал суурилсан ялгаварлан гадуурхалт хүчирхийлэл, хувь хүний амьдралын эрх чөлөөг зөрчсөн хэв шинжит нийгэм болох нь туйлийн тодорхой болсон юм. Гүн ухааны үндсэн ойлголтууд болох хүний мөн чанар, амьдралын утга учир, үнэ цэнэ, хүний оршин байх цаг хугацаа ба орон зай зэргийг жендэрийн үүднээс судлах болсон. Энэхүү байдлыг ойлгон ухамсарлах нь дэлхий нийтэд тархан түгсэн жендэр судлалд туслалцаа олсон юм.



Жендэр нь феминист үйл ажиллагаа эрчимтэй хөгжсөний үр дүнд шинжлэх ухааны чиглэл болсон юм. Энэхүү шинжлэх ухааны хүчирхэг урсгалын хөгжил дэх шинэ үе нь эцгийн эрхт ёс ба эмэгтэйчүүдийн өвөрчмөц амьдралын тухай судалгаа шинжилгээнээс жендэрийн /эмэгтэйчүүд судлалтай эрэгтэйчүүд судлалыг харьцуулан судлах/ системийн шинжилгээ болж 1980 аад онд эхэлсэн.

Жендэр судлал хамрагдах шинжлэх ухааны хүрээ нь хавьгүй өргөн юм. Гүн ухаан, социологи, эдийн засаг, хүн ам зүй, антрапологи, сэтгэл судлал, улс төр судлал, хэлзүй ба нийгмийн хэл зүй, соёл судлал гэх мэт болно.

Феминизмийн зарим шинжилгээнд чанарын өөрчлөлт гарч эрч тэрс шүүмжлэлт чиглэл нь нийгмийн үйл явцад жендэр хэрхэн оршиж, загварчлагдан нөхөн үйлдвэрлэгдэж байдгийг ойлгохыг эрмэлзсэн илүү хариуцлагатай болон хувирсан байна. Феминизмийн шинэ концепци буюу жендэр нь “эмэгтэйчүүд” хэмээх асуудлыг нийгмийн илүү өргөн тавцанд авчирсаныг зарим судлаачид “нийгмийн түүхээс”, “соёлын түүхэнд” шилжсэн шилжилттэй давхацсан гэж үздэг. Өнөөдөр жендэр судлал нь эмэгтэйчүүд судлалаас ганда эрэгтэйчүүд судлалаар баяжигдан хослон хөгжих үндэс суурь тавигдаж эхлээд байна.

“Эрэгтэйчүүд судлал” бий болсон нь жендэр судлалын бүрэлдэлтэнд эргэлтийн үе болсон юм. Эр зориг гэдэг нь эм шинжийн эсрэг тэсрэг, жам ёсны, тодорхой асуудал байв. Гэтэл 30-хан жилийн дотор энэхүү үнэн няцаагдсан эмэгтэйчүүд өөрсдийн мөн чанарыг бодолхийлж үзсэн нь эрэгтэйчүүдийг ч мөн энэ асуудлыг бодож үзэхэд хүргэсэн юм. Эрэгтэй мөн чанарыг тайлбарлаж байсан ноёрхогч загвар үеэ өнгөрөөж, тэдний “уламжлалт хэв шинжийн шилжилт” –ийг шинэ нөхцөлд тайлбарлах оролдлогыг жендэр судлал явуулж байна.

Эрэгтэй хүн гэж хэн бэ? гэсэн энэхүү нарийн төвөгтэй асуултыг анх эхэлж Америкийн антропологичид тавьж, дараа нь англи, австрали, скандинавчууп нэгдсэн юм. Эдгээр орнуудад эргэтэйчүүдийг судлах 200 гаруй төв ажиллаж хүний шинжийн тухай асуудалд илүү анхаарч ирснээр эрчүүд өөрсдийгөө ойлгох болж, энэ асуудалд нааштай хандах болсон юм.

Жендэр үзэл баримтлал /gender ideology/

Жендэрийн тэгш байдал болон жендэрийн шудрага ёсыг хангаж, жендэрийн ялгавартай байдлыг арилган, хөгжлийн бодлого хөтөлбөрийн бүх түвшинд тулгамдсан асуудлыг тодруулж, түүнийг залруулан шийдвэрлэх бодлогыг боловсруулан хэрэгжүүлж, хандах болсон юм.

Жендэрийн ялгаа /gender differentiation/

Эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүдийн биологийн ялгаан дээр суурилан нийгмийн ялгавартай ангилал бий болсон түүхэн үйл явц юм. Зарим улсын соёлд хүйс хоорондын биологийн ялгааг ихээхэн дөвийлгөдөг бол, зарим соёлд бараг хэрэгсдэггүй болж байгаа бөгөөд энэхүү явгавартай загварчилал нь хүн төрөлхтөний нийтлэг ач холбогдол бүхий салшгүй шинж гэж тооцогдохоо больсон юм.

Эцгийн эрхт ёс ба гэр бүл /patriach and family/

Эцгийн эрх ёсны гол институт нь гэр бүл байдаг. Бие хүн ба нийгмийн институтын засварт оршдог гэр бүл нь улс төрийн ба бусад эрх мэдэлд хангалттай хүрч чаддаггүй энэ хүрээнд хянах ба захирагдах ёсыг хэрэгжүүлж байдаг. Нийгмийн үндсэн нэгж болох гэр бүл болон гэр бүл дэх ажил үүргийн хуваарь нь эцгийн эрхт ёсны суурь шинжийг агуулж байдаг. Нийгмийн үндсэн нэгж болсон гэр бүл нь өөрийн гишүүдээ захирагдах болон хамаарагдах байдалд хүргэдэг төдийгүй, өрхийн тэргүүнээр дамжуулан удирддаг нь эцгийн эрхт ёсны төрийн захиргааны дэд бүрэлдэхүүн мэт үйлчилдэг байна. Эмэгтэйчүүдэд иргэний эрхийг олгосон ч эцгийн эрхт ёсны нийгэмд эмэгтэйчүүдийг удирдах удирдлага гагцхүү гэр бүлээр дамжин хэрэгжих хандлага үйлчилдэг ба тэдний төртэй харилцах харилцаа маш өчүүхэн эсвэл огт байхгүй байдаг.

Гэр бүл ба нийгмийн харилцаа үнэхээр чухал бөгөөд үүнгүйгээр институт нь нуран унах тул эцгийн эрхт ёсны гурван институт болох гэр бүл, нийгэм төр нь нягт холбоотой юм. Ихэнхи нийгэмд энэ холбоо шашны дэмжлэг байдлаар илэрдэг ба католик ёсоор “эцэг бол өрхийн тэргүүн”, эсвэл иудизмд эцэг гэдэг бол бараг л ариун эрх олгогдож, өрхийн тэргүүн, эцгийн эрх мэдэлтэн болдог. Өнөөгийн язгууртны төр засаг ч энэ байр суурийг дэмждэг ба эрэгтэй хүнийг өрхийн тэргүүнд /хүн амын бүртгэлээр/ нэрлэж, паспортын болон татварын тогтолцоогоор мөн адил бататгаж байдаг. Эмэгтэйчүүд өрхийн тэргүүн байх нь хүсүүштэй зүйл биш ба энэ нь ядуурал, баяр баясгалангүй байдлын илрэл мэт санагддаг. Эцэг ба хүүхдүүд, төр ба иргэдийн хоорондын харьцааны онол нь эцгийн эрхт ёсны гэр бүлийн феодал */ Feodum – эзэмшил. Дэлхий дахины түүхэн дэвшлийн явцад нийгэм эдийн засгийн ээлжлэн солигдох бүхэл бүтэн диалектик үйл явцын дундаж хэлхээ болдог хэлбэршил. Феодалын эрин үеийн үзэл сурталд үлэмж өргөн хүрээтэй боловч бараг хөдөлгөөнгүй, бодит мэдлэгт огтхон ч суурилагагүй хийсвэр оюуны сургаал ба дэлхийн шашинд татагдан авсан нь онцлог байв, “Христос, Лал, Буддын шашин, Кунзын сургаал” /шинжийг агуулдаг,

Уламжлалт эцгийн эрхт ёсны дагуу эцэг хүн нь өөрийн эхнэр /эхнэрүүддээ/, хүүхэддээ өрийн өмч шиг хандах эрхтэй ба энэ эрх нь биеийн хүчирхийлэл, мөн амь насыг нь хохироох, худалдах явдлыг хамт дагуулах нь бий. Гэр бүлийн сонгодог тэргүүн гэгдэх эцэг нь төрөл садангийн холбоог өмчтэй холбосон уг системийн өмчлөгч нь, өвөг дээдэс нь ч нэгэн зэрэг болдог. XIX зуунд амьдарч байсан эртний эрхзүйн түүхч

Генри Мэйн анхны эцгийн эрхт ёсны системийг ийм байдлаар үзсэн байдаг. Тэрээр эцгийн эрхт эзэмшигч нь төрөл садангийн холбооны үндсийг цусан холбооноос илүүгээр ноёрхолд харж байдаг ба эхнэр нь гэр бүлийн гишүүн болдог атал эгчийнх нь хөвгүүд тэр гэр бүлд хамаагүй байдаг. Римд үйлчилж байсан *partia potestates* */эртний Римд ноёлож байсан эцгийн эрхт ёсны нэгэн хэв шинж/-д үндэслэн Мэйн гэр бүлийг дараах байдлаар тодохойлсон: “гэр бүлд ахмад өвөг эцэг дээд эрх мэдлийг барьдаг. Түүний ноёрхол үхэл, амьдрал аль алинд нь хамаатай ба үүнд түүний хүүхэд ч, гэр бүл ч “амьтай амьгүй өмчүүд багтах ба эхнэр, хүүхэд, зарц нар, газар бурхан бүгд ахмад өвөг эцгийн эрх мэдэлд захирагдана

Мейнийг няцааж, Макленнон нотлохдоо, Римийн *partia potestates**/ эртний Римд ноёлож байсан эцгийн эрхт ёсны нэгэн хэв шинж/ нь эцгийн эрхт ёсны хамгийн туйлын илрэл бөгөөд өөр газар өргөн тархаагүй хэлбэр гэж үздэг байна. Мөн эхийн эрхт ёсны талаар тэргүүлэх байр суурьтай Африкийн зарим газар, шинэ Гвиней арлын зарим соёл Мейний эцгийн талын эрх мэдлийн түгээмэл байдлыг няцааж байгаа юм. Нийгэм дэх гэр бүлийн гол үүрэг нь залуу үеийг нийгэмшүүлэх үйл явц байдаг ба энэ нь эцгийн эрхт ёсны үзэл суртлын дагуу түгээмэл үүрэг, темпрамент, байр суурьтай харьцангуй холбоотой явагддаг.

Хэдийгээр соёлын үнэт зүйлсийг гэр бүлүүд янз бүрээр авч үздэг ч нийтлэг төсөөлөл хүүхдүүдэд нөлөөлдөг ба тэр нь яваандаа үе тэнгийхэн, сургуульд, мэдээллийн хэрэглэлийн шугамаар болон бусад мэдээллийн эх үүсвэрүүд, албан ба албан бус замаар батжин бэхэждэг.

Эцгийн эрхт ёсыг эрэгтэйчүүдийн хүчирхэг булчин нь бүх сүүн тэжээлт амьтны хоёрдогч хүйсийн шинж байдаг ба биологийн үүсэлтэй хэдий ч биеийн дасгал, хоол тэжээлийн замаар бэхэждэг шинж юм гэж үздэг. Гэвч энэ шинжийг соёл иргэншлийн хүрээнд улс төрийн харилцааг бүрэн байдлаар бий болгох үндсэн ухагдахуун болгох нь юу л бол. Эрэгтэйчүүдийн тэргүүлэх байдал нь улс төрийн уриа лозун шиг эцсийн дүндээ биеийн хүчин дээр бус харин тодорхой хэмжээний гэхдээ биологийн бус үнэт зүйлсийн тогтолцоонд тулгуурладаг. Соёл иргэншилд биеийн хүчийг ямар нэг зүйлээр орлуулж ирсэн бөгөөд тухайлбал техник, зэр зэвсэг, мэдлэгээр орлуулж ирсэн түүхтэй бөгөөд орчин үеийн соёл нь биеийн хүчээр дутахаа байсан. Өнөөдөр, маргааш ч гэсэн биеийн хөдөлмөр илүү доод түвшний ангилалд хамрагдсаар байна.

Түүхэн үйл явцаас үзэхэд эцгийн эрхт ёс нь нийгмийн янз бүрийн хэлбэрүүдэд эрхзүйн тогтолцоогоор баталгаажуулсан эрх мэдэлд тулгуурлан оршдог байна. Эцгийн эрхт ёсны дагуу эрх эдлэгчийн хэрэглэж байгаа хүч эрх мэдэл нь хүчирхийллийн үйл явцад сексуаль /sexual – бэлгийн хүчирхийлэл/ хүчирхийллийн хэлбэрээр илэрдэг. Өөрөөр хэлбэл эцгийн эрхт ёсны бэлгийн хүчирхийллийг “эрх мэдлийн хэмжүүртэй” утга нэг гэж үздэг.

Шүрц үзэхдээ ах дүү үе тэнгийнхнийхээ дунд байхыг тэмүүлэх, төрөлхийн нийтэч зан төрх нь эрэгтэйчүүдийг эмэгтэйчүүдийн доогуур түвшний хязгаарлагдмал хүрээнээс жийрхүүлдэг. Учир нь гэр бүлд хөвгүүд эр хүн болж хатуужих ёстой. Ийнхүү хатуужуулахын тулд хатуу тоглоом шоглоомоор сорьж түүнийг давж эс чадвал “эхнэр” гэж нэрлэх нь түгээмэл ба “эхнэр” гэдэг нь сексуаль /sexual – бэлгийн хүчирхийлэл/ тоглоом объект болж доошилно гэсэн хэрэг юм. Үүнийхээ шийтгэлд хөвгүүд, залуучууд бэлгийн тоглоом /бандидуулах/ болдог. Ийм маягийн харилцаа нь самурай, Грекийн гимназ, меланизид түгээмэл байжээ. Бичиг үсэг үүсэхээс өмнө үеийн сурган хүмүүжүүлэх ухаанд залуучуудад эр хүний зан төлөвийг төлөвшүүлэхдээ юуны өмнө тэднийг айлгаж, эмэгтэйчүүдийн байр сууринд доошлуулан хашраах хэрэгтэй гэж үздэг байж. Энэ тухай антропологичид Америкийн армиар жишээ татсан байдаг. “Хараажаар

залуу хөвгүүдтэй харьцах бүдүүлэг харгис бэлгийн харьцаа, тэднийг эмэгтэй хүн болгож хувиргах гэсэн оролдлого нь ахлах цэргийн тушаалтанд эрх мэдлийн төлөө хүслийг ихэсгэдэг ба өсөж яваа өрсөлдөгчдөө хандах дайсагналыг хангаж эцэст нь нөгөө залуу эрчүүдийн зэрэгт хүрээд ирэхлээр эр хүний эв нэгдлээ бататгадаг байжээ. Залуу хүмүүсийг татан оруулах гэж оролддог эмэгтэйчүүдийн доромжлогдсон байр суурь нь эцгийн эрхт ёсыг баримтлагч бүрийн туулсан туршлага байдаг. Ийм зүйлийг амссан хүн дараа үеийн шинэ хүнд өөрийн амссаныг үзүүлэхээр бахархалтайгаар өвлөн авдаг байна.



Эцгийн эрхт ёсны түүхэнд эмэгтэйчүүдийг дарангуйлах харгис бүдүүлэг зан үйл дүүрэн байдаг. Тухайлбал: Энэтхэгт нөхрөө нас барангуут хүүрийг нь өөртэйгөө хамт шатаасан баримт, Хятадад хөл зэрэмлэдэг углааш, исламын орнуудад насан туршдаа гивлүүртэй байлгах зэргийг олныг дурдаж болно. Эмэгтэй хүний бэлэг эрхтэнийг зэрэмдэглэх, боолчлох, худалдах, биеийг нь үнэлэх хүчээр болон бага насанд нь нөхөрт гаргах үзэгдэл нь Африкаас эхлээд алс ба ойрхи Дорнод улмаар дэлхий нийтэд тархсан хэвээр байгаа юм.

Антропологи, /гарал зүй, удам судлал, хүн судлал/ шашин, уран зохиолд эцгийн эрхт ёсыг бататгасан, эмэгтэйчүүдийг дарангуйлах ёсыг зөвтгөсөн өч төчнөөн онол, үзэл суртлууд байдаг. Жишээ нь антропологич Г.Хейз “Эмэгтэйчүүдийн биологийн онцлог нь тэднийг сүүдэрт оруулж, тэд өөрийн мөн чанараасаа болоод захирагдмал байдалд ордог” хэмээн тайлбарласан байдаг.

Эцгийн эрхт ёсон дахь эмэгтэйчүүдийн байр суурь, билэг тэмдгийг эмэгтэйчүүд өөрсдөө хийгээгүй юм. Харин эрэгтэйчүүд бурхныг үргэлж өөрийн талд байлгадаг бөгөөд хамаг л дорой буурай бузар гэгдэх зүйлийг эмэгтэйчүүдийн үнэлэмжид багтааж, өөрсдийн эрх мэдлээ бататгах хэрэгцээний үүднээс энэхүү үзэл суртлыг бүтээсэн бөгөөд үүнийгээ ёс суртахууны хэм хэмжээнд шингээсэн гэдгийг түүхэн эх сурвалжуудаас үзэж болно. Эцгийн эрхт ёс нь хүн амын ихэнх хэсгийг /эмэгтэйчүүд, залуучуудыг/ захирах улс төрийн институтын хэлбэр төдийгүй өмч ба уламжлалт соёлын түшиг тулгуур болдог.

Гэрлэлт нь санхүүгийн холбоо байдаг ба өрх бүр “эдийн засгийн хувьд корпорацийг санагдуулам” нэгдмэл байдаг. Нэгэн гэр бүл судлаачийн хэлсэнээр гэр бүл нь нийгмийн механизмыг дэмжин тулж байдаг ба давхраажилтийн тогтолцооны амин чухал тулгуур юм.

Эцгийн эрхт ёсны удирдлагын хамгийн үр дүнтэй арга барилын нэг нь эмэгтэйчүүдийг эдийн засгийн хувьд хараат байлгаж хянах явдал юм. Уламжлалт эцгийн эрхт ёсны

үед эмэгтэйчүүд эрх зүйн байр суурь байхгүй гэдэг утгаараа хүн гэж тооцогддоггүй ба эдийн засгийн харилцаанд оролцдоггүй, эсхүл өмч өмчлөх эрх байхгүй мөнгө олох ажил эрхлэх эрхгүй байдаг. Эцгийн эрхт нийгэмд эмэгтэйчүүд хөдөлмөрлөсөөр байдаг төдийгүй хамгийн хүнд хэвшмэл ажил төрлийг хийдэг ч бид энд энгийн ажил хөдөлмөр биш харин эдийн засгийн хувьд шагнал урамшил хүртэж байдаг ажил хөдөлмөрийн тухай авч үзэж байгаа юм.

Орчин үеийн шинэчлэгдсэн эцгийн эрхт нийгэмд эмэгтэй хүн эдийн засгийн тодорхой эрх эдэлдэг ч хөгжилтэй орнуудын эмэгтэй хүн амын гуравны хоёрынх нь эрхэлдэг “эмэгтэй хүний хөдөлмөр” нь хөлсгүй хөдөлмөр байдаг байна. Эрх мэдэл, нэр хүнд нь мөнгөнөөс хамаарч байдаг санхүү эдийн засгийн энэ баримт их ач холбогдолтой байдаг. Эцгийн эрхт ёсны үед ерөнхийдөө эмэгтэйчүүд эдийн засгийн хувьд байнгын хамааралд оршиж байдаг.

Жендэрийн технологи /gender technology/

Жендэр технологи нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн талаарх үнэлэмж, норм, хэв шинжийг тодорхойлдог соёлын институт юм. Энэ соёлын институт нь юуны өмнө шашин, хэл, боловсрол, шинлэх ухаан, хүмүүжил, ёс суртахуун, урлаг, хэвлэл, загвар /дизайн/, гэх мэт үзэл сурталаар дамжн хүйсийн шинж чанарыг загварчилдаг. Хэв шинжийг бий болгох нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст тохирсон зан төлөв, биеэ авч явах загварын талаар тогтсон стандарт төсөөлөл болгон хэвшүүлэх зорилготой байдаг. Хүрээлэн буй орчныг хэмжих өөр арга байлаа ч гэсэн тогтсон ойлголт, төсөөлөл тэр дороо л “эрэгтэй”, “эмэгтэй” загварт хуваагддаг байна. Хэл ярианы жендэр өгөгдлүүд энд жишээ болж болно. Тухайлбал: “Элдэг зөөлөн” ба “гургалдай” гэдэг үг нь эм категорит тооцогддог бол “хатуу зоримог” ба “бүргэд” гэдэ нь эр шинжид тооцогдох жишээтэй.

Сандра Бим “жендэрийн схем” хэмээх нэгэн орчин үеийн ойлготыг дэвшүүлж, хүүхэд өөрийнхөө тухай шинэ мэдээллийг олж авахын тулд үг схемийн торонд орохын зэрэгцээгээр энэхүү схемийн боломжийг нилээд эрт ашигладаг болохыг үзүүлжээ. Жендийн шинж чанар нь хүүхдээ 5-7 насанд бүрэлддэг. /К.Миллер бүр 18 сартайгаас нь бүрддэг гэж үздэг./ Энэхүү анхдагч нийгэмшил нь ихэнхидээ соёлыг ямар ч ухамсар, идэвхигүйгээр эзмших механизмтай холбоотой бөгөөд энэ үед хүүхдийн “би” хэмээх үзэл нь хүсжигдэж, өөрийн үнэлэмж нь хүйсийн схемийн барьцаанд ордог. Хүүхэд эрэгтэй, эмэгтэй шинжийн тухай түгээмэл төсөөллөөр биеэ авч явж төлөвшиж эхэлдэг.

Мэргэжилтнүүд хүйсийн нийгэмшлийн эхний үе шат болох гэр бүл, үе тэнгийхэн, сургуулийн өмнөх хүүхдийн байгууллага, бага сургууль зэрэг нь гол үүрэгтэйг онцлон тэмдэглэсэн байдаг. Хоёр дахь нийгэмшил нь 17-25 нас / дахин нийгэмших үе/ буюу нийгмийн өөрчлөлтөөр урьдийн хэм хэмжээ, шинэ нөхцөлтэй тохирох хямралд орох буюу хувь хүн биеэ авч явах хэм хэмжээг дахин авч үзэх үе юм. Энэ үед боловсролын байгууллага-дээд сургууль, хамт олон, хэвлэл мэдээлэл чухал нөлөө үзүүлдэг.

Олон зууны турш жендэрийн технологийн үндсэн тулгуур нь хэл яриа, шашин, боловсрол, хүмүүжил байжээ. Ёс суртахууны түүх нь өдөр тутмын амьдралын гүнзгий тогтсон эрэгтэй, эмэгтэйн тухай домогт задлан шинжилгээ хийх өргөн материал юм. Гэр бүлийн хүмүүжлийн олон янз байдал, соёлын туршлагыг дамжуулах арга, ёс заншилын дэг жаяг зэрэг нь бүгд эрэгтэй, эмэгтэйн тохирох шинжээр дүүрэн байдаг ба итгэн үнэмшүүлэх тогтвортой бодлогыг бүрдүүлсэн байдаг юм.

Боловсрол хүмүүжил нь жендэрийн технологи болохын хувьд орчин үеийн жендэрийн судалгааны томоохон хэсэг юм. Эдгээр хүрээний ач холбогдол бидний дээр дурдсанчлан нийгэмшил, хүйсжилтийн эхний үе шатанд ихээхэн байр суурьтай байдаг. Сургуулийн сургалтын хөтөлбөр үндсэн сурах бичгийн хэв маягууд, хичээлийн

хуваарилалтын систем, хэлний илэрхийлэл, багш нарын биеэ авч явах байдал, манай сургуулиудад илэрхий болсон эмэгтэйчүүдийн давамгайлал зэрэг энэ бүх уламжлалт сургуулийн сургалтын үзүүлэлтүүдийг жендэрийн үзүүлэлтийн шаталсан давхраа бүхий системийн бүрдүүлэгч хэсэг, жендэрийн дасгалуудын цогц гэж үзэх боломжтой юм.

Мөн жендэрийн технологийг үндсэн суурь болох хэл яриа, шашин, уламжлалт сургалт, хүмүүжлээс гадна илүү түргэн хугацаанд хүчтэй нөлөөлж болохуйц “нийгмийн дизайн” гэдэг нэр томъёогоор баяжуулах боломжтой болж байна. Энэ нь юуны түрүүнд дэлгэцийн технологи буюу клипийн урлаг бүхий кино, телевиз, загвар, зар сурталчилгааны хүчтэй урсгал юм.

Зар сурталчилгаа нь олон янзын практик нөлөөллийн дотроос илүү харгис шинжтэй жендэрийн технологи болж орж ирж байна. Энэ нь эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн тухай анхны /уламжлал/ домгийг бэхжүүлж, орчин үеийн эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн үүргийн хэв шинжийг эрчтэй боловсруулж байна. Ялангуяа “эмэгтэй” бүрэлдэхүүнтэй зар сурталчилгаа олноороо гарах болсон. Ер нь зар сурталчилгаанууд дийлэнхи нь эмэгтэйчүүдэд зориулагдсан байдгыг тэмдэглэх нь хэрэгтэй юм. Орчин үеийн хэрэглээний нийгэмд эмэгтэйчүүд бизнесийн болон зар сурталчилгааны гол объект болж байна гэхэд хэлсдэхгүй... түүнээс гадна зар сурталчилгаа нь эмэгтэйчүүдийг эрчимтэйгээр “материал” болгон ашигладаг. “нүдлэн тогтоогч”-ийн ретингээр эмэгтэйчүүд 1-р байр эзэлдэг ба дараа нь хүүхэд, амьтан ордог байна. Зар сурталчилгаа нь эмэгтэйчүүдийн бие ба хүйсийн шинж чанарыг хамгийн санаанд ормгүй хэлбэрээр эвцэлдүүлэн ашиглаж байдаг. Жендэрийн технологи нь зөвхөн эмэгтэйчүүдийн хувьд л ийм “эрчимтэй” байдаг гэж ойлгож болохгүй. Орчин үеийн “эрэгтэйчүүд судлал” нь “жинхэнэ эр хүн “бүтээх хэлбэр механизмыг судлаж байна. Эр зоригт чиглэдсэн цэрэг арми, биеийн тамир, спорт зэрэг салбарт илүү анхаарал тавьж байна. Эрэгтэйчүүдийн хүмүүжлийн системд “сорилт” хамгийн чухалд тооцогддог эр зоригийн шинж бие дээр нь бичигдсэн байдаг” гэсэн хэллэг нь “шарх эр хүнийг чимдэг” гэсэн томъёолол болон оршиж байсан. Өнөө үед эр зоригийн түгээмэл загвар байхгүй ч гэсэн эр зоригийн тухай ойлголт эрэгтэйчүүдийн шаталсан байр суурийг үндэслэн бүрдүүдэх зорилготой үзэл суртлын бүрдэл болсоор байна.

Жендэрийн үүрэг /gender role/

Жендэрийн үүрэг гэж эрэгтэй эмэгтэй хүмүүст ноогддог нийгмийн үйл ажиллагаа, харьцангуй байр суурийг хэлнэ. Энэ нь эр ба эм хүйсийн шинж чанарыг хүртэн ойлгох орон нутгийн нийгэм соёлын үзэл баримтлал дээр үндэслэн нөөц, боломжоос хүртэх боломжийг тодорхойлоход тустай ба эмэгтэй, эрэгтэй хүмүүсийн аль алинд нь тодорхой үүрэг хариуцлага, хязгаарлалтыг ноогдуулдаг нь эмэгтэйчүүдийг хараат байдлыг хэвээр хадгалдаг байна. Жендэрийн үүрэг нь толины тусгал бөгөөд заримдаа эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн үүргийн хуваарилалт нь хөдлөшгүй зүйл гэгддэг сэтгэл төрүүлдэг. Гэвч хүмүүсийн хүйс өөрчлөгдөхгүй хэдийн тэдний жендэрийн үүрэг нь цаг хугацаа өнгөрөхөд өөрчлөгдөн шинэчлэгдэн байдаг. Жендэрийн үүрэг нь нийгэм соёл, зан заншил, улс төр, эрэлт хэрэгцээ зэрэг олон хүчин зүйлийн улмаас (анги давхрага, үндэс язгуур, арьс өнгө, нас, нийгмийн давхрага, гэрлэлтийн байдал зэрэг шинжээрээ) нийгэм болгонд, нийгмийн анги бүлэг тус бүрт харилцан адилгүй байдаг. Боловсрол, технологи, эдийн засаг, дайн тэмцэл зэрэг гэнэтийн хямралууд нь жендэрийн үүрэг өөрчлөгдөхөд чухал үүрэг гүйцтгэж байсан байна. Эрэгтэй хүмүүсийн үүрэг хариуцлага нь үг яриа, үйл хөдлөл, өмсгөл хувцас, дохио зангаа зэргээс үүсэн бий болсон нийгмийн төсөөлөл юм. Эрэгтэй эмэгтэйчүүдийн хүлээх үүрэг нь туйлширсан байдалтай тухайлбал идэвхигүй байдал бол эмэгтэйчүүдийнх, идэвхи санаачлагатай байх нь эрэгтэйчүүдийн үүрэг гэж үзнэ. Жендэрийн үүрэгтэй холбоотой зан үйлийг оногдуулах нь ялангуяа

хөдөлмөрийн хуваарь дээр тодорхой илэрч харагддаг. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн нийгэмд гүйцэтгэх үүрэг ролийг дараах 3 төрөлд хамааруулан авч үздэг.

Үйлдвэрлэлийн шинжтэй ажил буюу бүтээлч ажил /ҮША/- мөнгөөр хэмжигддэг

Хүмүүсээс та юу хийдэг вэ? гэж асуухад голдуу бүтээлч ажиллагаатай холбоотой бөгөөд хөлстэй эсхүл орлого бий болгох чиглэлийн ажил байдаг. Эрэгтэй эмэгтэйчүүд хоёулаа бүтээлч үйл ажиллагаанл оролцдог боловч хөдөлмөрийн хэлбэрээс хамааран тэдний үйл ажиллагаа үүрэг хариуцлага нь хүний нүдэнд бага тусахаас гадна эрчүүдийнхээс багаар үнэлэгддэг.

Энэ нь нийгмийн баялагийг бүтээж буй ажил буюу бүх төрлийн бүтээгдэхүүн бий болгох үйлчилгээ, үйлдвэр, аж ахуй, худалдаа ордог. /Тухайлбал бүх төрлийн ажил эрхлэлт, мал аж ахуй, газар тариалан, үйлдвэрлэл, үйлчилгээ, хувиараа аж ахуй эрхлэлт гэх мэт/

Нөхөн үйлдвэрлэлийн ажил - мөнгөөр хэмжигдэхгүй

Нөхөн үйлдвэрлэл нь хүмүүсийн оршин тогтнох гол үндэс юм. Үүнийг зарим нөхцөлд бодит ажил гэж үнэлдэг. Ядуу иргэдийн хувьд нөхөн үйлдвэрлэх ажиллагааны ихэнхи нь гар ажиллагаанд үндэслэгддэг бөгөөд хугацаа шаарддаг. Энэ нь эмэгтэйчүүд, охидын үүрэг болсоор байна. Энд гэр бүлээ хөгжүүлэх үүрэг орох ба гэр бүлийн гишүүдийн хүүхэд төрүүлэх, тэдгээрийг өсгөх, асрах, хоол хүнсээ бэлтгэх, ус түлшээ цуглуулах, юм худалдан авах, өрхийн санхүүг хөтлөн эрүүл мэндээ хамгаалах гэх мэт ажил үүргүүд багтана. Эдгээр ажил үүрэг нь “үнэлгээгүй” хөдөлмөрт тооцогддог.

Олон нийтийн ажил - ард иргэдийн ухамсар эдийн засгийн дүн шинжилгээнд үндэслэгдэнэ /нийгмийн идвхи, эзлэх байр суурь/

Хүмүүсийн боловсрох, оюун санааны болон соёлын түвшингээ дээшлүүлэх төдийгүй өөртөө зориулан хийдэг ажилууд хамаарна.

Үүнд нийгмийн үйлчилгээ болон олон нийтийг хөгжүүлэхэд чиглэдгсэн үйл ажиллагаанууд орно. Тухайлбал: олон нийтийн оролцоог дайчлах бүлэг байгууллагууд, олон нийтийн улс төрийн үйл ажиллагаа гэх мэтээр ажил нь ард иргэдийн ухамсар, өөрчлөлт, эдийн засгийн дүн шинжилгээнд үндэслэгддэг. Хэдийгээр эдгээр ажлууд нь чөлөөт цаг дээр үндэслэгддэг ч соёл боловсролыг дээшлүүлэх олон нийтийн санаачлагын байгууллагыг бий болгох болон өөрийгөө тодорхойлоход нь чухал ач холбогдолтой.

1.2 ЖЕНДЭРИЙН ТЭГШ БАЙДАЛ БА ХҮНИЙ ХӨГЖИЛ

Хүний хөгжлийг хангах, хүний хөгжил дэхь жендэрийн зааг ялгааг багасгах талаар дэлхий нийтээр ихээхэн хүчин чармайлт тавьсны үр дүнд нилээд ахиц гарч байгаа билээ.

Жендэр ба хөгжил дэвшил нь эмэгтэйчүүдийг зөвхөн хөгжлийн үр шимийг хүртэгч бус, хөгжлийг бүтээгчид гэсэн үүднээс тогтвортой хөгжлийг хангах нэг бодит хүчин зүйл болгон авч үзэж байгаатай холбогдон гарч ирсэн ойлголт, томъёолол юм.

Жендэрийн тэгш байдлын үзэл баримтлал ба жендэрийн үндсэн үйл явцтай нэгтгэх хандлага гэдэг нь хоёр талт үйл явц мөн. Үүнд нэгдүгээрт, жендэрийн тулгамдсан асуудлыг үндсэн үйл явцтай нэгтгэх зорилгоор хөгжлийн бодлогын гол утга санааг өөрчлөхийн тулд асуудлыг тодорхойлох, хоёрдугаарт, жендэрийн тулгамдсан асуудлуудыг Төв байгууллагын бодлого, хөтөлбөрийн санаачлага, төсөл батлах үйл явц, санхүүжүүлсэн судалгаа, сэдвүүдийн хүрээн дэх өнөөгийн дадлагын нэгдсэн үйл явцтай уялдуулах шаардлага байна.

Жендэрийн тэгш байдлын үзэл баримтлал ба жендэрийг үндсэн үйл явцтай

нэгтгэх хандлагыг зорилго бус үйл явц гэж нэрлэвэл илүү оновчтой юм. Энэ нь зөвхөн эмэгтэйчүүдийн оролцоог дээшлүүлэх төдийгүй тэдний оролцох нөхцөл байдлыг авч үздэг. Жендэрийн тэгш байдлын үзэл баримтлал ба жендэрийг үндсэн үйл явцтай нэгтгэх хандлага нь дан ганц эмэгтэйчүүдийн асуудалд анхаараад зогсохгүй энэ нь хамтын үйл ажиллагаа, хүчин чармайлт юм. Жендэрийн тэгш байдлын үзэл баримтлалуудтай холбогдон гарсан жендэрийн бодлогын чиг хандлагууд:

- ❖ 1970 - аад он хүртэл – “Сайн сайхан аж байдал”
- ❖ 1970 – аад онуудад – “Тэгш эрх ядууралтай тэмцэх”
- ❖ 1980 – аад онуудад – “Чадавхи бэхжүүлэх”
- ❖ 1990 – онуудад – “Эрх мэдэл, шудрага ёс, оролцоо”, гэсэн зарчмыг баримтлан тухайн үеийн хөгжлийн шаардлагатай уялдан хөгжсөөр ирлээ.

Жендэрийн тэгш байдал /gender equity/:

Жендэрийн тэгш байдал нь тухайн нийгэмд тодорхой үнэ цэнэ бүхий бүтээгдэхүүн, боломж нөөц, урамшууллыг эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс эдлэх тэгш эрхтэйг илрхийлдэг.. Жендэрийн тэгш байдал, эмэгтэйчүүдийн чадварыг бэхжүүлэх асуудалд анхаарснаар нийгэм бүр жендэрийн тэгш байдлын аль нэг загварыг дагаж мөрдөх ёстой гэсэн үг биш харин эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс жендэрийн тэгш байдал гэж юу болох талаар сонголт хийж, тавьсан зорилгодоо хүрэхээр хамтран ажиллах нөхцөл байдалд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст тэгш хандах нь жендэрийн байдлыг хангах арга стратегийн хувьд нэмэгдэх болно. Жендэрийн тэгш байдлыг бий болгохын тулд ялгавартай байдлыг тогтвортой хадгалахад нөлөөлж буй байгууллагууд дадлага, нийгмийн харилцааг өөрчлөх шаардлага юм.

Жендэрийн тэгш эрх /gender equality/:

Жендэрийн тэгш эрх гэж эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст тэгш шудрага хандах явдлыг хэлдэг. Шудрага байдлыг хангахдаа эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн шударга бус үйл ажиллагаа явуулахаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор нийгмийн ба түүхийн алдаа дутагдалыг арилгах, нөхөн сэргээх арга хэмжээ авах шаардлагатай. Тэгш эрх нь тэгш байдлыг үүсгэдэг.

Тэгш эрх нь шудрага байдалтай холбоотой. Энэ бол ялгаатай байдлыг тэгшитгэсэн тэнцэвэрт байдал юм. Эмэгтэй, ядуу зүдүү, эсвэл арьсны өнгөөр гадуурхагддаг анги давхрагын харъяат гэх мэтчилэн хүмүүс харилцан адилгүй гарал үүсэлтэй байдаг тул тэдний хамгааллыг хуульчилсан буюу шудрага бус байдлыг засч залруулах шаардлага урган гагрч ирж байна.

Жендэрийн тэгш бус байдал /gender inequality/:

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нийгмийн тэгш бус байдал бөгөө хөгжлөөр хоцрогдсон нийгэмд тодорхой илэрнэ.

Жендэрийн тэгш байдлыг хангах буюу шудрага ёсыг тогтоох /gender justice/

Нийгэм улс төрийн хүрээнд жендэрийн тэгш эрх, тэгш байдлыг хамтад нь холбон авч үзэж шудрага харилцаа тогтоохыг шаарддаг. Эрэгтэйчүүдийн болон эмэгтэйчүүдэд шудрага хандах үзэл баримтлалыг мөрдөхдөө эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс нь ялгаатай байр суурьтай байдаг учраас тэдэнд ижил боломж олгосноор адил үр дүнд хүрч тэгш байдлыг хангаж чадахгүй гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Тиймээс эмэгтэйчүүдийг ялгаварлан гадуурхаж ирсэн шудрага бус байдлыг залруулан, эмэгтэйчүүд, эрэгтэйчүүдтэй мөр зэрэгцэх, бүрэн идэвхитэй оролцоог баталгаажуулахад олон төрлийн арга хэмжээ шаардлагатай.

Жендэрийн дүн шинжилгээ /gender analysis/:

Жендэрийн дүн шинжилгээ гэдэг нь хөгжлийн судалгааны хувьд:

1. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн талаарх ирээдүйн ба өнөөгийн судалгааны ялгавартай үр дүнг үнэлэх судлах үйл явц
2. Жендэрийн ялгаа, эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн харилцааны мөн чанар, тэдний нийгэм дэх бодит байдал, амьдралын зорилго, эдийн засгийн нөхцөл байдал зэргийг ойлгож мэдэрсэн судалгаа хийх боломж олгож буй арга хэрэгсэл
3. Нийгмийн үйл явцыг ойлгож, мэдлэгт түшиглэсэн, шудрага аргаар хариу барих арга хэрэгсэл мөн.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн талаарх судалгааны ялгаатай үр дүн нь ихэвчлэн нуугдмал буюу халхлагдсан байдаг. Жендэрийн асуудлыг судалгаанд тодорхой тавьсан нөхцөлд судалгааны үр дүн ил тод болж, урьд өмнө нь нуугдмал байсан зүйл илэрдэг. Жендэрийн дүн шинжилгээ нь хүмүүсийн хүйс үл харгалзан судалгаанд ижил тэгш хамрагдах тухай үзэл баримтлалыг судалдаг.

Эрэгтэй, эмэгтэйчүүдийн үүрэг, харилцаа, үйл ажиллагаанд дүгнэлт хийнэ. Хэн нь шийдвэр гаргаж, хэн юу хийж, хэн нь нөөц баялгийг ашиглаж, хэн нь хяналт тавьж байгааг илрүүлнэ.

Хөгжлийн асуудлаарх бодлогын дүн шинжилгээ хийхэд зориулсан үндсэн 10 асуулт

- ❖ Хэн хэний төлөө юу хийдэг вэ? /үйл ажиллагаа/
- ❖ Түүнийг юугаар хийдэг вэ? /нөөц боломж/
- ❖ Хэн юуг эзэмшдэг вэ? /хөрөнгө, өмчлөл/
- ❖ Хэн юу хариуцдаг вэ? /үүрэг/
- ❖ Хэн ямар эрх эдэлдэг вэ? /эрх, шаардлага/
- ❖ Хэн юу хянадаг вэ? /орлого, зарцуулалт/
- ❖ Хэн юу шийдвэрлээг вэ? /эрх мэдэл/
- ❖ Хэн юу хүртдэг вэ? /хуваарилал/
- ❖ Хэн нь хүртэж, хэн нь алдаж байдаг вэ? /дахин хуваарилалт/
- ❖ Яагаад ямар учраас? /дүрэм, хэм хэмжээ, ёс журам/

Нийгмийн харилцааг тодотгохын тулд 1-9 дүгээр асуултыг Хэнтэй? Гэсэн нэмэлт асуултыг хослуулж болно.

Жендэрийн дүн шинжилгээ загваруудыг жендэрийн асуудлуудыг төдийгүй макро, мезо, микро түвшинд нийгэм эдийн засгийн дүн шинжилгээ хийх, мөн аргачлалуудыг хөгжүүлэхэд ашиглана. Үндсэн 10 асуултаас бүрдсэн энэ загварыг тухайн байдалд дүн шинжилгээ хийх, суурь чиг шугам боловсруулах, түвэгтэй асуудлуудыг тодорхойлоход ашиглаж болох юм.

Жендэрийн бодит хэрэгцээ

Эмэгтэй, эрэгтэйчүүдийн өдөр тутмын амьдралын бодит хэрэгцээг хангахад чиглэсэн, хүмүүс биологийн үүрэг хариуцлагаа хэрэгжүүлэхэд зайлшгүй шаардагдах хоол хүнс, орон байр, хувцас хунар, ундны ус, гэр бүл төлөвлөлт, орлого зэрэгтэй холбогдсон үйл ажиллагаа явуулахыг хэлнэ.

Аливаа нийгмийн асуудал хүйсийн хамааралтай байдаг. Хүйсийн хамааралтай огт хамааралгүй гэгдэх дайн, энх тайван, өлсгөлөн ч эмэгтэйчүүдэд туйлын хамааралтай байдаг. Эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд олон жилийн туршид харилцан хамааралд оршсоор ирсэн тул эмэгтэйчүүдийн гэгдэх асуудал ч эрэгтэйчүүдэд хамаатай байдаг. Тухайлбал эрэгтэйчүүд гэр орны ажилд татагдан орж байгаатай адил эмэгтэйчүүдийн эдийн засаг, улс төр шинжлэх ухаанд өөрийн хувь нэмрээ оруулсаар байна.

1.3 ФЕМИНИЗМ

Хүйсийн ялгаанаас хамаарах нийгмийн хэм хэмжээнүүдийн тогтолцоог жендэрийн танин мэдэхүйн гол зангилаа асуудал гэж орчин үеийн феминизм үздэг.

Феминизмийн тухай олон нийтийн дунд нэлээд буруу ташаа ойлголт тархаж зарим тохиолдолд үзэл баримтлалыг нь зориуд гуйвуулах оролдлого хийсэн байдаг. Зарим улс орнуудад феминизмийг баруунаас орж ирсэн нэг талыг барьсан, уламжилалт зан заншлыг үл хүндэтгэсэн, явцгүй хөдөлгөөн гэж үздэг байна. Энэхүү үзэл хандлага нь түгээмэл оршдог учир өнөө үед эмэгтэйчүүд өөрсдөө энэ нэрнээсээ цэрвэх болжээ. Гэвч тэдний үйл ажиллагаа зорилго чиглэл нь жендэрийн үзэл баримтлалаас ташаараагүй байх төдийгүй жендэрийн философийг дээшлүүлэхэд гол үүрэг гүйцэтгэсэн хэмээн судлаачид санал нэгтэйгээр тэмдэглэдэг. Иймд жендэрийн тэгш байдлыг хөгжүүлэх хөдөлгөөн болон феминизмийн урсгал чиглэлүүдийн хоорондын холбоог ялгаж үзэхдээ үзэл суртлын зэвсэг гэхээсээ илүү өргөн утгаар хэрэглэх нь зүйтэй.

Феминизмийн дан ганц барууны үнэт зүйлс дээр тулгуурласан гэж үзэх боломжгүй. Дотроо олон урсгалтай, либерал, радикал, марксист, постмодерн, постколониин ба эко феминизм зэрэг янз бүрийн урсгалуудтай.

Либерал феминизм

Либерал феминизм нь эмэгтэйчүүд нийгэм эдийн засаг, улс төрийн эрхээ эрэгтэйчүүдийн адил эдлэх ёстой хэмээн үздэг. Либерализмийн философийг үндэслэгчдийн нэг нь Мэри Волстонкрафт 1972 онд анх хэвлэгдсэн “Эмэгтэйчүүдийн эрхийн хамгаалалт” хэмээн номондоо эмэгтэйчүүдийн эрхийг шийдвэртэй хамгаалж байсан бол дараа нь Гарриет Тайлор Милль \1807- 1858\ өөрийн хамтран зүтгэгч Жон Стюарт Милийн хамт 1851 онд “Эмэгтэйчүүдийн хараат байдал” хэмээх номыг бичиж, “Гэр бүл ажил хөдөлмөртэй холбоотой хууль ёс, дүрэм журмууд нь эмэгтэйчүүдэд дарамт болдог. Тэд эрэгтэйчүүдийн адил оюун ухаантай учир адил эрх эдлэх ёстой” гэж тэмдэглэсэн байдаг.

Либерал феминизмийн үзэл санаа нь эмэгтэйчүүдийн оюун санааг нэн түрүүнд тавьдаг “Хууль дүрэм, ёс заншилаас үл шалтгаалан хүн бүр сонголт хийх эрх чөлөөтэй, хараат бус байх ёстой. Тэгш боломж, тэгш эрх нь хүн бүрд олгогдох ёстой. Гэтэл хөгжил дэвшил, шударга ёс нь зөвхөн эмэгтэйчүүдэд оногдож байна хэмээн шүүмжилсэн.

“Эмэгтэйчүүдэд юуны өмнө бэлгийн харьцааны объект мэт хандах, тэдэнд зөөлөн зан, дуулгавартай хүлээцтэй байх чанаруудыг бага наснаас нь эхлэн төлөвшүүлэхэд анхаардаг. Ийм байдлаар эмэгтэйчүүдийг төрөлхийн сул дорой, байдалтай”, гэж мэт харагдуулан эрэгтэй хүнээс хараат байдалд оруулах боловсролгүй, сонголтын эрх чөлөөгүй байлгах зэрэг нь өнгөрсөн нийгэмшлийн үр дагавар болон илэрч байна хэмээн үздэг. Иймд тэд эрэгтэйчүүдээс хараат байхыг зогсоох боловсрон хөгжих боломж эрх чөлөөгөөр хангах, эдийн засгийн нээлттэй өрсөлдөөнд, зах зээлд оролцох боломж, чадвар олгох гэх мэт эмэгтэйчүүдийн байр суурийг баталгаажуулах хууль ба нийгэм соёлын институтыг бий болгохыг шаарддаг.

Сүүлийн зуун жилд либерал феминистүүд нь эмэгтэйчүүдийн тэгш бус байдал, тэдэнд тэгш эрх олгохоос татагалзаж байгаа болон бие даасан байх эрхээ эдлэх боломж олгохгүй байгаа нийгэм улс төрийн тогтолцоо, хандлагад анализ хийж энэ өнцгөөс асуудал дэвшүүлдэг. Тухайлбал эмэгтэйчүүд, эрэгтэйчүүдийг хүмүүжүүлэх арга, хандлага ба улмаар байр суурь нь улс төрийн үйл ажиллагаанд ялгаатай төлөвшил, боломжийг олгож байна гэж үзсэн. Тэдний социал *SOCIAL-нийгмийн\ бодлого нь эмэгтэйчүүдэд эдийн засгийн эрх чөлөө, иргэний эрх эдлүүлэх асуудлыг онцгойлон авч

үзэж, энэхүү үзэл баримтлалдаа баттай зогсдог.

Хүйсийн тэгш эрхийн шинэчлэлийг асуудлаар ажиллахаас гадна тэгш боломжийн зарчмын төлөө зогсож, мөн эрхзүйн баталгаа бий болгох замаар социал шинэчлэл хийхэд анхаардаг. Энэхүү шинэчлэлийг хийх гол тулгуур нь мэдлэг, оюун ухааны хүч хэмээн либералистууд итгэдэг тул тэдний тэгш бус байдлыг халах тухай практик шийдвэр нь ялгаварлан гадуурхахын эсрэг өсвөр үе, насанд хүрэгчдийг шинээр нийгэмшүүлэх чиглэлийн хөтөлбөрүүд байдаг. XIX-XX дугаар зууны үеийн эмэгтэйчүүдийн эрхийн төлөө хөдөлгөөнүүд нь соён гэгээрлийн үеийн үзэл суртал дээр тулгуурлан жам ёсны үндсэн эрхүүдийг эмэгтэйчүүдэд эдлүүлэх асуудлыг шаардсан. Үүнд: Сонгох эрх, нөхөртэй эмэгтэйчүүдийн өмчийг хамгаалах замаар гэр бүл дэх байр суурийг нь нэмэгдүүлэх, хүүхдийн хүмүүжилд шийдвэр гаргах эрх мэдлийг эмэгтэйчүүд хуваалцах, гэр бүл цуцлах тухай хуулийг уян хатан үйлчилдэг болгох, эмэгтэйчүүдэд дээд боловсрол олгох, хөлстэй хөдөлмөрт оролцох, мэргэжлийн үйл ажиллагаа эрхлэх боломжийг нэмэгдүүлэх зэрэг шаардлага ордог байна.

Либериаал шинэчлэлтүүд нь эмэгтэйчүүдийн боломжийн өргөжилт, олон нийтийн санаа болоод эмэгтэйчүүдийн эрхийн тухай ойлголтуудын төлөвшилтэй хосолж байсан нь энэ урсгалыг бусдаасаа илүү нийгэмд түгсэн гол феминист үзэл санаа хэмээн үзэхэд хүргэсэн. Гэвч шүүмжлэлтэй тал нь тэдний хүсэж буй өөрчлөлтөөс нь хүйсийн социал \SOCIAL- нийгмийн\ бүтэц дэх тэгш бус байдлын халаагүй бөгөөд бүх эмэгтэйчүүдийн тэгш эрхийг хангаж чадаагүй юм. Тэд хувь хүний эрх чөлөөг онцгойлон ач холбогдол өгөхгүй хамтын тэгш байдалд анхаарлаа чиглүүлж байсан юм. Түүнчлэн анги, арьс, угсаатан биеийн хүчний тэгш бус байдал нь аль эртнээс төлөвшин тогтсон \институтжсэн\ хувь хүний үйл ажиллагааны замаар арилахгүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхөд хүрсэн байна.

Либериаал феминист онолууд мөн хувийн гэр бүлийн болон нийгмийн орчны хоорондын ялгааг энэ хоёр орчин нэг нэгнээсээ харилцан хамаарал бүхий байдлыг дүн шинжилгээгүйгээр авч үздэг. Эрэгтэйчүүд ихэнхдээ үйл ажиллагаандаа оюунлаг, биет, механик, шинжлэх ухаанч олон нийтийн хүрээтэй холбогдсон өндөр магадлалтай байдаг бол эмэгтэйчүүд сэтгэл хөдлөл хувийн орчинтой илүү холбогддог XX дугаар зууны либериаал феминистүүд эмэгтэйчүүдийг эдийн засгийн хувьд хараат бус болгосон ч эмэгтэй хүн байх, эх хүний хувьд илүү үүрэг хүлээх уламжлалт байдал өөрчлөгдөөгүй. Энэхүү урсгалын системгүй байдал нь социалист –феминизмийн ачаар тодорхой болсон байна.

Социалист феминизм

Либериаализмын уламжлалтын адил социализмын эх үндэс мөн XIX дугаар зууны хоёрдугаар хагаст Дорнод Европ, Өмнөд Америкт өрнөсөн нийгэм эдийн засаг, улс төр оюун санааны өөрчлөлтийн үйл явц юм. Нийгмийн шинэчлэлийн уур амьсгал нь XIX дүгээр зууны хоёрдугаар хагаст XX дугаар зууны феминист хөдөлгөөний талбар болсон байна. Үйлдвэрийн капитализмын тууштай, үйлдвэржилт, хотын ядуурал, гэр бүлийн бүтцийн өөрчлөлт, эдийн засгийн үүргийн стандарт байдлаас холдсон зэрэг нь жендэрийн социалист хандлагыг төрүүлсэн.

Тэр үед либериаал феминистүүд асуудалд хандахдаа эмэгтэйчүүдийн дарлагдсан байдлын үндсэн шалтгаан нь эмэгтэй, эрэгтэйчүүдийн уламжлалт үүрэгтэй, холбоотой хэмээн үзэж байсан бол социалист феминистүүд эмэгтэйчүүдийг эдийн засгийн харилцаанд оруулаагүй явдал нь үндсэн шалтгаан гэж үзсэн. Жендэр буюу эмэгтэй эрэгтэйчүүдийн нийгмийн оролцоо нь капитализмын ертөнцөд тодорхой түвшинд байгаа эдийн засаг, үзэл суртал, улс төр нийгмийн категори гэж тэд үзэн онол үзэл баримтлалаа дэвшүүлсэн.

Либериаал феминистүүд эмэгтэй эрэгтэй хүмүүсийн тэгш байдлыг хангах гол арга

зам гэж үзэж байсан бол социалист феминистүүд анги, хүйс арьс өнгө, нийгмийн соёл иргэншилд өөрчлөлт шинэчлэлт хийхийг гол зорилгоо болгосон. Эдгээр ухагдахуунууд нь тэдний үзлээр бол нийгмийн эдийн засгийн эд баялгаас тэгш эрхтэйгээр хүртэхэд саад болох ёсгүй юм.

Марксист феминизм

Марксист феминизм 1884 онд Энгельсийн бичсэн “Төр, хувийн өмч, гэр бүлийн үүсэл” бүтээлээс эх үндэстэй. Маркс нь Энгельсийн залгамжилсан марксист феминистүүд нь эмэгтэйчүүдийн дарлагдлын шалтгаан нь хувийн өмчтэй холбоотой гэж үзсэн. “Хувийн өмч харьцангуй цөөн тооны гэхдээ эрэгтэйчүүдийн гарт үйлдвэрлэлийн хэрэглэл төвлөрсөн ангийн тогтолцоо үүсэхийн үндэс болсон. Ангийн тогтолцоо нь нийгмийн шударга бус, тэгш бус байдал бүрэлдэх шалтгаан нь юм. Эцсийн эцэст эмэгтэйчүүд хүйсийн ялгаварлалд дарлагдаад зогсохгүй давхар капитализмд дарлагдсан юм. Эрэгтэйчүүдийн хамгаалалд оруулж буй эдийн засгийн хараат байдлаас ангжирсан цагт эмэгтэйчүүдийн дарлагдлын материаллаг үндсэн үгүй болох юм хэмээн үзэж байв.

Марксист феминистүүд эмэгтэйчүүдийн капиталист системийн үйдвэрлэлийн хэрэгсэлд дараах байдлаар хараат байдаг хэмээн тодорхойлжээ.

Үүнд:

Нэгд: капатилизмд хөдөлмөрийн хуваарь нь хүйсийн шинжээрээ ялгаатай байдаг. Гэртээ ажилладаг эмэгтэй хүн солилцооны өртөггүй үйлдвэрлэлд ажилладаг. Эмэгтэйчүүдийн гэрийн ажил, хүүхдээ асрах ажлыг жинхэнэ ажил гэж үздэггүй учраас мөнгөөр хэмждэггүй байна. Харин хэрэглээний зүйл буюу зах зээлд шууд худалдагдах бүтээгдэхүүний үйлдвэрлэл дээр ажилладаг ажлыг жинхэнэ ажил” хэмээн үздэг байв.

Хоёрт: эмэгтэй хүний хөдөлмөр нь хувийн болон гэр бүлийн хүрээнд ямагт хоёрдогч байр суурийг илэрхийлдэг. Эмэгтэй хүний гэрийн хөдөлмөр нэгдүгээрт тавьсанаар “хөдөлмөр нөөц хүчин” гэдэг агуулгаар хандах нөхцөл бүрддэг. Хөлстэй хөдөлмөр хийж буй эмэгтэйчүүдийн нилээд хэсэгт нь бага цалин хөлс олгох хамгийн түрүүнд цомхотгох халах хандлагад өртдөгөөс гэрийн үнэлгээгүй хөдөлмөртөө буцаж очдог.

Капитализмын үед гэр бүл нь ангиудын хоорондын зөрчлийн талбар мэт болдог. Эхнэрүүдийг пролетариудтай жишин үзэх, моногами гэр бүл нь хувийн өмчийн нэг хэсэг болон хөгждөг. Ийнхүү хувийн ба нийгмийн хөдөлмөрийн ангилалд хүйсийг ялгаварлал шингэсэн байдаг. Эхнэрүүд хөдөлмөрийн хөлс орлогоосоо хамаарахгүйгээр гэр бүлийн ажил үүрэг, хүүхдээ асрах гэр бүлийн гишүүдийг сэтгэл санааны хувьд дэмжих, гэр бүлийнхээ сайн сайханы төлөө бүхий л үүрэг хариуцлагыг хүлээдэг. Гэрийн эзэгтэйн ажил-түүний үнэлгээгүй байдал, мөн эрэгтэй хүн – гэрийн эзэн гэсэн харилцаа нь эмэгтэйчүүд нийгэм дэх хөлсгүй хөдөлмөрт хувиараа зүтгэх зүтгэлийг нэгэн зэрэг илэрхийлж байдаг. Зөвхөн капитализм ба хувийн өмчөөс ангижирсанаар эмэгтэйчүүд хүйсийн дарлагдлаас чөлөөлөгдөх болно гэж үздэг.

Орчин үеийн социалист феминистүүд

Сонгодог марксист феминизм нь эмэгтэйчүүдийн дарлагдлыг капитализмаас шууд урган гарсан гэж үздэг бөгөөд энэ урсгалыг эдийн засгийн эх үүсвэрт хэт их ач холбогдол өгч капитализм, социализмын аль ч нийгэмд жендэрийн тэгш бус байдал оршсоор ирсэн гэдгийг орхигдуулсан хэмээн үздэг. Чухамдаа социалист феминистүүд марксист феминистүүдээ хүйсийн хувьд харалган байна гэж шүүмжилдэг. Орчин үеийн социал феминистүүд дараах таван асуудлыг анхаардаг байна.

Нэгт: Гэрийн эзэгтэйн үүргийг чухалд үзэж, энэхүү хөдөлмөрийг үнэлэх үнэлэмж тогтоож, хуульчлах тогтолцоог боловсронгуй болгоход чиглэдэг.

1969 онд Маргерит Бенстоны бичсэн “Эмэгтэйчүүдийн чөлөөлөлтийн улс төрийн эдийн засаг” номонд гэрийн хөдөлмөрийг хөлсгүй, үнэ цэнэ муутай, бараг харагддаггүй ч гэсэн эмэгтэй хүний хөдөлмөрийн чухал хэлбэр хэмээн ангилсан байдаг. Бенстоны хийсэн олон тооны судалгааны ажлууд нь бүхэлдээ эмэгтэй хүний гэр бүлийн уламжлалт үүрэг хариуцлагыг хүлээн зөвшөөрч, хуульчилах зорилго тавьсан байдаг. Мөн энэхүү гэрийн хөдөлмөр нь эмэгтэй хүний хөлстэй хөдөлмөр хийх боловсрох, нийгэмд байр суурь эзлэх гэх мэт идэвхитэй амьдрах нөхцөл бүрдэх боломжинд нь ихээхэн саад болдгийг онцлон тэмдэглэсэн байдаг.

Хоёрт: Эмэгтэй хүний үйлдвэрлэлийн хөлстэй ажилчны хувьд ялгаварлах хандлагад шүүмжлэлтэй хандсан юм. Хамгийн доогуур хөлстэйд тооцогдох таван саларт эмэгтэйчүүд ажилладаг төдийгүй нэг доллаараа 64 центийг авдаг болохыг нэлээд хэдэн судалгаагаар нотолжээ. Эмэгтэйчүүд юуны өмнө эх, эхнэр байх байдлаар тодорхойлогддог нь хоёрдогч байр суурьтай байхад шууд нөлөөлдөг байна. Мөн цалин хөлс болон мэргэжлийн судалгаагаар “гэр бүлийн цалин хөлс” хэмээн шүүмжлэл бий болсон юм. Энэ нь уламжлалт ойлголтоор эрэгтэй хүн “гэр бүлийн тэжээгч” бөгөөд тэднээс материаллаг байдлаар хамаарч байдаг эхнэр хүүхдүүддээ хангах цалинг олгох ёстой мэтээр ханддаг.

Гурав дугаарт: Эмэгтэйчүүд хоорондын ангийн ялгаатай байдлын зөрчлийг хөнддөг. Ажилчин ангийн эмэгтэйчүүд санхүүгийн бэрхшээлтэй өдөр тутам тулгарч байдаг бол дунд ангид хамаардаг мэргэжилтэй\сэхээтэн\ эмэгтэй иймэрхүү бэрхшээлээс ангид байдаг. Хэрэв энэ байдал үнэний хувьтай бол ангийн байр сууринаас хамаарахгүйгээр бүгдэд байдаг. Туршлага нь юу юм бэ? Нийгмийн бодлого, хууль тогтоомж нь ангийн ялгаатай байдлын талаар хэр зэрэг анхаардаг вэ? Хэмээх асуудлууд хөнддөг.

Дөрөвт: Хүний төлөвшин тогтох зан үйлд хүүхэд ахуй цагаас нь эхлэн гэр бүл чухал үүрэг гүйцэтгэдэг тухай авч үздэг. Эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдийн хэвшин тогтсон зан үйл нь капитализмын тогтолцооны үед ашигтай байсан. Эрэгтэйчүүд түрэмгий, оюунлаг, хараат бус байдал зэрэг капиталист нийгмийн үед амжилтанд хүрэхэд шаардлагатай тэр шинж чанаруудыг өвлөн нийгэмшдэг. Үүний эсрэгээр эмэгтэйчүүд нь ойр дотныхноо асран халамжилж, дуулгавартай, эелдэг, хүлээцтэй байх, гэр орны үүргийг гүйцэтгэхэд хэрэгцээтэй зан төлөвийг эзэмшүүлдэг гэр бүлийн уламжлалт хүмүүжилд анхаарлаа хандуулсан байдаг.

Тавд: Социал феминистүүд алтернатив конвенциудыг /монгол тайлбар/ хөгжүүлэх нь зайлшгүй гэж үздэг.

Энэ хэсэг нь өөрчлөлтүүдийн загвар болох боломжтой бөгөөд энэ явцад эмэгтэйчүүдийн ухамсар аяандаа өөрчлөгдөх юм. Гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хохирогчдод үйлчилдэг төрийн ба олон нийтийн алтернатив, байр суурийг хүлээн зөвшөөрдөг байна.

Социал феминизмийн шүүмжлэл

Социал феминистүүдийн онол ангийн ба жендэрийн харилцааг эмэгтэйчүүдийн амьдралд давхацдаг гэж баталдаг. Дээхэн үеийн социалист феминистүүд нийгмийн ба биологийн нөхөн үржихүй нь нийгэмд давамгайлсан байр суурьтай байдаг үйлдвэрлэлийн эдийн засгийн модультай\загвартай\ нилээд хэмжээгээр нөхцөлддөг гэж нотолдог.

Гэвч социал феминистүүд ангийн харилцааг эцгийн эрхт ёсны өнцгөөс үзэх ёсгүй гэж

үздэг. Үнэн хэрэгтээ эцгийн эрхт ёс нь түүхэн явцад бүрэлдэн тогтсон эрэгтэйчүүдийн давамгайллын хамаарал ба энэ тогтолцоо нь ангийн тогтолцоонд нөлөөлдөг ба мөн эргээд түүгээрээ нөхцөлдөж байдаг.

Социал феминизмийн хямрал нь эмэгтэйчүүдийн гэрийн хөдөлмөрийн үүрэг ба хөөлмөрийн зах зээлд дээрх ажил хөдөлмөрийн тухайн үүсэл гарлыг тайлбарлахад нилээд төвөгтэй болохыг харуулсан. Хөдөлмөрийн социал бүтэц мөн ажил хөдөлмөрийн үнэ цэнийн тухай төөрөгдлийг агуулсан байдаг. Эрэгтэй хүний ажлын байран дахь хяналт нь гэр бүлийн дотоод дахь эрх мэдлийн харилцаанд шууд нөлөөлдөг.

Хүйсийн ялгаатай байдал нь жендэрийн концелийн үзэл сурталын болон бүтцийн өөрчлөлтөөс хамаарахгүйгээр оршин тогтносоор байна. Энэ нь зарим феминистүүд психоаналитик онолууд хариулна гэж үзэхэд хүргэж байна. Энэ онолоор бол хүйсийн ялгаатай байдал нь түвшинд үндэслэгддэг гэж үздэг юм.

Радикал феминизм \сепаратизм\ **separatism**- салан тусгаарлах үзэл туйлшрал.

Эцгийн эрхт ёсыг эрэгтэйчүүдэд эдийн засгийн давуу байдалд оногдож байдаг эрх мэдлийн систем гэж тодорхойлдог. “Эмэгтэйчүүдийн дарлагдал бол хүн төрөлхтний дарлагдлын анхы хэлбэр бөгөөд нилээд тархмал, гүн гүнзгий урхагтай түүхэн уламжлалт зан үйл гэж үздэг. Радикал феминистүүд эцгийн эрхт ёсыг “эрэгтэйчүүдэд дээд эрх мэдэл, эдийн засгийн давуу байдал оноогдсон байдаг эрх мэдлийн систем” хэмээн тодорхойлоод эмэгтэйчүүдээ захирагдмал мөлжмөл байр сууринд байлгадаг” хэмээн шүүмжилдэг. Тэд хүйсийн тэгш бус байдлыг бий болгохын тулд юуны өмнө эцгийн эрхт ёсны үед бий болсон нийгмийн зохион байгуулал, эрэгтэй эмэгтэйчүүдийн байр суурь, үүрэг темпрамент зэргийг арилгах зэргээс эхлэх ёстой гэж үздэг. Эцгийн эрхт ёс нь эрэгтэйчүүд хоорондын харилцаагаар зохион байгуулагдсан учраас “эмэгтэйчүүдийн эвлэлдэн нэгдэх нь тэмцлийн хамгийн үр ашигтай хэлбэр хэмээж байжээ. Эмэгтэйчүүдийг ингэж тусд нь авч үзэх нь эрэгтэйчүүдийн түүнчлэн тэдний удирддаг, тэдний тодорхойлсон тэдэнд ашиг өгч байдаг, тэдний эрх мэдэл давуу байдаг гэж тогтоож байдаг үйл ажиллагаа, үүрэг харилцаа, институтаас тусгаарлагдах асуудлыг хөнддөг. Лесби феминизм нь феминист нь феминист сепаратизмийн 2 хэлбэр юм. Тэд үзэхдээ “ эмэгтэйчүүд бие биенээ үнэлэн хүндэтгэж дэмжиж, ойр дөт байсанаараа эмэгтэйчүүд бол бие даасан ертөнц гэдгээ хамгаалж чадна. Түүгээр ч барахгүй эмэгтэй хүн заавал эрэгтэй хүнтэй гэрлэх, бэлгийн харьцаа тогтоох албагүй бөгөөд үүнийг эмэгтэй хүн өөрийн сонирхлоороо, өөрийн хүслээ хангах хувилбарыг сонгож тэд өөр хоорондоо дотно харьцаа үүсгэн \лесбичлэх\ амьдарч болно” хэмээх хандлагыг бий болгосон юм.

Эцгийн эрхт ёсны эсрэг чиглэдэг өөр нэгэн урсгал нь эмэгтэйчүүдэд төвөлрсөн эмэгтэй хүний нааштай шинжүүдийг тодотгосон соёлыг бүтээх замаар нийгмийн шударга бус харилцааг даван туулах гэж үздэг. Соёлын тусгай байдал нь эмэгтэйчүүдээс соёлыг хөгжүүлэхэд чиглэдэг. Энэ онол нь бусад чиглэлүүдээс илүү ихээр эмэгтэйчүүдийн соёлд хувь нэмрээ оруулсан юм. Тэд өнгөрсөн үеийн болон урт удаан хугацааны туршид эмэгтэйчүүдийн хүрсэн амжилтаар бахархдаг ба энэ амжилт нь радикал феминизм энэ зорилгын төлөө тусгай алтернатив бүтцийг төлөвлөж, бүтээж зүрхлэхэд хүргэсэн билээ. Феминист урлаг , оюуны бүтээл, гал тогоо, экологийн нөхөн үржихүй, эхийн ёс, жендэр, сексуальность эдгээр бүгд зөвхөн эмэгтэйчүүдийн нөхөрлөл, эмнэлэг клуб, хорогдох байр нь эрэгтэйчүүдийн эрх мэдэл бүхий давуу байдлаас ангид зүйлс юм.

Эмэгтэй хүний бие нөхөн үржихүй эхийн ёс, бэлгийн шинж ба хүчирхийлэл

Хүйсийн хувьд биологийн ялгаатай байдал нөхөн үржихүй өөрөөр хэлбэл хүүхэд төрүүлэх чадвар нь радикал феминистүүдийн үзсэнээр эмэгтэйчүүдийн дарлагдлын гол шалтгаан гэж үздэг. Түүнээс гадна гэр бүлийг биологийн ба эдийн засгийн хамаарлын

нэгдэл болгож буй системийг устгах тухай дуулиантай санаа дэвшүүлж байсан юм. Энэ тохиолдолд хувь хүмүүс хувийн өмчгүй болж “хувийн” хүүхэд ч байхгүй байх аж. Энэ нь эмэгтэйчүүдийг нөхөн үржихүйн хаанчлалаас аврах гол зам бөгөөд үүнийг технологи орлож чадна хэмээн тайлбарлаж байсан. Энэ технологид хиймэл үр нийлүүлэлт, хуруун шилэнд өндгөн эс боловсруулах хүйсийг нь урьдчилан сонгох мембрион шилжүүлэх, мембрионыг хянах нь умайг эмэгтэйчүүдээс бус түүнийг хянах эрдэмтэн эмч нараас хамааралтай болгодог.

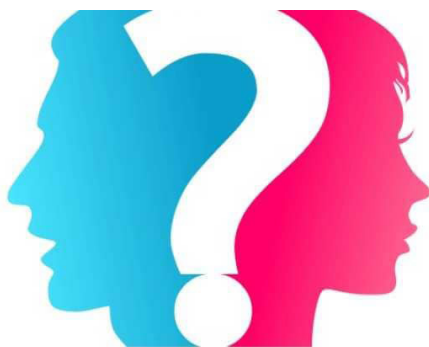
Эхийн эс:

Эмэгтэйчүүд өөрсдийнхөө хувь заяаг хянаж чадахгүй байгаа нь эцгийн эрхт ёсны эхийн тухай асуудлыг хөндхөд хүргэсэн юм. “сайн эх” гэдэг хэллэг нь эмэгтэй хүний цорын ганц чухал ажлыг тодорхойлдог. “сайн эх” гэсэн энэхүү үнэлэмжинд тохирохын тулд гэр бүлдээ шууд хамаатай бус хувийн ямар ч найз нөхөдгүй хувийн төлөвлөгөөгүй байж 24 цаг гэртээ зүтгэж үүндээ дуртай байх ёстой юм. Эмэгтэйчүүд хүүхэдтэй холбоотой ямар нэгэн таагүй зүйлд буруутгагддаг. Гэвч нөхрүүд нь эрэгтэй хүүхдээ жинхэнэ эр хүн болгож хүмүүжүүлэх эхнэрийнхээ төлөвлөгөөнд туслахаас татгалздаггүй. Үүний үр дүн нь эрэгтэй хүүхэд нь өсөж том болохдоо эмэгтэй хүнийг дарлах эрдэм-д суралцуулсан байдаг. Ийм байдлаар эцгийн эрхт ёсны үед эмэгтэйчүүд, хүүхдийн хүмүүжил болох эх байх үүргээ өөрийн ойлголтоор хүлээж авч чаддаггүй.

Бэлгийн харилцаа:

Социал феминистүүд эмэгтэйчүүдийн дарлагдлыг тэдний гэр бүл болсон эдийн засгийн ажил үүрэгтэй холбон үздэг бол радикал феминистүүд нэмж, эмэгтэйчүүдийн дарлагдан үндсэн шалтгааны нэг нь бэлгийн харьцаанд байгаа гэж үздэг. Тэдний хувьд бэлгийн харьцаа нь улс төрийн үйлдэл болдог ба эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдийн эрх мэдлийн харьцааны бэлэгдэл шинжтэйгээр илэрдэг. Нийгмийн харилцаагаар нөхцөлдсөн нөхөн үржихүйн ба жендэр үүрэг нь эмэгтэйчүүдийн шинж төрх ба зан үйлдэлд хатуу хүрээ зааг тогтоож эдгээр нь эмэгтэйчүүдийн өөрсдийн хэрэгцээг хангах ба ухамсарлахад нь бэрхшээл учруулдаг. Эмэгтэйчүүдийн бэлгийн харьцаа эмэгтэйчүүдийнхээр тайлбарлагдаж буй цагт эмэгтэйчүүдтэй ижил тэгш байж чадахгүй ба гетеросексуаль \эрэгтэй, эмэгтэй хос\ харьцаа жинхэнэ утгаараа тэгш харилцаа байж чадахгүй юм. Гетеросексуаль үзэл суртал нь эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдийн хоорондын биологийн ялгааг хэтрүүлэн үзэх гуйвуулах хандлагатай ба эрэгтэйчүүд үргэлж давамгайлж “эр” үүрэг гүйцэтгэдэг бол эмэгтэйчүүд захирагдмал байдалд байж “эм” үүрэг хүлээдэг гэдгийг илэрхий болох зорилготой юм. Энэ үзэл нь эрэгтэйчүүдийн түрэмгийлсэн үйлдэл эмэгтэйчүүдийн захирагдмал байдал дээр суурилсан бэлгийн харилцааг номчлох зан үйл болгох, хуульчлах замаар эрэгтэйчүүдийн ноёрхолыг институцилдаг юм. Эрчүүд гэр бүл, ажил төрөл сүм хийд, сурч боловсорч байх үедээ өөрийн нөлөөлөлдөө байлгадаг олон эмэгтэйчүүдтэй бэлгийн харьцаатай байдаг. Эрэгтэйчүүдийн давуу байдлын ба үүний үрээр ихэнх эмэгтэйчүүд энэхүү дарангуйлалыг дотроо мэдэрдэг ч итгэж, дасч, хүлээн зөвшөөрөхөд хүргэдэг. Эмэгтэйчүүд ч ийм нөхцөлд хүрэхийн тулд албадлага хэрэглэдэг.

Хүчирхийлэл:



Эрэгтэйчүүд өөрсдийн хэрэгцээгээ хангахын тулд эмэгтэйчүүдээс эрх мэдэл бэлгийн харьцааны талаар давуу болохоо батлахыг ямагт оролдож байдаг. Мөн эмэгтэйчүүдийн эсрэг чиглэсэн жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл, үргүй болгох, үр хөндөх, болон хүүхдийн хүчирхийллийн тухай хууль дүрмүүд, порнографик, бэлгийн хүчирхийлэл зэрэг нь эрэгтэйчүүд хэрхэн эмэгтэйчүүдийн сексуаль байдгийг хянаж байдаг жишээ юм. Бүх дэлхийгээр эцгийн эрхт ёс ноёлж, ийм маягаар эмэгтэйчүүдийн бэлгийн шинжийг дарангуйлсан үзэл суртал ноёлж байна. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг эрэгтэйчүүдийн хүчирхийллийг устгах нь радикал феминистүүдийн практик ба бодлогын үндсэн зорилгын нэг байсан юм. Либериаал феминистүүд үзэхдээ илүү шударга хууль ёс, улс төрийн бодлогоо явуулснаар гетеросексуаль харилцаа жинхэнэ утгаараа эрх чөлөөтэй, ариун нандин болно гэж үзэж байсан. Харин социал феминистүүдийн олонхи нь эдийн засгийн мөлжигч бус, инстиутыг бүрэлдүүлсэнээр гетеросексуаль харилцаа илүү хүнлэг, дарамттай бус байх болно гэдэг. Радикал феминистүүд үзэхдээ эмэгтэйчүүдийн бие даасан дүр төрхөд тохирсон байдлаар сескуальностиг \бэлгийн харилцаа\ өөрчилсөн цагт эмэгтэйчүүдийн эрэгтэйчүүдийн хамаарлаас ангижирна. Чухам энэ цагт ирэхэд эмэгтэй хүний оюун санаа, хандлагын байдал, нөхөн үржихүйн асуудал шинэ замаар хөгжих боломжтой болно.

Төр засаг эцгийн эрхт ёсны хэрэгсэл болох нь

Либериаалистууд төрийг бие хүнээс ангид хэмээн үзэж байхад социалистууд төрийг эхний ээлжинд материаллаг сонирхолын тусгал гэж үздэг. Төрийг либериаал улс төрийн үднээс шинжлэхэд эмэгтэйчүүдийн нөлөөлөл нь бусад ямар ч бүлгийн адил тэгш эрхтэй бүлэг гэж үздэг. Социалистуудын хувьд төр бол үзэл суртлын хуульчилсан байдаг хүч, мөн давуу ноёрхлын хэсэг гэж үздэг. Үүнд захирагдмал бүлгийн нэгд эмэгтэйчүүдийн бүлэг ордог. Эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл, гэр бүл салалт, хөдөлмөрийн адил хөлсний тухай хуулийг боловсролтой болгохыг төрөөс шаардаж байдаг. Радикал феминистүүдийн хувьд төрийг эмэгтэйчүүдийн хараат байлгах мехинизмаар хангагч хамгийн хүчтэй хэрэгсэл гэж үздэг. Хэдийгээр төр нейтраль \төвийг сахисан\ хуулиудыг баталж, хэрэгжүүлдэг ч хэрэг дээрээ эмэгтэйчүүд төрийн зүгээс хүчирхийлэлд өртдөг ба энэ нь эрэгтэй хүн шиг байгаа цагт төрийн тогтолцооны утга агуулга, үйл ажиллагааны зарчим, түүний далд үйлдлүүд эр шинж \максулиность\ дээр үндэслэгдэж, төрийн энэхүү мехинизмаар дамжигдан эмэгтэйчүүд захирагдмал байдалдаа байсаар байдаг. Ийм нөхцөлд тэд өөрсдөө төрийн энэхүү механизмыг даван туулах боломжгүй юм.

Радикал феминизмийн шүүмжлэл

Радикал феминистүүд феминизмийн онолд үнэхээр үнэтэй хувь нэмэр оруулсан. Эмэгтэйчүүдийн идэвхигүй, хараат байдлаар төсөөлөн бүтээдэг эмэгтэйчүүдэд улс төрийн туршлага болон зөрчлийн стратегийг тодорхойлох нөхцөл олгосон. Эмэгтэйчүүдийг хохирогч биш бүтээгч гэж үзэх нь эмэгтэйчүүдэд өөрсдийнхөө төлөө тэмцэх хүсэл сонирхол, хүч чадлыг өгсөн. Гэвч сүүлийн үед постструктуралистууд дээр дурдсан асуудалтай санаа нийлэхгүй байгаагаа илэрхийлэх болсон. Эрэгтэйчүүд

ба эмэгтэйчүүд нь генеткийн кодоор урьдчилан тодорхойлогдсон зүйл гэж үздэг. Чухамдаа шүүмжилэгчид радикал феминистүүдийг улс төрийн хувьд байр суурь нь сүрхий консерватив шинжтэй гэж үздэг. Эмэгтэй, эрэгтэй хүмүүсийн мөн чанарыг салангид авч үзэхдээ: эмэгтэйчүүд мөн чангаараа халамжтай, сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй, ориглуун, эрэгтэйчүүд бол түрэмгий өрсөлдөөнч хэмээн хүлээн зөвшөөрч, эдгээр мөн чанарыг өөрчлөх зам байхгүй гэсэн нь шүүмжлэлийн урхи болсон. Учир нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн талаар нийгэмд тогсон үзэл баримтлалыг өөрчлөх феминист бусад онолуудтай зөрчилдөж, орчин үед нилээд маргаантай асуудал болгосон бөгөөд энэ үзэл баримтлал нь жендэр итгэл үнэмшил бий болж байгаа өнөө үед хүлээн зөвшөөрөгдөхгүй байгаа юм. Мөн эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн мөн чанарыг тодорхойлохдоо арьс өнгө, соёлын түүхэн уламжлал, хувь хүний шинжүүдийг орхигдуулсан гэж үздэг. Эмэгтэй хүний түгээмэл туршлагын тухай тодорхойлолт нь феминизмийг үндэслэхийн тулд зайлшгүй болсон юм. Гэвч эмэгтэй хүн “түгээмэл”, “туршлага” гэдэг ойлголтууд нь өөрсдөө эмэгтэйчүүдийн янз бүрийн үзэл баримтлалаар дүүрсэн байдаг. Эдгээр үзэл баримтлалууд хоорондоо зөрчилтэй саланги байгаа юм бол поскрутуалистуудын хэлснээр “хэний туршлага бодит байж таарах вэ?” гэсэн асуултууд гарч ирсэн. Ямар нэгэн үзэл санааны үүднээс дүгнэлт хийх нь бусдын туршлага, үзэл баримтлалыг үгүйсгэдэг. Эдгээр асуултуудад хариулахын тулд психоаналитик феминизмын урсгал гарч иржээ.

Психоаналитик феминизм

Энэ чиглэл нь хүний сэтгэлзүйг ухамсаргүйн хүрээнд шинжилдэг ч энэ онолоо эмэгтэйчүүдийн хувийн болон улс төрийн хэм хэмжээг ойлгоход тусалж болно гэж үздэг. Тэдний онолын гол үндэслэл нь хувь хүмүүс, тэдний хоорондын болон нийгмийн харилцааны шинж чанарт ул мөрөө үлдээж байдаг психодинамикт болон бидний сэтгэлгээ сэтгэл хөдлөл, үйл хөдлөлийг төлөвшүүлэх механизм нь ухамсаргүйн динамикт төвлөрч байдаг гэж үздэг. Өөрөөр хэлбэл эрэгтэй, эмэгтэй шинж нь биологийн шинжээрээ ялгагдахаас гадна зан үйлийн илрэл нийгэм дэх төлөвшилт нь тэдний өөрсдийнх нь эр, эм шинжийн төрөлхийн \инстект\ шинжтэй холбоотой хэмээн тайлбарлаж нотлохыг оролддог. Феминистүүд энэ урсгалыг шууд хүлээж аваагүй бөгөөд хоёр эсрэг тэсрэг байр суурьтай байсан юм. Хүлээн зөвшөөрч байгаа хэсэг нь мэдээж. Фрейдийн онолын хүлээн зөвшөөрдөг төдийгүй жендэрийн бүтцийн анализ хийхдээ үүнийг ашиглаж болно гэж үздэг. Эсрэг байр суурьтай феминистүүд буюу онолчид болох Симона де Бовуар, Бетти Придан, Кейт Миллет сүүлд Глория Стайнем нар энэ онол нь эмэгтэйчүүдийг дарангуйлал болон эмэгтэйчүүдийн дарлагдал нь ухамсаргүйн түвшинд бус ухамсартай, зохион байгуулалттайгаар институтчлагдсан эцгийн эрхт тогтолцооны гүн урхагтай олон жилийн тухайн явцад бэхэжсэн соёл иргэншлийн үр дагавар буюу нийгмийн хөгжил болон хувь хүн, гэр бүлийн амьдралд сөрөг нөлөө авчирч буй хүмүүнлэг бус, шинэчлэн өөрчлөх зайлшгүй шаардлагатай соёл хэмээн үздэг.

Постмодернист феминизм

Постмодернизм нь феминизмийн онолуудад алтернатив байр сууринаас дүгнэлт хийж, хүмүүнлэг, ардчилсан онолыг дэвшүүлэх оролдлого хийж байгаа орчин үеийн урсгал юм. Энэ урсгал нь бусад феминист онолын төлөөлөгдийн шүүмжлэлд багагүй өртөж, маргааны томоохон талбар болдог. Тэдний дэвшүүлж буй гол санаа нь “хүйс, арьс өнгө, ангийн ялгаварлан гадуурхалтын эсрэг” шинэ онол боловсруулах явдал юм. Өөрөөр хэлбэл хүйсийн туйлширлаас зайлсхийж, хүн хэмээх ухагдахуунаар асуудалд хандах явдал нь тэдний гол зарчим аж.

Экофеминизм

Экофеминизмийн дэвшүүлж буй асуудал: эмэгтэйчүүдийн нийгмийн улс төрд эзлэх байр суурь, цалин хөлс нь эрчүүдийн түвшинд хүрээгүй боловч тэд эрчүүдээс илүү хэрэглээ хэрэглэх шаардлагатай байдаг. Ийм хандлагыг тэд шударга бус гэж үздэг. Энэ нь нийгмийн зүгээс эмэгтэйчүүдийг бодит \боломж\ байдлаасаа илүү төгс төгөлдөр, гоо сайхан байхыг чухалчилдагтай холбоотой. Үүний улмаас эмэгтэйчүүд бага орлогоосоо шалтгаалж, чанарын баталгаагүй гоо сайхны хэрэглэл хэрэглэх, улмаар биед эвтэй хувцас\ өндөр өсгийтэй гутал\ нийлэг пластик эдлэл, гоо сайхны мэс ажилбар хийлгэх, хөхний хавдар, угаалгын хэрэгсэлийн харшил, орон сууц, цэвэр усны хангамжгүй байдал гэх мэт олон зүйлд эмэгтэйчүүдээс илүү өртдөг байна. Мөн эрчүүдийн таалагддаг гоо сайхны стандартад хүрэх сэтгэцийн эмгэгтэй болох амиа хорлох гэх мэт сөрөг үзэгдлүүд бодитоор орших нөхцөл болж байгааг анхааран судалж, энэ үзэгдлийг арилгахын төлөө тэмцэх зорилготой юм.

ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ: ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТСӨН ЭМЭГТЭЙД ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ АРГА ЗҮЙ

1.1 ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТСӨН ЭМЭГТЭЙ ГЭЖ ХЭН БЭ?

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй гэдэг нь дотно хайр сэтгэлийн харилцаатай байсан хүний зүгээс бие махбод, сэтгэл санаа, бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүнийг хэлнэ.

Судалгаанаас харахад хоёр эмэгтэй тутмын нэг нь амьдралынхаа явцад өөрт нь хайртай гэх эрэгтэй хүний зүгээс үйлдсэн хүчирхийлэлд өртсөн байдаг.

- АНУ-н Гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх үндэсний зөвлөлийн тооцоолж байгаагаар АНУ-д 15 секунд тутамд нэг эмэгтэй хүчирхийлэлд өртөж байдаг.
- АНУ-н Өвчин судлалын үндэсний төвөөс гаргасан тайланд эмэгтэй хүн гэртээ хүчирхийлэлд өртөх магадлал нь гудамжинд хүчирхийлэлд өртөхөөс 9 дахин их гэж дурдсан байдаг.
- АНУ-н Гэмтлийн эмнэлгийн хүлээн авах өрөөнд ирж байгаа хүмүүсийн 50 орчим хувь нь гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч байдаг.
- АНУ-д жил болгон 2 сая эрэгтэй хүн эхнэрээ зоддог бол жилд хүчирхийллийн улмаас болж 4000 орчим эмэгтэй амь насаа алддаг (АНУ-н Хуулийн хэлтэс). Судалгаанаас харахад амь насаа алдсан тохиолдлын дийлэнх нь тухайн эмэгтэй нь хүчирхийлэлтэй харилцаагаа дуусгавар болгосон эсвэл оролдлого хийсний дараагаар үйлдэгдсэн байдаг.

Хайртай хүнийхээ зүгээс хүчирхийлэлд өртөж үзээгүй хүмүүсийн дунд байдаг түгээмэл гурван ташаа ойлголт нь (1) хүчирхийлэл нь зөвхөн хэсэг бүлэг үндэстэн ястан, цөөнх, нийгмийн анги давхаргын дунд болдог, (2) хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй нэг хүчирхийлэлтэй харьцааг дуусгавар болгоод өөр нэг хүчирхийлэлтэй харьцаанд орж байдаг, (3) хүчирхийлэл үйлддэг этгээдүүд нь сэтгэцийн өөрчлөлттэй хүмүүс байдаг гэх мэт болно.

- Олон судалгаанаас харахад хүчирхийлэл нь үндэстэн, ястан, шашин шүтлэг, гарал угсаа, нийгмийн анги давхарга, боловсролын төвшин үл харгалзан үйлдэгддэг.
- Дийлэнх эмэгтэйчүүд нэг хүчирхийлэлтэй харьцааг дуусгавар болгоод өөр нэг хүчирхийлэлтэй харьцаанд ордог хэдий ч ихэнхдээ шинэ харилцаа үүсгэхдээ сэтгэл санаа болон бие махбодын хувьд хэрхэн өөрийгөө захирах тал дээр эмзэг байдлаар ханддаг ба тухайн харилцаа нь хүчирхийлэлгүй харилцаа байсан хэдий ч дийлэнх тохиолдолд сөргөөр хүлээж авдаг
- Хүчирхийлэлд өртөхөөсөө өмнө сэтгэцийн эмгэг байгаагүй бол дийлэнх эмэгтэйчүүдэд өмнө нь байсан хэвийн байдалдаа орохын тулд дэмжих бүлэгт явах, сэтгэл зүйн дэмжлэг авах гэх мэт энгийн, практик дэмжлэг шаардлагатай байдаг.

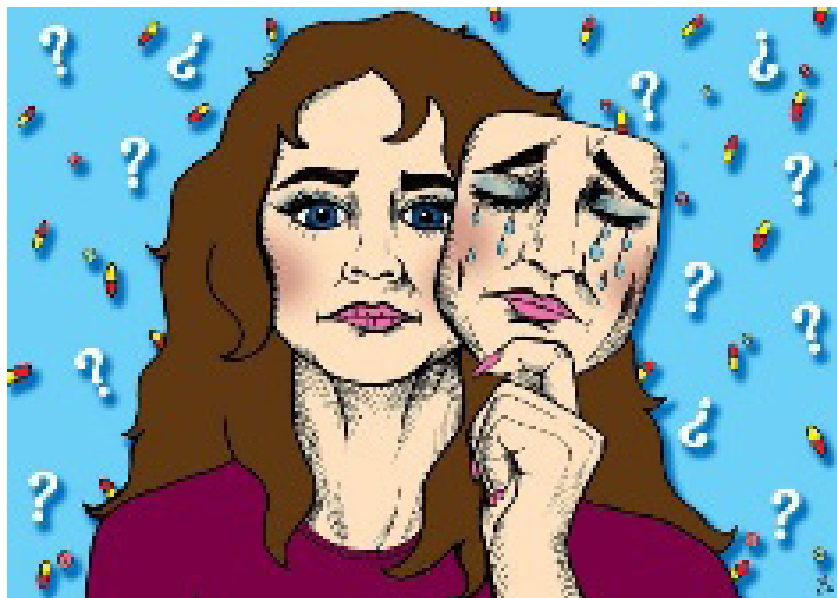
Хүчирхийллийн хэлбэрүүд

Бие махбодын хүчирхийлэл: бие махбодын хүчирхийлэл нь дотроо олон төрөл байдаг бөгөөд үүнд алгадах, сэгсрэх, үсдэх, түлэх, боох, амь насанд аюултай зэвсэг хэрэглэх гэм мэт зүйлс ордог. Мөн өөрийн эрхшээлд байлгаж, хорионд байлгах нь энэ төрлийн хүчирхийлэлд багтдаг. Зарим тохиолдолд орноос нь хүлэх, хутга тулгах, гэрийн хорионд байлгах, бусдаас дэмжлэг авахыг нь хориглох, утас, машин хэрэглэхийг нь хязгаарлах, хорих гэх мэт хэлбэрээр илэрч болно.

Бэлгийн хүчирхийлэл: хүчирхийлэлтэй харьцаан дах бэлгийн хүчирхийлэл гэдэгт

хүч тулган бэлгийн харилцаанд оруулах олон төрлийн хэлбэрүүд багтах бөгөөд үүнд хүсээгүй үед хүчээр бэлгийн харьцаанд орохыг шаардах, ёс бус үг хэллэг хэрэглэх, үйлдэл хийх, биеийн хэсгүүдэд нь хүчээр хүрэх гэх мэт багтана.

Бэлгийн хүчирхийлэл нь дийлэнхдээ бие махбод болон сэтгэл санааны хүчирхийлэлтэй хамт үйлдэгддэг. Нэг доор бараг үйлдэгддэггүй. Хүчирхийлэлтэй харьцаанд байдаг эмэгтэйчүүд ихэвчлэн бие махбодын хүчирхийлэл, шийтгэл амсахгүйн тулд тухайн эрэгтэйн хүслээр бэлгийн харьцаанд өөрөө хүсээгүй ч орох тохиолдолд түгээмэл байдаг.



Сэтгэл санааны хүчирхийлэл: Хүчирхийлэл үйлдэгч нь өөрийн эмэгтэйгээ өөрийн эрхшээлдээ байлгах, хянах, цагдах, хүч хэрэглэх гэх мэтээр үйл хөдлөлөөр хүчирхийлэхээс гадна хайртай бусад хүмүүс, гэр бүлийн гишүүд, тэжээвэр амьтныг хүчирхийлнэ гэж заналхийлэх, хайрлаж хадгалж байдаг эд зүйлийг эвдэж сүйтгэнэ гэж сүрдүүлэх байдлаар сэтгэл санаа хувьд хүчирхийлэлтэй нөхцөл байдлыг бий болгож байдаг. Хүчирхийлэл нэгэнт үйлдэгдсэний дараа хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй сэтгэл санааны хувьд дараа нь өмнө нь болсон хүчирхийлэлээс хөнгөн хэлбэрийн хүчирхийлэл, заналхийлэл болсон тохиолдолд өмнө болсон хүчирхийлэлтэй ижил үр дүнтэй байна гэсэн сэтгэл санааны бэлтгэлтэй болж өөрчлөгдсөн байдаг.

Мөн эмэгтэй хүний хэлсэн үг, үзэл бодол, хийсэн үйлдэл, үр чадварыг нь доош хийж доромжлох, олон дахин заналхийлж, сүрдүүлэх, нууцаар дагаж, мөрдөх зэрэг нь сэтгэл санааны хүчирхийллийн хэлбэрт багтана.

Эрх мэдэл, хяналтаа тогтоох

Хүчирхийллийн олон хэлбэрүүдийг авч үзэхэд хүчирхийлэл нь хүчирхийлэгч этгээд эмэгтэй хүнийг өөрийн эрхшээл, хяналтад байлгах гэсэн эрх мэдэл болон хяналтын асуудалтай холбоотой болох нь харагдаж байна. Хүснэгт 1-д жагсаасан 15 асуултууд нь тухайн эмэгтэй хүчирхийлэлтэй харьцаанд байгаа эсэхийг илрүүлэхэд хэрэглэгддэг. Эдгээр асуултын дийлэнх нь өмчлөх сэтгэл, эрхэнд нь халдах, тусгаарлах гэх мэт эрх мэдэл, хяналттай холбоотой нь харагдаж байгаа ба эдгээр нь хүчирхийлэгчийн гаргадаг түгээмэл үйлдэл юм.

Өмчлөх сэтгэл: эмэгтэй хүнийг өөрийн өмч мэт үзэж бие даасан байдлыг нь үгүй хийж, зөвхөн өөрийн хүсэл, хэрэгцээнд хэзээ ч, ямар ч байдлаар ашиглах хүсэл сонирхолтой байдаг. Энэ нь зөвхөн эхнэрийн хувьд ийм харьцаатай байдаггүй мөн түүнчлэн өөрийн хүүхдүүдээ ийм байдалтай эрхшээлдээ байлгахыг хичээдэг. Хүүхэд

хамгааллын байгууллагуудаас өгсөн албан бус тооцооллоос харахад хүчирхийлэлтэй харьцаатай байдаг гэр бүлийн хүүхдүүдийн 60% нь давхар хүчирхийлэлд өртөж байдаг.

Хардалт: хүчирхийлэгч нь эмэгтэй хүнийг өөрийн өмч гэж үзэхээс гадна дийлэнх тохиолдолд тухайн эмэгтэйд өөр эрэгтэйд хардаж байдаг. Бусад хүмүүстэй сээтгэнэсэн, өдсөн хувцас өмссөн, бэлгийн харьцаанд орохыг хүсдэг, эсвэл орсон гэж хардаж, гүтгэх нь түгээмэл байдаг. Энэ байдал нь дэлгүүр орж ирэх эсвэл сургууль орж хүүхдийнхээ багштай уулзах гэх мэт энгийн зүйлд ч гэсэн илэрч байдаг.

Эрх чөлөөнд халдах: дийлэнх хүчирхийлэгч өөрийн эмэгтэйн хувцас, эд хогшилд нэгжлэг хийж бусадтай гэр бүлээс гадуурх харьцаанд орсныг нь нотлох эд мөрийн баримт хайх, эсвэл хаагуур хэнтэй явж, юу хийсэн гэж байцаадаг. Энэ төрлийн байцаалтад “зөв” хариулт гэж байхгүй бөгөөд хэрвээ эмэгтэй нөхрөө хуураагүй гэж хариулах юм бол худлаа хэллээ гэж гүтгүүлэх, хэрвээ хуурсан гэсэн хариулт өгвөл өөрийн хардалтыг нь баталсан болж байдаг. Эсвэл огт хариулахгүй өнгөрвөл түүнийг илүү их зовоох болдог. Энэ нь хүчирхийлэгчийн хэрэглэдэг “сонгодог” арга юм.

Бусдаас тусгаарлах: өөрөөс нь өөр бусад хүмүүстэй харьцах боломж нь хүчирхийлэгчид хардах сэдэл улам төрүүлдэг бөгөөд ингэснээр эмэгтэй гарч болзошгүй хүчирхийлээс сэргийлж найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ уулзахаа аажмаар багасгаж эхэлдэг. Ингэж бусдаас өөрийгөө тусгаарлах нь аажмаар болдог зүйл учраас хүчирхийлэлд амьдарч байгаа эмэгтэй хүчирхийлэгчээс өөр хандах хүнгүй болох хүртлээ өөрөө ч үнийгээ анзаардаггүй. Ингэснээр нийгмийн бүх харилцаа, дэмжлэгээс хөндийрдөг ба энэ нь хүчирхийлэгчид таатай нөхцөл байдлыг бий болгож өгдөг.

Эрх мэдэл, хяналт нь сэтгэл зүйн хамаарлыг үүсгэж энэ нь улмаар хүчирхийлэлтэй харилцааг улам өөгшүүлдэг.

Хүснэгт 1: Хүчирхийлэлд харьцаанд байгаа эсэхийг тандаж, илрүүлэх:

Тийм	Үгүй	Таны хайртай хүн...
---	---	1. таны хаана байгааг цаг үргэлж мэдэхийг хүсдэг үү?
---	---	2. өөрт нь үнэнч биш гэж үргэлж буруутгадаг уу?
---	---	3. гэр бүл, найз нөхөдтэй уулзахыг дэмждэггүй юу?
---	---	4. ажил хийж, сургуульд сурахаа боль гэж зөвлөдөг үү?
---	---	5. таныг жижигхэн зүйл дээр ч шүүмжилдэг үү?
---	---	6. архи, согтууруулах ундаа эсвэл хар тамхи хэрэглэсэн үедээ амархан уурладаг уу?
---	---	7. бүх санхүүгийн асуудлаа хянаж, таныг зарцуулж байгаа бүх мөнгөө тооцож бай гэж шаарддаг уу?
---	---	8. ажил хийхээс татгалзаж, танаар бүх төлбөр тооцоог хийлгэдэг үү?
---	---	9. бусдын өмнө доош хийж, доромжилдог үү?
---	---	10. таны хувьд үнэ цэнэтэй, дурсгалтай эд зүйлийг чинь эвдэж, сүйтгэдэг үү?
---	---	11. таныг цохих, дэлсэх, алгадах, үснээс зулгаах, өшиглөх, шийдэх, гар, хөлийг мушгих, таныг болон хүүхдүүдийг чинь хаздаг уу?
---	---	12. таныг болон хүүхдүүдийг чинь гэмтээнэ гэж айлгаж сүрдүүлдэг үү?
---	---	13. та болон хүүхдүүдээ зэвсэг хэрэглэдэг эсвэл хэрэглэнэ гэж айлгаж, сүрдүүлдэг үү?
---	---	14. таныг хүсээгүй байхад бэлгийн харьцаанд орохыг шаарддаг үү?
---	---	15. таныг хүсээгүй байхад ёс бус бэлгийн харьцаанд орохыг албаддаг, хүчилдэг үү?

Хүчирхийллийн динамик

Хүчирхийлэлд амьдарч байсан эмэгтэйчүүдтэй ажиллаж байсан туршлагатай сэтгэл зүйчид хүчирхийллийн хоёр төрлийн загвар байдаг гэж үздэг.

1. Хүчирхийлэл болон сэтгэл зүйн дарамт шахалт нь цаг хугацаа өнгөрөх тусам давтамж болон эрчмийн хувьд хүндэрч байдаг
2. Хүчирхийлэл нь хуримтлал, хүчирхийллийн тэсрэлт, гэмшил-хайр гэсэн гурван үе шаттай явагддаг.

Хүчирхийллийн гурван үе шат

Хуримтлалын үе шат: дийлэнх тохиолдолд эрэгтэй хүн эмэгтэй хүнтэй хамт байж, бие биенийхээ төлөө үүрэг хариуцлага хүлээн амьдарна гэж амлалт өгөх хүртэл энэ үе шат бий бараг бий болдоггүй. Энэ үе хэдэн цаг, өдөр, сар, жил ч үргэлжилж болно. Харилцаанд нь асуудал үүсэж эхлээд байна гэдгийг эмэгтэй хүн мэдэрч эхэлмэгц тэсрэлтийг намжаахын тулд эмэгтэй нь эрэгтэйнхээ хүсэл, шаардлагыг боломжгүй байсан ч биелүүлж, үг, үйл хөдлөлийнх нь дагуу байдаг. Харамсалтай нь ихэнхдээ эмэгтэйчүүд нөхцөл байдлыг өөрийн хяналтдаа оруулж чадсан гэж итгэсэн итгэл нь буруу байдаг. Хүчирхийлэлд амьдарч байсан дийлэнх эмэгтэйчүүд хүчирхийлэл өөрийнх нь хэлсэн эсвэл хийсэн ямар нэг буруу зүйл эсвэл хийгээгүй, хэлээгүй ямар нэг зүйлээс болж эхэлсэн гэж итгэж, нөхцөл байдлыг өөрийн хяналтдаа байлгах аар хангалттай сайн байж чадаагүй гэж өөрийгөө буруутгадаг.

Хүчирхийллийн тэсрэлтийн үе: эдгээр 3 үе шатны хамгийн богино үргэлжилдэг үе ба хэдэн минут, хэдэн цаг, хэдэн өдрөөр ч үргэлжилдэг. Энэ үед хүчирхийлэгч эрэгтэй тэсэрч хуримтлагдсан бүх зүйлээ гаргадаг. Энэ үе шатанд эмэгтэй нь хүчирхийллийг ямар нэг байдлаар өөрийн хяналтдаа байлгаж чадахгүй гэдгээ ойлгодог ба эрэгтэй нь хүссэн үед энэ үе шат зогсдог.

Гэмшил-хайрын үе шат: энэ үе шат нь хэдэн цаг, өдөр, сараар ч үргэлжилж болох бөгөөд хүчирхийлэгч нь анх хайрлаж дурлаж байсан үеийнх шигээ харьцаж эхэлдэг. Уучлал гуйх, бэлэг сэлт өгөх, дахиж ийм зүйл хийхгүй гэж амлалт өгөх, цаашид зөвхөн хүндэлж, хайрлаж байхаа илэрхийлэх зэргийг эрэгтэйн зүгээс тууштай хийдэг. Иймэрхүү нөхцөл байдлыг эмэгтэй хүн барагтай бол эсэргүүцэж хүлээж авдаггүй.

Гуравдугаар үе шат дууссанаас хойш хэдэн өдөр, долоо хоног, сарын дараагаар шинээр хуримтлалын үе шат бий болж эхэлдэг.

Бүх хүчирхийлэлтэй харьцаа дээр дурдсан үе шатуудыг дамждаггүй хэдий ч судалгаанаас харахад хүчирхийллийн гуравны хоёр нь энэ үе шатыг дамжсан байдаг. Хүчирхийлэлээс болж учирсан хохирол, гэмшил-хайрын үе шатнаас авсан мэдрэмж хоорондоо ижил тэнцүү байгаа тохиолдолд энэ төрлийн харьцаа цаашид үргэлжлэх магадлалтай болдог. Харин хүчирхийллийн хохирол нь нөгөөхөөсөө илүү байгаа тохиолдолд эмэгтэй нь тухайн харилцаанаас гарах шийдвэр гаргадаг ба ингэснээр хүчирхийлэгч эмэгтэйд буцааж өөртөө үлдээхийн тулд хүчирхийллийн нөхцөл байдлыг улам хүндрүүлэх тохиолдол байдаг.

Хүчирхийллийн үе шатны бусад хувилбарууд

Дээрх гурван үе шат нь бүх хүчирхийллийн төрлүүдэд тохиолдоод байдаггүй ба зарим үед гэмшил-хайрын үе шат байхгүй, энэ үе нь айдас, түгшүүрийн үеэр солигдох тохиолдол бас байдаг (Зураг 2). Энэ үе шат нь тэсрэлтийн үеийн дараа бий болдог бөгөөд амь насанд, эрүүл мэндэд хохирол учирч болох аюултай үе шат юм.

Бусад хүчирхийлэлтэй харьцаанд хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйд айдас түгшүүрийн байдал өндөр түвшинд байдаг ба зарим үед бага зэрэг буурдаг.



Архи, согтууруулах ундаа болон мансууруулах бодис: Эдгээр нь хүчирхийлэлтэй шууд хамааралтай бөгөөд хүчирхийлэгч нь архи, согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэрэглэсэн тохиолдолд хүчирхийллийн аюулын зэрэг өндөрсдөг. Хүчирхийлээс болж амь насаа алдсан хэргийн 80 орчим хувьд нь хүчирхийлэгч архи хэтрүүлэн хэрэглэсэн гэх үзүүлэлт байдаг.

Хар тамхи, мансууруулах бодис, сэтгэцэд нөлөөлөх эм хэрэглэснээр хүчирхийллийн аюулгүй зэрэг өндөрсөж, амь насанд хүрэх магадлал ихэсдэг.

Стресс: стресс үүсгэгч хүчин зүйлүүд нь хүчирхийллийн аюулгүйн зэрэг давтамжийг нэмэгдүүлж байдаг ба үүнд ажлын байран дээр стресс, ажилгүйдэл, гашуудал, хүнд өвчин тусах гэх мэт багтаж болно.

Бусад нөхцөлт хүчин зүйлс: бага нас эсвэл өсвөр насны хүүхэдтэй байх, эхнэр нь жирэмсэн болох, зурагтаар гарсан спортын тэмцээн, уралдаан, баяр ёслол гэх мэт таагүй сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж үүсгэж болох хүчин зүйлүүд нь мөн хүчирхийллийн аюулын зэрэг, давтамжийг ихэсгэж байдаг.

Яагаад хүчирхийлэл өртсөн эмэгтэй хүчирхийлэлтэй харьцааг орхиж явж чаддаггүй вэ?

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйгээс асуудаг түгээмэл асуулт нь “Яагаад энэ хүчирхийлэлтэй харьцаанд байсаар байдаг юм бэ?” бөгөөд энэ асуултад тохирох хариулт байхгүй боловч шалтгааныг олон янзаар тайлбарлаж болно (Хүснэгт 2 хүчирхийлэлтэй харьцааг орхиход тулгардаг хамгийн түгээмэл саад бэрхшээлийг жагсаасан болно).

Хүснэгт 2. Бусдаас тусламж эрэлхийлэхэд тулгардаг бэрхшээлүүд

1. Залхаан цээрлүүлэхээс айж, эмээх (хүүхдүүдээ алдах, дахиж хүчирхийлэлд өртөх)
2. Даван туулах механизм (minimization, хүлээн зөвшөөрөхгүй байх, өөрийгөө буруутгах)
3. Бусдаас ичих, буруутай мэдрэмж төрөх, итгэл алдрах
4. Сэтгэхүйн зөрчил, эмгэг
5. Хяналтаа алдах айдас
6. Бусад хүмүүс өөрт нь итгэхгүй байх гэж эмээх эсвэл the abuse being trivialized
7. Хүчирхийлэлд өөрийг нь буруутгана гэж эмээх

Залхаан цээрлүүлэхээс айж, эмээх: хүчирхийллийн хүнд хэлбэрийн харилцаанд байгаа эмэгтэй хүүхдүүд болон өөрийн аюулгүй байдлын төлөө тухайн харилцаанд байдаг. Хэрвээ эмэгтэй харилцааг орхих шийдвэр гаргах эсвэл оролдлого хийх юм бол илүү хүнд хэлбэрийн хүчирхийллийг амсдаг. Судалгаанаас харахад хүчирхийлэлтэй харьцааг орхисноос хойш 2 жилийн хугацаа нь хамгийн аюултай хугацаанд тооцогддог. АНУ-н Гэмт хэрэгтэй тэмцэх хэлтэс, Үндэсний гэмт хэргийн судалгааны төвийн гаргасан судалгаанаас харахад хүчирхийлэлтэй харьцааг орхисон эмэгтэй хүчирхийлэлтэй харьцаанд үлдсэн эмэгтэйгээс хүчирхийлэгчийн гарт амь насаа алдах магадлал 75%-иар илүү байдаг гэжээ.

Аюулын зэрэг багатай хүчирхийллийн харьцаанд байгаа эмэгтэй хүчирхийллийг даван туулахад нь тусалдаг сэтгэл зүйн даван туулах механизм нь түүнийг бусдаас дэмжлэг туслалцаа эрэх бололцоонд саад болж байдаг.

Minimization: зарим тохиолдолд эмэгтэйчүүд нөхцөл байдлын бодитойгоор харж чадахгүй “үүнээс илүү дор байж болох байсан” гэж нөхцөл байдлыг зөөлрүүлж боддог. Энэхүү бодол хэдий зөв байж болох ч тэрээр аюулгүй, тайван нөхцөлд амьдарч байгаа гэсэн баталгаа байхгүй юм.

Хүлээн зөвшөөрөхгүй байх: энэ нь хамгийн аюултай даван туулах механизм бөгөөд бодит байдлыг хүлээн зөвшөөрөхгүй, тухайн үйлдэл болж байгаа гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхгүй байх юм. Учир нь хайртай хүн нь хэзээ ч төсөөлж байгаагүй үйлдэл гаргахад хайрлах эсвэл үзэн ядахын аль нэгийг сонгож чадахгүй улмаас нөхцөл байдлыг бодитоор харж, хүлээн зөвшөөрч чадахаа больдог. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй, эсвэл бусад сэтгэцийн гэмтлийн хохирогч хүмүүс үл хүлээн зөвшөөрөх, хүлээн зөвшөөрөх гэсэн 2 туйлын хооронд савлаж байдаг.

Тэвчих: хүчирхийллийг тэвчиж амьдарч байгаа эмэгтэй сэтгэл зовоосон болсон үйл явдлыг оюун санаанаасаа авч хаян мартахыг хичээдэг.

Сэтгэл зүйн хуваагдал: энэ нь хүчирхийлэлтэй харьцаанд байгаа эмэгтэй сэтгэцээ хуваах буюу сэтгэцийн хувьд бие биенээсээ ангид өөр өөр төлөв байдалд орох чадвартай болдог. Жишээ нь хүчирхийлэлд өртөж байхдаа тухайн эмэгтэй зовлон шаналалдаа огт мэдрэхгүй сэтгэцийн нөхцөл байдалд өөрийгөө оруулж чаддаг. Эсвэл хүчирхийлэл болоод өнгөрсний дараа тухайн нөхцөл байдлыг хаа нэгтээ харсан юм уу зурагтаар үзсэн эсвэл өөр хэн нэгэнд тохиолдсон мэтээр төсөөлж ярьж байдаг. Сэтгэл хуваагдах гэдэг нь өөрийн бодол санаа, оюун ухаан, бие махбодоо хоёр болон түүнээс дээш төрөлд хуваахыг хэлнэ.

Өөрийгөө буруутгах: хүчирхийлэлд байдаг эмэгтэй хүчирхийлэгчийн үйлдлийг зөвтгөх нь түгээмэл байдаг бөгөөд болсон зүйл өөрөө буруутай, өөрийнх нь хариуцлагагүй байдлаас болсон гэж итгэдэг.

Бусдаас ичих, буруу мэт мэдрэмж төрөх, итгэл алдрах: ихэнх эмэгтэйчүүд зөвхөн өөрт нь ийм зүйл тохиолдож байгаа, өөрийгөө бусдаас азгүй, ийм хувь заяа, тавилантай гэж итгэдэг.

Сэтгэхүйн зөрчил: хүчирхийлэгчийн бусад энгийн үед гаргадаг эелдэг зан төлөвөөс болж болоод өнгөрсөн хүчирхийлэлтэй эвлэрэх оролдлого хийхийг оролддог. Ингэснээр бодит байдлыг бодитоор харж чадахаа больж эхэлдэг.

Сэтгэхүйн эмгэг: хүчирхийллийн улмаас анхаарал, төвлөрөл суларч мэдээлэл хүлээн авах чадвар нь муудаж бодит энгийн үйлдэл хийх чадвараа алддаг. Зарим мэдрэлийн системийн гэмтлийн үед мэдээлэл боловсруулж чадахаа болих, богино хугацааны ой санамжаа алдах гэх мэт илүү ноцтой сэтгэхүйн эмгэгтэй болдог.

Хэрвээ хүчирхийлэлд анхаарлаа хандуулах бол хяналтаа алдах хэмээн эмээдэг: хүний ой санамж хэрхэн бүрэлддэг зэргээс харахад хүчирхийллийн талаар бодох, ярих зэрэг нь түүнийг дахиж мэдрэх, тухайн үед мэдэрсэн айдас, эргэлзээ, өвдөлтөө дахиж мэдрэх шаардлагатай болдог.

Бусад хүмүүс өөрт нь итгэхгүй байх, болоод өнгөрсөн зүйлийн талаар мэдэрсэн мэдрэмжийг нь ойлгохгүй байх гэсэн болгоомжлол, айдас: бусад хүмүүст өөрт тохиолдсон зүйлээ хуваалцах үед сонсож байсан хүн үл ойшоосон, анхаарал хандуулаагүй тохиолдлын улмаас бусдад итгэх итгэлээ алдах.

Болсон хүчирхийлэлд буруутгагдахаас эмээх: Хохирогч болсон зүйлд өөрийгөө буруутгах, мөн хүчирхийлэгч өөрийг нь орхиж яваагүй, цагдаа, хууль хяналтынханд өгөөгүй зэрэг шалтгааны улмаас өөрөө өөрийнхөө ирээдүйг хяналтдаа байлгаж чадна гэж хохирогчид төрүүлдэг ташаа, ойлголт зэргээс болж хохирогч өөрийгөө буруутгадаг. Үүнээс гадна нийгмээр мөн мэргэжлийн салбарт ажиллаж байгаа сэтгэл зүйчид ч гэсэн хохирогчийг буруутгах хандлагатай байдаг. (To defend against their own fears of reprisal or victimization – either by the abuser, or by the abused women who may turn against the therapist as a way of appeasing an angry batterer – therapist may minimize the danger to the women.)

Дээр дурдсан зүйлээс харахад хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй болсон хүчирхийллийг өөрийн хүчээр намжаах гэх хэтэрхий хурдан үйлдэл хийснээр түүний not to overstate its importance. Survivor сэтгэл засал нь хамгийн түрүүнд хохирогч эмэгтэйд тохиолдсон зүйлийг сонсож, ойлгох, гарч болох эрсдэлийг харах боломж олгох, үүний дараагаар өөрт болон хүүхдүүддээ аюулгүй байдлаар хүчирхийлэлтэй харилцаанаас гарахад нь тусалдаг.

Survivor сэтгэл заслын онол болон арга зүй

Шинэ тутам гарсан сэтгэл заслын арга боловч сүүлийн 10 жилийн хугацаанд бие махбод, бэлгийн, сэтгэл зүйчээс үйлчлүүлэгчид үзүүлсэн бэлгийн дарамт, хүчирхийлэл, хүүхэд насанд болсон бэлгийн хүчирхийлэл, бэлгийн дарамт гэсэн 5 төрлийн хүчирхийллийн survivor болсон насанд хүрсэн эмэгтэйчүүдтэй ажиллахад амжилттай хэрэгжсэн сэтгэл заслын арга юм. Энэхүү сэтгэл заслын арга нь туршлага дээр үндэслэсэн судалгаа, шинжилгээн дээр үндэслэгдэн боловсруулагдсан бөгөөд төрөл бүрийн хүчирхийллийн хохирогч болсон насанд хүрсэн эмэгтэйд сэтгэл заслын арга болон ашиглахад үр дүнгээ өгсөн. (Хүснэгт 3-т эмэгтэйчүүд хүчирхийллийн хохирогч болсон жишээ харуулсан болно.)

Хүснэгт 3. Хохирогч болсон тоо баримт

- Эмэгтэйчүүдийн 50% амьдралынхаа аль нэг шатанд хүчирхийлэлд өртсөн байдаг.
- 18-с доош насны эмэгтэйчүүдийн 38% нь ураг төрлийн бэлгийн хүчирхийллийн хохирогч болсон байдаг.
- Эмэгтэйчүүдийн 5% нь хүнд хэлбэрийн хүчирхийллийн хохирогч болсон байдаг.
- Сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд авч байсан эмэгтэй үйлчлүүлэгчийн 10% нь сэтгэл зүйчийнхээ бэлгийн дарамтын хохирогч болсон байдаг.
- Эмэгтэй ажилчдын 90% нь бэлгийн дарамтад орж байсан.

Сэтгэл заслын аргын ерөнхий танилцуулга

Энэхүү таван үе шат бүхий сэтгэл заслын арга нь хүн хүчин зүйлээс болж үүссэн сэтгэл зүйн гэмтлийн (байгалийн хүчин зүйл болон өөр бусад шалтгаанаас болж үүссэн гэмтэл бус) хохирогчтой ажиллахад зориулагдсан. Survivor сэтгэл засал нь сэтгэл зүйн гэмтэл болон феминист онолын элементүүдийг хослуулсан дараах үндсэн 2 зорилготой арга техник юм.

1. Эмэгтэйчүүдэд хүчирхийллээс ангид амьдралаар амьдрахад нь туслах
2. Эмэгтэйчүүдийг хохирогчоос илүү survivor болоход нь дэмжин туслах

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй хүндэлж, туулсан бэрхшээл зовлонг нь ойлгосноор Survivor сэтгэл засал нь эмэгтэйчүүдэд доор дурдсан зүйлсэд хүрэхэд нь тусалдаг. Үүнд:

- ψ Хүчирхийлэлд өөрийг нь буруутгалгүй, түүнийг ойлгох
- ψ Хүчирхийлэл нь зөвхөн түүнд тохиолддог зүйл биш гэдгийг ойлгох
- ψ Хүчирхийллийн тойргоос гарах
- ψ өөрийн эрх хүч, давуу талаа эргэж олж аван түүн дээрээ тулгуурлан хүчирхийллээс ангижрах, ирээдүйн боломжоо нээх

2.2 ФЕМИНИСТ ОНОЛЫН ЗАРЧМУУДЫГ SURVIVOR СЭТГЭЛ ЗАСАЛД ШИНГЭЭСЭН БАЙДАЛ

Survivor сэтгэл засал нь эцгийн эрхт ёсонд эрэгтэй хүн эмэгтэй хүнээс илүү байх ёстой гэдэг үзлийг гэр бүлийн хүчирхийллийн зарим шинж чанаруудтай холбож авч үздэг. Үүгээр феминист онолтой дараах байдлаар холбогддог. Үүнд:

1. Түгээмэл хэрэглэгддэг сэтгэл заслын аргууд нь (psychoanalytical, family systems, behavioral гэх мэт) эмэгтэй хүний сэтгэцийн эрүүл мэндийн тэнцвэргүй байдалд хангалттай анхаарал хандуулж ажилладаггүй.
2. Анагаах болон сэтгэл засал аргуудад үйлчлүүлэгч болон өвчтөнөө эн тэнцүү байдалд авч үзэхгүй, сэтгэл засалч нь илүү эрх мэдэл бүхий байдаг байдлаас татгалзах, сэтгэл заслын зорилгыг харилцан хамтран тавих
3. Эмэгтэй хүнийг эрэгтэй хүнтэй харьцуулахад илүү сэтгэцийн эмгэгтэй болох магадлал өндөртэй гэж буруушаах үзлийг үгүйсгэх. Eating disorder, сэтгэл гутрал, сэтгэл зовнил, сэтгэл зүйн хуваагдал, multiple personality disorder, personality disorder, хоёр туйлт сэтгэл хуваагдал гэх мэт зарим сэтгэцийг эмгэгүүдийг зөвхөн эмэгтэйчүүдэд хамааруулах хандлага байдаг ба эдгээр сэтгэцийн эмгэгтэй болж байгаа нь хүчирхийллийн улмаас үүссэн сэтгэцийн гэмтлийн хэлбэрүүд эсвэл эцгийн эрхт ёс давамгайлсан нийгэмд дасан зохицож амьдрах, даван туулах арга зам гэж хэлж болно.

Эдгээр үзэл баримтлал дээр тулгуурлан феминист сэтгэл заслын сэтгэл засалч

нь үйлчлүүлэгчээ өөрөө бие даан шийдвэр гаргах явцыг нь дэмжих, хохирогчийг буруутгах үзлээс татгалзах, одоо байгаа давуу талыг нэмэгдүүлэх, боломжуудыг нэмэгдүүлэх, гаргалгаа гаргахын оронд мэдлэгийн чанартай заавар зөвлөгөө өгөх, эрх тэгш бүхий харилцааг бий болгох, хувь хүний сэтгэл зүйн асуудлыг тусад нь авч үзэх гэсэн зарчмуудыг баримтлах үүрэгтэй.

Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг болон хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйн syndrome

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйн syndrome гэсэн нэр томъёо нь анх 1977 онд гарсан бөгөөд энэ нь хүчирхийлэлтэй холбоотой сэтгэл зовнил болон бусад гэмтлийн стрессороор (дайн, байгалийн гамшиг, барьцаалагдах, хүчирхийллийн гэрч болох гэх мэт) үүсгэгдсэн avoidance шинж тэмдэг хосолмол байдлаар илэрдэг.

Тухайн шинж тэмдгийн талаарх ойлголт цагийн явцад өөрчлөгдөж ирсэн бөгөөд хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй, бага насандаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан насанд хүрсэн хүн Вьетнамын дайнаас буцаж ирсэн цэргүүдтэй ижил болсон зүйлийг эргэж төсөөлөх, болсон зүйл талаар үргэлж бодох, зүүдлэх, panic attack, гэнэт зог тусах, сааталд орох, хэт их сэтгэл хөдлөх, сэтгэл хуваагдах, юмнаас зайлах, зугтах, байгаа байдлаас тасрах, хариу үйлдэл үзүүлэхгүй байх гэх мэт стрессийн шинж тэмдгүүд илэрдэг нь ажиглагдсан.

Ой ухаан, төвлөрлийн хувьд сэтгэцийн өөрчлөлт орохоос гадна олон жилийн турш (бага нас болон насанд хүрсэн үедээ) хүчирхийлэлд байсан эмэгтэй “learned helplessness” гэдэг зүйлийг өөртөө бий болгодог бөгөөд энэ нь өөрийн хийсэн үйлдэл ямар нэгэн үр дүнд хүргэнэ гэдгийг таамаглах чадваргүй болох юм.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйн syndrome нь DSM гарын авлагын Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг гэсэн ангилалд багтдаг. Survivor сэтгэл заслын сэтгэл заслын төлөвлөгөө боловсруулахад энэхүү оношилгооны нэр томъёог хэрэглэх нь зүйтэй юм.

Traume онолын үзэл баримтлалыг Survivor сэтгэл засалд нэгтгэх нь

Survivor сэтгэл засал нь хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйд Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн бүх шинж тэмдэгүүд илэрч байдаг гэж үздэг ба энэхүү заслын арга нь бусад төрлийн гэмтэлд хэрэглэгддэг сэтгэл заслын онолуудтай дараах байдлаар давхцаж байдаг. Үүнд:

1. Гэмтлээс үүдэлтэй стрессийн шинж тэмдгүүдэд өндөр түвшний сэтгэл зовнил багтдаг ба хохирогч аюулгүй болсон хэдий ч энэ байдлаасаа гарч чаддаггүй.
2. Энгийн бус стрессорд гэмтлийн стрессийн шинж тэмдэг (сэтгэл хуваагдах, өөрийгөө буруутгах, болсон үйл явдлыг болох ёстой зүйл байсан гэж хүлээн зөвшөөрөх гэх мэт даван туулах механизм) гаргаж байдаг.
3. Дахин давтагдаж байгаа стресстэй олон жилийн хугацаанд амьдарснаар зан үйл болон оюун санааны хувьд өөрчлөгдөж эхэлдэг. Ингэснээр энэ байдалдаа хэт дасан зохицож гэмтэл болохоос өмнөх нөхцөл байдалд эргэж очиход хүндрэл үүсгэдэг.

Гэмтлийн сэтгэл заслын онолтой ижил төстэй зүйлүүд байдаг ба Survivor сэтгэл засал нь хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй ажиллах арга техникүүд нь Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийг эмчлэх аргуудын дийлэнхтэй нь ижил төстэй байдаг.

Survivor сэтгэл заслын үндсэн зорилго

Өмнө дурдаж байсанчлан Survivor сэтгэл заслын үндсэн хоёр зорилго нь эмэгтэй хүнийг аюулгүй амьдралд хөтлөх, түүний давуу талыг олоход туслах юм. (Нэмэлт зорилтуудыг Хүснэгт 4-д харуулсан болно.) Энд дурдсан аль ч зорилгод хүрэхийн тулд хохирогчийг ямар нэг байдлаар буруутгахаас зайлсхийх хэрэгтэй.

Ямар нэг байдлаар хохирогч эмэгтэйг болоод өнгөрсөн хүчирхийлэлд ямар үүрэгтэй оролцсон гэж асууж тодруулах гэж оролдсон тохиолдолд тухайн эмэгтэйг болсон зүйлийг хүлээн зөвшөөрөхгүй, няцаалтын байдалд орох магадлал өндөр болдог. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй сэтгэл засалчийн санаа бодолд бүгдийг нийцүүлэх гэж оролдож эхлэх юм бол тухайн эмэгтэй өөрийн мэдэлгүй болсон хүчирхийлэлд өөрийгөө буруутай гэдгээ хүлээн зөвшөөрч байдаг.

Хүснэгт 4. Survivor сэтгэл заслын үндсэн зорилгууд

1. Эмэгтэй хүний аюулгүй байдлыг хангах
2. Эмэгтэйд хүчирхийллээс өөр арга замыг эрэлхийлж, өөрт байгаа боломжуудаа олж харахад нь туслах
3. Түүний мэдрэмж, бодол санаа, шийдвэрийг validate хийх
4. Дахиж бодол санаагаа цэгцлэх, зөв шийдвэр гаргахад нь туслах
5. Өөрөө шийдвэр гаргах, гаргасан шийдвэртээ итгэлтэй байхад нь туслах
6. Хүчирхийллээс үлдсэн гэмтлээс ангижирч, эдгэрэхэд туслах
7. Хил хязгаарын талаар мэдрэмжээ эргүүлж авахад нь туслах
8. Бие биенээ дэмжсэн хүмүүс хоорондын харилцааг бий болгоход нь туслах
9. Хүчирхийллийн талаар нийгмийн үзэл, чиг хандлагын талаар зөв ойлголттой болоход туслах
10. Эн тэнцүү, эрх тэгш харилцаанд нэгдмэл зорилготой байхад харилцаанд байгаа талууд эрх тэгш оролцоотой байх ёстой гэдгийг үлгэрлэн харуулах

Өөрийн хайртай хүний зүгээс хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүд эсвэл хүүхдүүдийн дийлэнх хувь нь өөрийгөө буруутай гэж үзэх хандлагатай байдаг бөгөөд бусдад итгэх итгэл нь тэр хирээрээ алдарсан байдаг. Тэд нар хэн нь тэдний найз хэн нь дайсан гэдгээ ялгаж чадахгүй, төвийг сахих чадваргүй, хэрвээ чи миний талд биш бол миний эсрэг гэсэн үзэл бодолтой байх нь түгээмэл.

Survivor сэтгэл засал нь тухайн эмэгтэй хийсэн юу ч, ямар ч нөхцөл байдал, хүчирхийлэгч эрэгтэй нь үйлдсэн хүчирхийллийг зөвтгөх үндэслэл болохгүй болоод өнгөрсөн хүчирхийлэлд эмэгтэй ямар нэг байдлаар буруугүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрүүлэхээс эхэлнэ. Хэрвээ сэтгэл засалч энэхүү үзэл бодолтой эвлэрэхгүй байгаа бол үйлчлүүлэгч эмэгтэйг тухайн үзэл санааг хүлээн зөвшөөрдөг сэтгэл зүйчид холбон зуучлах хэрэгтэй.

Сэтгэл заслын үе шатууд

Survivor сэтгэл засал нь дараах үндсэн 5 үе шаттай. Үүнд:

1. Хүчирхийллийн нөхцөл байдлын үнэлгээ хийх labeling хийх
2. Аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулж, дагаж мөрдөх
3. Сэтгэл зүйн асуудлыг шийдэх, кейсэд бие махбодын гэмтлийн асуудлыг шийдэх, за рим кейсэд бие махбодын гэмтлийн асуудлыг шийдэх
4. Хүчирхийлэл болон хүүхэд насны асуудлаас (хэрвээ хүүхэд насанд болсон хүчирхийлэл байгаа бол) үүссэн сэтгэл зүйн үр нөлөөг анхаарах
5. Сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсоох

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйг аюулгүй амьдрахад туслах нь хамгийн чухал зүйл бөгөөд айх айдасгүй болсноор тухайн эмэгтэй нь өмнө нь хэрэглэж байсан буруу даван туулах механизмаас ангижирч, өсөн дэвших боломжтой болох ба үнийг сүүлийн гурван үе шатыг эхлэхээс өмнө заавал хийсэн байх шаардлагатай. Ингэснээр тухайн эмэгтэй өөрийн амьдралын жолоог өөрөө гартаа бүрэн авах боломжтой юм.

Хэдийгээр Survivor сэтгэл засал нь үндсэн 5 үе шатнаас бүрдэх боловч сэтгэл заслын үйлчилгээ авах гэж байгаа эмэгтэй хүн болгон өөр өөрийн онцлог шинжтэй учраас энэ нь заавал бүх үе шатыг хатуу чанга дагаж мөрдөнө гэсэн үг биш. Зарим тохиолдолд үе шатууд хоорондоо давхцал үүсгэж, зарим үед нэг үеэс нөгөө үе рүүгээ буцах ч магадлалтай. Жишээ нь оюун санааг эргэн сэргээх үед үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зовнил өндөр төвшинд хүрсэн тохиолдолд хүчирхийллийг хүлээн зөвшөөрөхгүй байдаг үедээ эргэж буцаж очих магадлалтай. Мөн аюулгүй гэж өөрийгөө мэдэрч эхлэхээр тухайн эмэгтэй хүчирхийлэгч эрэгтэйн үйлдэж болзошгүй хүчирхийллийг мартаж магадлалтай ба ингэснээр дахин labelling хийх хэрэгтэй болох магадлалтай. Сэтгэл заслын арга нь хүчирхийллийн үе шатуудад ч гэсэн нөлөөлж болзошгүй. Эмэгтэй илүү хүчирхэг, өөртөө итгэлтэй болох тусам хүчирхийлэгч хүчирхийллээ улам ихэсгэж магадгүй. Ингэснээр аюулгүйн төлөвлөгөөгөө дахиж эргэж харах шаардлагатай болно.

1 дүгээр үе шат: Хүчирхийллийн нөхцөл байдлыг үнэлж, labeling хийх, нөхцөл байдлын үнэлгээ

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйд хүчирхийллийн нөхцөл байдлын үнэлгээ бүрэн хийхдээ хүчирхийллийн хохирогчид хийгддэг үнэлгээний уламжлалт аргуудыг хослуулан хэрэглэнэ. Үүнд хүүхэд нас, насанд хүрсэн үедээ бусад хүмүүстэй хэрхэн харилцаа тогтоодог, боловсролын төвшин, эрүүл мэндийн байдал, ажил эрхлэлтийн түүх зэрэг орно. Мөн хүчирхийлэлтэй холбоотой хүчирхийллийн түүх, архи согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэрэглэж байсан эсэх, мэдрэл, эмэгтэйчүүдийн өвчин, стрессээс үүдэлтэй өвчин байгаа зэргийг тодруулж learned helplessness хүчин зүйлүүд үнэлгээ хийнэ.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллахдаа илүүтэй нээлттэй асуулт асуух нь зохимжтой бөгөөд учир нь нөхцөл байдлын үнэлгээний эхэн хэсэгт асуугддаг дийлэнх албан ёсны асуултууд нь тухайн эмэгтэйд чухал мэдээллийг нуун дарагдуулах нөхцөлийг бүрдүүлэх магадлалтай.

Нөхцөл байдлын үнэлгээ хийж байх явцад тухайн эмэгтэй нь болсон үйл явдлын талаар хамгийн сайн мэдэх, ямар зүйл болдог вэ гэдгийг мэдрэхийн дээдээр мэдсэн хүн гэдгийг үргэлж санаж байх хэрэгтэй. Үүнээс гадна аль болох бүрэн бүтэн мэдээлэл олж авах нь чухал боловч тухайн эмэгтэйн хүслээр, хурдаар явах чухал гэдгийг санах хэрэгтэй. (Хүснэгт 5 нь мэдээлэл цуглуулах үндсэн арга техникүүдийг жагсаасан болно.)

Хүснэгт 5. Хүчирхийллийн түүхийг талаар мэдээлэл цуглуулах аргууд

- Нээлттэй асуулт асууж, эерэг зөөлөн уур амьсгал бүрдүүлэх
- Дөрвөн түүхийн арга зүй
- Хохирогчийн өөрийн түүхийг сонсох
- Буруутгасан биш дэмжсэн уур амьсгал бүрдүүлэх
- Тодруулсан асуусан үг хэллэг хэрэглэх
- Зөвлөгөө өгөхөөс зайлсхийх
- Хохирогчийг буруутгахаас зайлсхийх

Албан ёсоор зөвшөөрөл авах: мэдээлэл цуглуулж эхлэхээсээ өмнө, үйлчлүүлэгч эмэгтэйд холбогдох хууль, тогтоомжид заагдсан өөрийнх нь эрхийг танилцуулж, албан ёсоор зөвшөөрөл авна. Мөн ярилцлагын явцад тэмдэглэл хөтлөх зөвшөөрөл давхар авна. Үйлчлүүлэгч нь нөхцөл байдлын үнэлгээний зорилго, ямар төрлийн мэдээлэл цуглуулах шаардлагатай, ямар төрлийн мэдээллийг хууль хяналтын байгууллагад

хуульд заасан эрх үүргийнхээ дагуу мэдээлэх, ямар мэдээллийн хувийн нууцлалыг хадгалах, ямар мэдээллийг гуравдагч этгээдэд өгөх шаардлагатай вэ гэдгийг сайн танилцуулж, ойлгуулах нь чухал юм.

Амь насны эрсдэлийн үнэлгээ: хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйг сэтгэл заслын үйлчилгээ үзүүлж эхлэхээс өмнө хамгийн түрүүнд анхаарах зүйл нь хүн амьны гэмт хэрэг үйлдэгдэх эсвэл амиа хорлох гэх мэт амь насанд аюул заналхийлэл учирч байгаа эсэхийг шалгах шаардлагатай. Үүнд мөн тухайн гэр бүлд амьдарч байгаа хүүхдүүдэд аюул заналхийлэл байгаа эсэхийг давхар шалгана.

Харамсалтай нь ирээдүйд учирч болзошгүй аюул, ослын тааварлах боломж байхгүй ба хүчирхийлэлд амьдарч байгаа эмэгтэй нь үргэлж аюултай нөхцөлд амьдарч байгаа гэж ойлгож болно. Амь насны эрсдэлийн үнэлгээ хэсэгт жагсаагдсан зүйлс нь (Хүснэгт 6) нь хүчирхийллийн төвшин, түүхийг тодорхойлоход хэрэглэж болно.

Хүснэгт 6. Амь насны эрсдэлийн үнэлгээ

1. Эрэгтэйн зүгээс үйлддэг хүчирхийллийн давтамж
2. Эрэгтэйн зүгээс үйлддэг хүчирхийллийн severity
3. Эрэгтэйн архи согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэрэглэх давтамж
4. Эрэгтэйн зүгээс хүүхдүүдээ хор хөнөөл учруулна гэдэг заналхийлэл
5. Амь насыг нь хорооно гэдэг заналхийлэл
6. Хүсээгүй байхад хүчээр бэлгийн харьцаанд орохыг шаардах
7. Эмэгтэй амиа хорлох гэсэн сүрдүүлэг болон оролдлого
8. Гэртээ зэвсэг хадгалах
9. Эрэгтэй болон эмэгтэйн сэтгэцийн эмгэг
10. Эрэгтэй болон эмэгтэйн хооронд хэр зайтай амьдарч, ажилладаг
11. Хүүхдүүдээсээ болж холбоотой байх хэрэгцээ
12. Эрэгтэй болон эмэгтэйн амьдралд байгаа одоогийн стрессийн хүчин зүйлүүд
13. Эрэгтэйн өмнө нь гэмт хэрэг үйлдэж байсан түүх
14. Эрэгтэйн хүчирхийллийг үзэх үзэл
15. Эрэгтэй болон эмэгтэйн шинэ харилцаа үүсгэх байдал

Хүчирхийллийн түүх: Дөрвөн түүхийн арга: хүчирхийллийн түүх, хүчирхийллийн цикл (ямар үе шаттай, үе шатууд нь цаг хугацааны явцад хэрхэн өөрчлөгдөж ирсэн гэх мэт), эмэгтэйн аюулгүй байдал зэргийн талаар богино хугацаанд мэдээлэл авахын тулд тухайн эмэгтэйгээс 4 хэрэг явдлын талаар мэдээлэл авах шаардлагатай. Үүнд түүний санаж байгаагаар хамгийн анхны хүчирхийлэл, хамгийн сүүлийн хүчирхийлэл, хамгийн хэрцгий хүчирхийлэл, энгийн хүчирхийлэл орно.

Ихэнхдээ хүчирхийлэгдсэн эмэгтэй хаанаас эхлэхээ мэддэггүй бөгөөд эдгээр түүхүүдийн талаар мэдээлэл авахдаа шууд боловч эерэг уур амьсгал бүрдүүлж, тухайн эмэгтэйд бүх зүйл түүний хяналт доор байна гэдэг мэдрэмж төрүүлэх нь чухал. Ингэснээр түүнд болсон хүчирхийллийн талаар ярих нь аюулгүй мөн түүнд тохиолдсон зүйлийн талаар ойлгоход туслах хамтрагч гэдгийг ойлгуулах шаардлагатай. Энэ хэсгийн хамгийн чухал нь эмэгтэй өөрийн түүхээ өөрийн хүслээр ярьж ингэснээр бусад хүмүүс түүнийг сонсдог, түүнд итгэдэг, түүнийг шүүмжлэдэггүй, няцаадаггүй гэсэн мэдрэмжийг авах юм.

Асуултыг хэт их чиглүүлсэн байдалтай асуувал буруу мэдээлэл авах бөгөөд хүчирхийлэгдсэн эмэгтэй нь асуулт асууж байгаа хүний сонсохыг хүссэн зүйл

“зөв” хариултыг төсөөлж хариулах эсвэл ярилцлагыг түргэн дуусгахыг хүсэж магадгүй.

Нөгөөтээгүүр хүчирхийллийн талаар асуухгүй орхих, эсвэл ярилцлага авч байгаа хүний зүгээс тэвчээргүй байдал гаргах зэрэг нь хүчирхийлэгдсэн эмэгтэйд өөрийн түүхээ ярих нь эрсдэлтэй эсвэл түүнд тохиолдсон зүйл нь тийм ч чухал зүйл биш гэх мэт мэдрэмжийг төрүүлж болзошгүй бөгөөд ингэснээр тухайн эмэгтэй өмнө итгэж байсан зүйлээ улам баталгаажуулах магадлалтай.

Төгсгөлд нь хүчирхийллийг тодорхойлох үг хэллэг дээрээ харилцан зөвшилцөх хэрэгтэй. Учир нь хүчирхийлэгдсэн эмэгтэй өөрт тохиолдсон зүйлээ дүрсэлж ярихдаа “Тэр тэрийг хоёр удаа хийсэн” гэх мэт тодорхойгүй үг хэллэг ашигладаг. Нарийвчилсан асуулт асууснаар болсон зүйлийн талаар үнэн бодит мэдээлэл олж авч чадна. Эмэгтэй “Тэр намайг цохидог” гэх юм бол ямар байдлаар цохидог, нэг удаа алгаддаг юм уу, хэд хэдэн удаа угсруулж алгаддаг юм уу, алгаа дэлгэж байгаад эсвэл зангидаж байгаад цохидог юм уу гэх мэт илүү нарийвчлалтай яриулах нь зүйтэй. Аюулгүйн төлөвлөгөө болон урт хугацааны сэтгэл заслын төлөвлөгөө боловсруулахад тухайн эмэгтэйд юу тохиолдсон, энэ нь түүнд ямар мэдрэмж төрүүлсэн гэдгийг мэдэж байх нь нэн шаардлагатай.

Хүүхэд насны түүх: нөхцөл байдлын үнэлгээ нь зөвхөн тухайн эмэгтэйн хүүхэд нас, өсөлт, сургууль, ах эгчтэйгээ хэрхэн харьцдаг байсан харьцаа зэрэг мэдээлэл авахаас гадна learned helplessness бий болгоход нөлөөлсөн хүчин зүйлс хүүхэд насанд нь байсан эсэхийг шалгах хэрэгтэй. Жишээ нь бие махбод болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан эсвэл харсан, болж байгаа зүйлийг хянах боломжгүй тохиолдолд орж байсан эсэх, эцэг эх нь нас барсан эсвэл хүнд өвчнөөр өвдөж байсан эсэх гэх мэт мэдээллийг олж авах нь чухал. Learned Helplessness насанд хүрсэн хойно ч бий болох магадлалтай бөгөөд Хүснэгт 7 болон 8 нь энэхүү үзэгдэлтэй холбоотой хүүхэд нас болон насанд хүрсэн хойно нөлөөлөх хүчин зүйлийг жагсаасан болно.

Хүснэгт 7. Learned Helplessness үүсэж бий болоход хүүхэд насны хүчин зүйлүүд

1. Хүүхэд насандаа амьдарч байсан гэртээ хүчирхийллийг харж өссөн эсвэл өөрөө өртөж байсан
2. Хүүхэд байхдаа эсвэл өсвөр насандаа бэлгийн хүчирхийлэл эсвэл дарамтад өртөж байсан
3. Ямар нэг хяналт тогтоож чадахааргүй нөхцөл байдалд орж байсан
4. Хүйсийн хувьд хатуу тогтсон дэг жаягтай уламжлалт гэр бүлийн хүмүүжилтэй орчинд өссөн
5. Архаг хууч өвчтэй байсан

Хүснэгт 8. Learned Helplessness үүсэж бий болоход насанд хүрсэнд үүссэн хүчин зүйлүүд

1. Хүчирхийллийн давтамж
2. Бэлгийн хүчирхийлэл
3. Эрх мэдэл, хяналтын асуудал (бусдаас тусгаарлах, хардах, эрхэнд нь халдах, хэт өмчлөх гэх мэт)
4. Ална гэж заналхийлэх
5. Сэтгэл зүйн тамлалт
6. Хамааралтай бусад хүн болон эд зүйлийг хүчирхийлнэ, устгаж, эвдэнэ гэж заналхийлэх (хайртай бусад хүмүүс, хүүхдүүд, тэжээвэр амьтан, эд хогшил гэх мэт)
7. Архи согтууруулах ундаа болон мансууруулах бодис хэрэглэх

Хүүхэд насанд тохиолдож байсан хүчирхийллийн талаар асуух нь бэрхшээлтэй бөгөөд судалгаанаас харахад хүүхэд насандаа амьдарч байсан гэртээ хүчирхийлэлд өртдөг байсан эсвэл хүчирхийлэл харж өссөн нь хүчирхийлэлд амьдрах үндсэн хоёр шалтгаан болдог. Судалгаанд хамрагдсан 400 эмэгтэйн гуравны хоёр нь хүүхэд насандаа аав нь ээжийг нь хүчирхийлдэг байсныг хардаг байсан эсвэл өөрсдөө хүүхэд байхдаа хүчирхийлэлд өртөж байсан бол бараг тал хувь нь хүүхэд байхдаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан байна. Нийт хүн амтай харьцуулж харахад нийт эмэгтэйчүүдийн гуравны нэг нь 18 наснаасаа өмнө бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан гэсэн судалгаа байдаг.

Хүүхэд насныхаа талаар санахгүй байгаа эсвэл нэг хэсэг үеийг санахгүй байгаа нь хүчирхийллийн талаарх ой санамжаа хүчээр мартуулсан байх магадлалтай. Энэ талаар одоо мэдээлэл өгөхгүй байгаа ч үйлчлүүлэгч аюулгүй гэж мэдэрсэн үедээ юу болсон талаар сүүлд нь ярих тохиолдол байдаг.

Насанд хүрсэн үеийн харилцааны түүх: энэ хэсгийн мэдээллийг олж авснаар үйлчлүүлэгчийн өнгөрсөн амьдралын талаар мэдээлэлтэй болохоос гадна өмнө нь үүсгэж байсан харилцаанууд нь одоо байгаа байдалд нь хэрхэн нөлөөлсөн талаар ойлгоход туслана.

Гэр бүл, найз нөхөд: хүчирхийлэгдсэн эмэгтэйд нөхцөл байдлын үнэлгээ хийхэд хамгийн чухал хэсгийн нэг нь түүний гэр бүл, найз нөхдийн харилцааны түүхийн талаар мэдээлэл олж авах юм. Тухайн эмэгтэйд хэн дэмжиж туслах (хэнтэй ихэнхдээ ярилцдаг, хэнд өөрт тулгарсан асуудлаа итгэж ярьдаг гэх мэт), аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулах мөн урт хугацааны сэтгэл заслын төлөвлөгөө боловсруулахад дэмжлэг болно. Бусдын дэмжлэг туслалцаа авах, сайн дэмжиж тусалдаг гэр бүл, найз нөхөдтэй байх нь эмэгтэй хүнийг хүчирхийллээс ангижирч, цааш амьдралаа үргэлжлүүлэхэд нөлөөлөх хамгийн гол хүчин зүйл юм.

Эрүүл мэндийн үзлэг болон бусад эрүүл мэндийн мэдээлэл: хүчирхийлэгдсэн эмэгтэй нь эмэгтэйчүүд, нөхөн үржихүй, хоол боловсруулах, мэдрэл-булчингийн гэсэн гурван төрлийн эрүүл мэндийн асуудалтай байх нь түгээмэл байдаг. Мөн сэтгэл зовнил ихтэй, өөрийгөө хянах чадвар багатай, дархлаа сул, стрессээс үүдэлтэй өвчнөөр өвчлөмтгий байдаг. Судалгаанаас харахад хүчирхийллийн сөрөг нөлөөнөөс болж хүчирхийлэгдэж байсан эмэгтэй бусад эмэгтэйтэй харьцуулахад 2.5 дахин их эмнэлгийн үйлчилгээ авдаг ба өвчний шинж тэмдэг нь 1-5 хүртэл жил үргэлжилдэг.

Эрүүл мэнд болон бие махбодын гэмтэл, өвчлөлийн түүхийн талаар бүрэн мэдээлэл олж авах нь survivor сэтгэл засалд дараах шалтгаанууд улмаас хэрэгтэй. Үүнд сэтгэл заслын үйлчилгээний явцад сэтгэц болон бие махбодын өөрчлөлт гарсан тохиолдолд чиглүүлэг болгох, эмэгтэйд тохиолдсон зүйлийн учир шалтгааныг тайлах, ямар

мэдээллийг эргэж санаж чадаж байгаа зэргийг мэдэхэд тусална.

Мөн шүүх хурал болон шүүхийн шинжилгээнд эд мөрийн баримт болох давуу талтай. Эмэгтэй] өөрөө болсон зүйлийн талаар сайн санахгүй эсвэл хүчирхийллийг шалихгүй зүйл гэж үзэж байгаа тохиолдолд өмнө нь авагдаж байсан цагдаагийн байцаалт, өөр гуравдагч этгээдтэй хийсэн ярилцлагын тэмдэглэл, утасны төлбөрийн хуудас, эмнэлгийн үзлэгийн тэмдэглэл гэх мэт зүйлс нь болсон зүйлийн талаар санахад, тухайн зүйлийн талаар бүрэн дүүрэн мэдээлэлтэй болоход туслах болно.

Архи, согтууруулах ундаа болон мансууруулах бодисын хэрэглээг үнэлэх: архи, согтууруулах ундаа, мансууруулах бодисын хэрэглээ хүчирхийлэлтэй шууд холбогддог ба 60% хүчирхийлэгч этгээд хүчирхийлэл үйлдэж байхдаа архи хэтрүүлэн хэрэглэсэн байсан гэсэн тоо баримт байдаг бол архины хамааралтай хүчирхийлэгч нөхөртэй эмэгтэйчүүдийн 25% нь өөрөө архи хэтрүүлэн хэрэглэдэг гэсэн байдаг. Тиймээс зөвхөн хүчирхийлэгч нөхрийн архи, согтууруулах ундаа, мансууруулах бодисын хэрэглээг асуух бус харин тухайн эмэгтэйн хэрэглээ мөн ямар байдгийг үнэлэх нь чухал юм. Судалгаанаас харахад хүчирхийлэлд өртөж байсан эмэгтэйчүүд нь бие махбод болон бэлгийн хүчирхийлээс болж өөрөө архи, согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх хандлагатай байдаг.

Сэтгэл зүйн оношилгоо: мэргэжлийн сэтгэл зүйчид стандарт сэтгэл зүйн оношилгоо хийж, гарсан үр дүнд тайлбар хийснээр хүчирхийлэл болон бусад зүйлээс болж үүссэн сэтгэл зүйн асуудлуудыг илрүүлэх, оношлох, хүчирхийллийн талаар нэмэлт мэдээлэл өгөхөд тус болно.

Хамгийн түгээмэл хэрэглэгддэг стандарт сэтгэл зүйн оношилгоонд:

- Зан төлөвийг судлах Minnesota multiphasic personality inventory (MMPI1 or MMPI2) Роршах, themativ apperception test (TAT) тестүүд
- Оюун ухааны хөгжил, үйл ажиллагааг оношлох Wechsler Adult Intelligence Scale Revised (WAIS-R)
- Сэтгэл зовнил, сэтгэл гутрал, айдас, гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг зэргийг оношлох бусад үнэлгээ, оношилгоонууд (symptom checklist-90, Beck Depression Inventory, impacts of events scale, locus of control inventory)

MMPI1 or MMPI2 эсвэл TAT зэрэг оношилгооны тестүүд нь тухайн эмэгтэйн өөр өөр нөхцөлд байдал, стресстэй холбоотой өөрчлөлтүүдэд хариу үзүүлэх байдал, бодол эргэцүүлэл зэргийг олж мэдэх боломж олгодог. Стандарт оношилгоо хийх нь тухайн нөхцөл байдлын талаар нэмэлт мэдээлэл өгөх, нөхцөл байдлыг үнэлэхэд нь дэмжлэг болдог хэдий ч компьютероор оношилгооны үр дүнг боловсруулж байгаа тохиолдолд хүчирхийллийн нөхцөл байдал үнэлгээ оношилгооны хариунд хэрхэн нөлөөлж байгааг гаргаж ирж чаддаггүй.

Сэтгэц, мэдрэлийн үнэлгээ, оношилгоо: зарим төрлийн хүчирхийлэл (олон дахин давтагддаг, толгой руу цохих, хүчтэй сэгсрэх) нь сэтгэц, мэдрэлийн гэмтэл үүсгэх магадлалтай байдаг. Зарим төрлийн гэмтэл нь хүчирхийлэл болоод өнгөрснөөс хойш олон жилийн дараа илрэх магадлалтай. Энэ тохиолдолд сэтгэц, мэдрэлийн мэргэжлийн эмчид холбон зуучилж тухайн эмэгтэй мэргэжлийн эмнэлгийн эмчилгээ, үйлчилгээ авах шаардлагатай.

Хэрвээ хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй ой санамжаа алдсан, мартамхай болсон, хэл яриа, хараа, булчин, үе мөчний хөдөлгөөнд өөрчлөлт орсон, хэвийн бус, толгой, нуруу байнга өвдөх зэрэг нь сэтгэц, мэдрэлийн гаралтай эмгэгтэй болсон байх магадлалтай. Бие физиологи, оюун санааны доройтол нь удаан хугацаанд байсан сэтгэц мэдрэлийн

гэмтлийн ур уршиг байж болно.

Үнэлгээ, оношилгоо сул талууд

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйд үнэлгээ, оношилгоо хийхэд тухайн эмэгтэй мэдээллийг дутуу өгөх, мэдээллийн үнэтэй эх сурвалжийг мушгих гуйвуулах оролдлого хийх гэсэн хоёр сул тал байдаг. Туршлагагүй сэтгэл засалч хүчирхийллийн талаар олон талын мэдээлэл цуглуулж байхдаа алдаа гаргаж, чиглэлээ алдаж болзошгүй. Үүнд:

- “Үгүй байлгүй дээ” гэдэг үгийг санамсаргүй байдлаар эсвэл нөхцөл байдлын талаар сонсоод гайхширсан байдлаа асуух. Бодит болсон явдалд сэтгэл засалчийн үзүүлсэн хариу үйлдлээс болж үйлчлүүлэгч эмэгтэй амиа алдсан тохиолдол гарч байсан. 50 гаруй хувь нь болсон хүчирхийллийн талаар бүрэн гүйцэд, бодит мэдээлэл авч чадаагүй бол ердөө 5% нь хүчирхийллийн кейсийг амь насанд аюултай гэдгийн зөв таамаглаж чадсан байсан. Мөн 91% нь хүчирхийллийн severity бодитоор дүгнэхэд алдаа гаргасан бол 40% нь хүчирхийллийн кейсийг огт анзаарахгүй өнгөрөөсөн байсан. Судалгаанд хамрагдсан нийт судлаачдын дийлэнх хувь нь хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй хэрхэн ажиллах, аюулгүйн төлөвлөгөө хэрхэн боловсруулах, сэтгэл заслын төлөвлөгөө хэрхэн оновчтой гаргах талаар сайн мэдлэг, туршлагагүй байсан гэдгээ хэлжээ.
- Хүчирхийллийн талаар нарийн мэдээлэл, дүрслэлийг сэтгэл засалч сонсоод өөрөө айж цочирдох нь тухайн эмэгтэйд өөрт тохиолдсон зүйлээс ичих, санаа зовох мэдрэмжийг нь улам нэмэгдүүлнэ
- Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ярилцах явцдаа ямар нэг хариу үйлдэл гаргахаас сэргийлж хэт өөрийгөө барих, хэт их төлөв байдалтай байх нь тухайн эмэгтэйд өөрийг нь сонсохгүй, ойлгохгүй байна эсвэл өрөвдөх, хайрлах сэтгэлгүй хүн байна гэсэн мэдрэмж төрүүлж болзошгүй.
- Хэт хурдан шийдвэр гаргах болсон зүйлийг үйлчлүүлэгчийн өмнөөс “засах” гэж оролдох
- Үйлчлүүлэгчийн ярьсан түүхэнд хэт их автах, өөрөө мэдээлэл нэмэх
- Өөрт тохиолдож байсан хүчирхийллийн түүхээс болж хэрэгтэй мэдээллийг огт авахгүй өнгөрөх (судалгаанд хамрагдсан эмэгтэй сэтгэл зүйчийн 57%, эрэгтэй сэтгэл зүйчийн 14% нь хүүхэд байхдаа ямар нэг байдлаар нэг болон түүнээс дээш төрлийн хүчирхийлэлд өртөж байсан бол 36% нь насанд хүрсэн хойноо хүчирхийлэлд өртөж байсан гэжээ.)

Labeling the Abuse

Хүчирхийлэлд өртөж байсан эмэгтэйчүүдээс хүчирхийллээс өөр шалтгааны улмаас сэтгэл зүйн зөвлөгөө, тусламж авах гэж ирсэн бол эхэндээ өөрийгөө “хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй” гэж нэрлүүлэхдээ дурамжхан байдаг. Зарим нэг нь энэ нэр томъёог дургүйцдэг бол сүүлдээ хүчирхийлэлд амьдарч байсан, түүнээс гарах ёстой юм байна гэдгээ ухаарсаны дараагаар хүлээн зөвшөөрч эхэлдэг. Хүчирхийллийн талаах хэнтэй ч хуваалцахгүй, болсон зүйлийн талаар бусдаас нууж байсандаа ганцаардсан мэдрэмжтэй байдаг бол үнэн хэрэгтэй бол ганцаардлаас өөр хэцүү зүйлтэй тулгарсан гэдгээ ухаардаг.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллаж байхдаа түүнд хүчирхийлэгч нөхрийг буруутгаагүй түүний хүчирхийллийн зан үйлийн талаар буруутгаж байгаагаа ойлгуулах нь чухал.

Сэтгэл заслын гол зорилго нь тухайн эмэгтэйд хүчирхийллээс ангид аюулгүй, тайван

амьдралаар амьдрахад нь туслах болохоос хүчирхийлэгчийн зан үйлийг өөрчлөхөд чиглэгдээгүй болно. Энэ нь хоёр учир шалтгаантай. Үүнд:

1. Хүчирхийлэгчийг хүчирхийлэгчээс өөр хэн ч өөрчилж чадахгүй, зөвхөн өөрөө өөрчлөгдөхийг хүссэн үед л өөрчлөгдөнө.
2. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй санаа нь үргэлж хоёрдож байдаг ба “сайн” нөхөртэй хайртай харин “хүчирхийлэгч”-ээс айж байдаг. Нөхрөө эсвэл хамтрагчаа “хүчирхийлэгч” гэж дуудах нь тухайн эмэгтэйд нэг бол сэтгэл зүйчийн талд эсвэл нөгөө талдаа нөхрийнхөө талд орж байгаа мэт хоёрдсон сэтгэл төрүүлдэг.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй хүчирхийллийг даван туулах өөр эрүүл арга зам, гарц байгаа гэдгийг ухаарсан цагт аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулж, сэтгэл заслыг эхлүүлэх боломжтой болно.

2 дугаар үе шат: Эмэгтэйд аюулгүй байдлыг бий болгох

Хэрвээ эмэгтэй амь насанд нь аюултай нөхцөл байдалд байгаа бол хамгийн түрүүнд хийх ёстой зүйл бол түүний араас дагаж мөшгөөд, аюул заналхийлээд баймааргүй ха мгаалах байр, эсвэл найз нөхөд, бусад гэр бүлийн гишүүдийн гэр гэх мэт аюулгүй байх газар олж өгөх чухал.

Хэрвээ эмэгтэй аюултай нөхцөл байдалд байгаа ч амь насанд нь одоогийн байдлаар аюул учраагүй бол crisis аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулах хэрэгтэй. (Хүснэгт 9-г харар)

Хүснэгт 9. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйд хэрэглэх crisis intervention model

1. Хүчирхийллийн дөрвөн түүхийг үнэлэх
2. Хүчирхийллийн талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл цуглуулах – хүчирхийлэгч юуг, яаж хэлсэн (дууны өнгө, нүүрний хувирал), архи, согтууруулах ундаа болон мансууруулах бодисын нөлөө байсан эсэх, биеийн байдал, хэлэмж гэх мэт
3. Хаанаас хүчирхийлэл эхэлсэн
4. Гэрийнхээ газрын зургийг эмэгтэйгээр зуруулах
5. Зугтаахад юу авч явах хэрэгтэйг гаргуулах
6. Очиж болох аюулгүй газрыг тодорхойлох
7. Хүчирхийлэгчид юу хэлэхээ бэлдэх – завсарлах, хаа нэг тийшээ яваад буцаж ирэх гэх мэт
8. Зугтах гарцаа давтах (2 болон түүнээс дээш удаа)

Аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулах

Эмэгтэйд аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулахад нь туслахдаа хүчирхийллийн хэв маягийн талаар нарийн мэдээлэл цуглуулах хэрэгтэй. Үүнд хүчирхийлэл ихэвчлэн хаана, хэзээ болдог, хүчирхийлэгч эрэгтэй юуг, ямар байдалтай хэлдэг, зугтахад ямар нөхцөл байдал шаардлагатай гэх мэт.

Алхам 1. crisis аюулгүйн төлөвлөгөөг боловсруулах анхны алхам нь эмэгтэйд аюулгүйн дохиог (дуу хоолойн өнгө, нүдний харц, уусан архины хэмжээ, эмэгтэйн хийсэн зүйл, харагдах байдал зэргийг гоочилж эхлэх гэх мэт) ойлгоход туслах юм. Аюулгүйн дохио шинж тэмдэг нь юу ч байж болох бөгөөд эмэгтэй хүчирхийллийн талаар аль болох нарийвчлалтай бодох хэрэгтэй. Ингэснээр нөхцөл байдлыг хурцдаж эхлэхээс өмнө тухайн байдлаас өөрийгөө авч гарах цаг болсон байна гэдгийг ойлгож, мэдэрч байх нь чухал юм. Эмэгтэйгээс хамгийн сүүлд болсон хэд хэдэн хүчирхийллийн түүхийн талаар санахыг хүсэх мөн аюултай зүйл болох гэж мэдэрдэг өөрийн

мэдрэмжийн талаар яриулбал эмэгтэй хүчирхийлэгчийн хэв маяг, үйлдлийг зөв гаргаж ирэх бололцоотой.

Алхам 2. Аюулгүйн төлөвлөгөөний өөр нэг чухал хэсэг нь өөрийн зугтах замаа сайтар бодож тооцоолох юм. Өөрийн амьдарч байгаа газрын дэвсгэр зургийг гаргах, хаана нь ихэвчлэн хүчирхийлэл үйлдэгддэг, хаана гарах гарц байдаг (хаалга, цонх, аваарын гарц гэх мэт) зэргийг тооцоолж гаргаж ирснээр хүчирхийлэл улам газар авахаас өмнө тухайн газраас зугтах замаа гаргахад туслана. Мөн зугтахдаа ямар эд зүйл биедээ авч явах шаардлагатай зүйлс (машины түлхүүр, гэрийн түлхүүр, мөнгө, солих хувцас, эм тариа гэх мэт), хаашаа явах гэдгээ сайн мэдэж байх ёстой. Гарах нэг гарцыг хаасан тохиолдолд өөр гарах гарцаа тодорхойлсон давхар төлөвлөгөөтэй байх хэрэгтэй.

Хэрвээ хүүхэдтэй бол дээр дурдсан зүйлсийг хүүхэд дээрээ давхар бодсон байх шаардлагатай. Хүүхдүүдээ орхиод явсан тохиолдолд дараа нь шүүхэд асран халамжлагч тогтооход асуудал үүсэх эрсдэлтэй. Хүчирхийллийн газраас сандарч явсан эмэгтэйчүүд буцаж гэртээ ирэхэд гэрийн цоожийг сольсон байдаг ба мөн хүчирхийлэгчийн гарт хүүхдүүдээ орхиж явсан гэж буруутгагддаг. Том болсон хүүхдүүдэд хэзээ тухайн нөхцөл байдлыг орхиж явж, уулзана гэж тохирсон газраа хүлээж байхыг мэдэгдсэн дохио зангаа зааж өгөх нь чухал. Бага насны хүүхэдтэй бол хүүхдүүдээ хэрхэн авч гэрээсээ аюулгүй гарах талаар давхар төлөвлөх хэрэгтэй.

Алхам 3. Дараагийн алхам нь боловсруулсан төлөвлөгөөг хамгийн багадаа хоёр удаа давтах юм. Эмэгтэй тухайн төлөвлөгөөг хэзээ ч хэрэглэхгүй байх магадлалтай ч энэ төлөвлөгөөг боловсруулснаар эмэгтэйд аюулгүй, өөрөө өөрийгөө хамгаалж чадах мэдрэмж төрүүлж, өөртөө итгэх нь нэмэгддэг. Мөн түүнд боломж байдаг юм гэдгийг ойлгуулахад нэн ач холбогдолтой.

Алхам 4. Эмэгтэй өөрийн нөхөр эсвэл хамтрагчдаа “завсарлага” авах шаардлагатай байна гэж хэлж сурах хэрэгтэй. Эрэгтэй уур бухимдал нь ихсэж эхлэх үед мөн эмэгтэй айдас мэдэрч эхлэх үедээ хэн хэнээсээ “завсарлага” авч тухайн орчноосоо түр гарч явах талаар ярилцаж үзэх хэрэгтэй. Мөн “завсарлага” авах талаар тохиролцохоос гадна ямар үед буцаж ирэх талаараа мөн зөвшилцөх ёстой. Хэрвээ эмэгтэй энэ тохиролцооны талаар урьдчилж эрэгтэйдээ хэлэхгүйгээр “завсарлага” авахаар гарах бол эрэгтэй хувьд улам уурлаж, нөхцөл байдал улам хүндэрч, зугтах боломж бүр мөсөн хаагдаж магадгүй. Энэ талаар ярилцах боломжгүй бол эрэгтэйдээ бичгээр эсвэл өөр итгэдэг хүнээр нь дамжуулан хэлж болно.

Анхааруулга: эмэгтэй аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулах хэрэгцээний талаар зөвшөөрч байгаа мэт харагдах for favor and approval of therapist боловч зарим талаараа далд байдлаар үүнийг эсэргүүцэж байдаг. Жишээ нь зарим нэг даалгаврыг бүрэн гүйцэд хийхгүй байх, хүүхдүүддээ дохио зангаа зааж өгөхгүй байх гэх мэт. Сэтгэл заслын бусад үе шатуудад эмэгтэйг хүчлэхгүй байх чухал бөгөөд амь насанд аюултай нөхцөлөөс бусад тохиолдолд ялангуяа сэтгэл заслын эхний үе шатуудад зөвлөгөөний хурдыг аль болох өөрт нь тохируулах хэрэгтэй.

Үе шат 3. Гэмтлийн үр нөлөөтэй ажиллах

Бусад сэтгэл заслын арга техникээс зарим нэг аргачлалыг авсан бөгөөд эдгээр нь хүчирхийллийн шинж тэмдгүүдтэй ажиллахад шалгарсан арга, аргачлалууд болно. Үүнд:

- Guided imagery and flooding аргачлалыг хүчирхийллийн талаарх мартаж чадахгүй олон дахин бодох, гэнэт гэнэт сэргээн санахтай ажиллахад хэрэглэнэ. (guided imagery мартагдахгүй байгаа ой санамжийг зогсоохын тулд хийсвэрлэн бодуулах)
- Ховс болон Guided imagery хийж ой санамжийг алга болгох: эдгээр аргууд нь далд

нуусан байсан ой санамжийг сэргээхэд хэрэглэгддэг ба Guided imagery аргыг цагдаа шүүхээр асуудал шийдэгдэж байгаа тохиолдолд хэрэглэх нь илүү дээр байдаг. Зарим тохиолдолд эдгээр аргуудыг хэрэглэсний дараа сэтгэл засалч болсон хүчирхийллийн талаарх ой санамжийг үнэн бодитоор гаргаж ирэхгүй харин өөр түүхийг бий болгосон гэж хууль цагдаагийнхан үзэх тохиолдол байдаг. Тиймээс болгоомжтой хандах хэрэгтэй.

- Cognitive restructuring аргачлал нь оюун санааг төвшитгөж, цэгцлэх мөн хүчирхийллийн талаарх бодохоос зайлсхийхтэй холбоотой шинж тэмдгүүд, сэтгэл гутралтай ажиллахад хэрэглэгдэж болно.
- Thought stopping улигт болон irrational бодолтой ажиллахад ашиглагдаж болно.
- Тайвшруулах сургалт: булчин суллах дасгал сургуулилалтыг айдас, phobia, бусад high arousal-н шинж тэмдгүүдтэй ажиллахад тухайн эмэгтэйд өөрөө өөрийгөө хянахад туслахад хэрэглэгдэнэ.
- Auto indication аргачлалыг сэтгэл хуваагдлын байдлаа хянахад хэрэглэдэг. (сэтгэл хуваагдлаа тодорхой хэмжээгээр хяналтдаа байлгаж сурснаар улигт, өөрт болон бусад хор хүргэх гэсэн бодлоо хянахад тусална.)
- Flooding or systematic desensitization аргачлалыг тодорхой өдөөгчид хариу үйлдэл үзүүлэх high arousal болон сэтгэл зовнилыг намжаахад хэрэглэж болно.

Энд жагсаагдсан аргачлалууд нь хүчирхийллээс үүдсэн Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгтэй ажиллахад хэрэглэгддэг. Үүнээс гадна eye movement desensitization and re-processing, хөдөлгөөн, бүжгийн засал гэх мэт аргачлалуудыг давхар хэрэглэж болно. Мөн сэтгэцэд нөлөөлөх эмийг зохих тунгийн дагуу зарим нэг шинж тэмдгүүдэд хэрэглэж болно. Сэтгэцэд нөлөөлөх эм хэрэглэх тохиолдолд эмчийн заавраар үйлчлүү лэгчийн зөвшөөрөлтэйгөөр хэрэглэнэ.

Үе шат 4: Хүчирхийлэл болон бусад асуудлын сэтгэл зүйн үр нөлөөтэй ажиллах

Гэмтлийн дараах сэтгэл зүйн гэмтлүүдээс гадна (байнга бодогдох, зүүдлэгдэх гэх мэт) гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгүүдийн шинж тэмдэг илэрсэн эмэгтэй давхар өөр бусад сэтгэл зүйн асуудлууд тулгарч байдаг (Хүснэгт 10-г хар). Сэтгэл засал нь эдгээр сэтгэл зүйн асуудлуудыг шийдвэрлэхэд чиглэгдэнэ. Жишээ нь хүүхэд насны хүчирхийлэл, зан төлөвийн эмгэг, хүчирхийллийн болсны дараа үүссэн сэтгэл зовнил, оюун ухааны саатал гэх мэт багтаж болно.

Хүснэгт 10. Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгтэй эмэгтэйчүүдэд тулгарах сэтгэл зүйн бусад асуудлууд

1. Хяналтдаа байлгах оролдлого
2. Уур, хилэн
3. Сексийн харьцаа болон body image
4. Итгэл болон хууран мэхлэлт
5. Сэтгэл хөдлөлийн дотно харилцаа emotional intimacy болон хил хязгаар
6. Compliance and confrontation

Хяналтдаа байлгах хэрэгцээ: Дийлэнх тохиолдолд хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй бүх зүйлийг хяналтдаа байлгах гэж хичээдэг ч үнэндээ бол хамгийн их хяналтаа алдсан хүн байдаг. Энэ нь ихэвчлэн өөрийн хийсэн буруутай үйлдэл, буруу хэлсэн зүйлээс болж хүчирхийлэлд өртсөн гэж өөрийгөө буруутгаж байдаг учраас аль болох бүх зүйлийг хянах гэж оролддог. Хяналтдаа байлгах гэж хамаг байдаг эрч хүч,

сэтгэл зүтгэлээ барж байдаг. Жишээ нь нөхрөө, хамтрагчаа тайван байлгахыг хичээх, хүүхдүүдээ аюулгүй байлгаж, хамгаалах гэх мэт. Хүчирхийлэлтэй харьцаанаас ангижирч амар тайван амьдралтай болсныхоо ч дараа заримдаа хяналт тогтоохыг хичээж байдаг ба энэ байдлаасаа гарахад цаг хугацаа шаардагддаг. Мөн энэ байдлаасаа болж сэтгэл зовнил нь нэмэгдэж байдаг.

Юмсыг хяналтдаа байлгах гэсэн хүсэл нь мөн сэтгэл засалд ч гарч ирэх тохиолдол байдаг. Сэтгэл засал нь тухайн үйлчлүүлэгчийн өмнө нь хэрэглэж байсан даван туулах арга замууд нь эрүүл бус гэдгийг ойлгуулахад чиглэгдэнэ. Сэтгэл заслын эхний үе шатуудад сэтгэл зүйч нь цөөн дүрэм журам, хил хязгаар тогтоох бөгөөд ингэснээр сэтгэл зүйч, үйлчлүүлэгч хоёрын хооронд харилцааг хянах гэсэн оролдлого бага гарна. Сэтгэл зүйч аажмаар сэтгэл заслын явцад цөөн дүрэм журам, хил хязгаар тогтоох болсон шалтгааныг үйлчлүүлэгч өөрөө ойлгоход туслах нь чухал юм. Үүнийг ойлгож, ухаарахад цаг хугацаа шаардаж магадгүй ба шог хошин байдлаар асуудлыг гаргаж ирвэл үйлчлүүлэгч буруугаар ойлгохгүй байна.

Уур, хилэн: Сэтгэл засал эхэлснээс хойш 6 сарын дараагаас үйлчлүүлэгч уур хилэнгээ гаргаж эхлэх магадлалтай. Уур, ууцаараа гаргах нь илт мэдэгдэж эхэлнэ. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллаж байгаа сэтгэл зүйч нь энэ байдалд бэлэн байх ёстой ба ямар байдлаар хандахаа сайн мэддэг байх хэрэгтэй. Хэдийгээр уур, уцаартай байх нь сөрөг үр дагавар (хүүхдүүддээ уураа гаргах, асран халамжлагч тогтоох үед асуудал үүсгэх) авчирдаг хэдий ч энэ нь дийлэнх хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүдийн хувьд эдгэрэл, ангижралын үе шат болж байдаг. Зарим эмэгтэйчүүдийн хувьд уур, уцаараа далд байдлаар, түрэмгий хэлбэрээр гаргаж байдаг бол зарим нь бусад нь залхаж цөхөрсөн байдал үзүүлдэг, зарим нь галт уул дэлбэрч байгаа мэт хаана ч явсан, хэнд ч хамаагүй уураа гаргаж байдаг.

Сэтгэл засал нь тухайн эмэгтэйд ууртай байх мэдрэмж (тодорхой шалтгааны улмаас эрүүл байдлаар уураа гаргах), уураа гаргах хэрэгцээг (шалтгаангүйгээр гаргаснаар сөрөг үр дагавартай байх магадлалтай) ялгаж салгахад туслах хэрэгтэй. Уур, бухимдлын үе шат удаан хугацаанд үргэлжлэх магадлалтай ба мөн эхэлсэн шигээ гэнэт дуусдаг. Энэ үед сэтгэл зүйчид тулгардаг, ялангуяа эрэгтэй сэтгэл зүйчид тулгардаг нэг бэрхшээл нь эмэгтэй хүний уур уцаарыг тэвчиж сонсох хажуугаар нь өөртөө итгэх итгэлийг дэмжих байдаг ба хэрвээ энэ үе шатыг дуусгах гэж тухайн эмэгтэйг хэт яаруулах юм бол уур, бухимдлын үе шат дахин гарч ирдэг.

Сексийн харьцаа болон **body image**: Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй хүчирхийлэл дууссаны дараа ч гэсэн өөрийн бие махбодыг гэмтээх хандлагатай байдаг. Зарим хүнд кейсүүдэд хохирогч эмэгтэй өөрөө өөрийгөө зэрэмдэглэх тохиолдол ч байдаг. Хөнгөвтөр кейсүүдэд эмэгтэйчүүд зөвхөн түргэн хоол хэтрүүлэн идэх, дараа нь бөөлжиж гаргах гэх мэт шинж тэмдгүүд илэрч байдаг. Олон жилийн турш хүчирхийлэлд байсан эмэгтэй өвдөлт, хүчирхийллийг мэдрэхгүй, тухайн нөхцөл байдлыг даван туулж гарахын тулд өөрийнхөө махан биенээс сэтгэл зүйн хувьд салах чадамжтай болсон байдаг. Ийм эмэгтэйчүүдэд зөв хооллолт, дасгал сургуулилалт, массаж хийлгэх, үнэтэй, чанартай нүүрний болон биеийн тос авах гэх мэтээр өөрийн биеийг тордох талд дээр анхаарал хандуулахад нь туслах хэрэгтэй. Ингэснээр эмэгтэй өөрийгөө бие физиологийн хувьд зөвөөр мэдрч, өөртөө итгэх итгэл нь нэмэгдэнэ.

Body imaging disturbance өөр нэг бэрхшээл нь хүчирхийллийн дараа дийлэнх эмэгтэйчүүд сексийн харилцааны хувьд асуудалтай болсон байдаг. Зарим эмэгтэйчүүдийн хувьд сексийн харилцааг зөвхөн сэтгэл хөдлөлийн хамгийн энгийн хэрэгцээг хангах хэрэгсэл гэж авч үздэг ба үнэн хэрэгтэй түүний үндсэн хэрэгцээ юу вэ, яаж тухайн хэрэгцээг хангах талаар ойлголтгүй болсон байдаг. Зарим эмэгтэйчүүдийн

хувьд сексээс бүрэн татгалздаг бөгөөд аль болох боломж бүхнээс татгалзаж байдаг. Харин зарим эмэгтэйчүүд сексийн оршил хэсэг эхэлмэгц уур, бухимдалтай болж эхэлдэг. Тиймээс эмэгтэйчүүдэд өөрсдийн хэрэгцээг (сексийн болон сэтгэл хөдлөлийн) таньж мэдэхэд туслах, эдгээр мэдрэмжээ уур уцаар, бухимдалгүй эрүүл байдлаар мэдэрч сурахад нь дэмжлэг болж өгөх хэрэгтэй.

Итгэл болон хууран мэхлэлт: Хүчирхийлэлд өртөж байсан эмэгтэйчүүдийн хэрэглэдэг даван туулах механизмуудаас хамгийн удаан хэрэглэгдэх эсвэл бараг насанд туршид нь үлддэг арга механизм нь хүнд итгэхгүй байх, бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөхгүй байхаас болгоомжлох юм. Сэтгэл засалч энэ асуудлыг итгэл төрүүлэх харьцаа хэрхэн үүсгэн бий болгох талаар үлгэрчлэн харуулж болно.

Энэ төрлийн харилцааны чухал хэсгүүдэд эмх цэгцтэй, тогтмол харилцаа бүрдүүлэх, үнэнийг хэлэх, өөрийнхөө талаар мэдээлэл хуваалцах гэх мэт багтана. “Сэтгэл засалч” гэсэн хаяг шошгоны ард нуугдсан хүн биш хувь бодит хүн байдлаар харьцаа үүсгэх нь Survivor сэтгэл заслын чухал бүрэлдхүүн хэсэг юм.

Эмэгтэй дахин болзоонд явж, шинэ харилцаа үүсгэж эхлэхэд өмнө нь тулгарч байсан итгэлцэлийн асуудал дахин гарч ирэх магадлалтай. Үл итгэх байдал хүссэний зоргоор бүр мөсөн алга болдоггүй бөгөөд харин шинээр харилцаа үүсгэж байгаа хүндээ яагаад тийм хариу үйлдэл үзүүлдэг талаар тайлбарлаж, буруугаар ойлгохгүй байх талаар харилцан ярилцах нь чухал.

Сэтгэл хөдлөлийн дотно байдал болон хил хязгаар: Хүчирхийлэлтэй харилцааны дараа сэтгэл хөдлөлийн дотно байдал ялангуяа бусадтай дотно харилцаа үүсгэх нь хамгийн хэцүү зүйлийн нэг юм. Зарим тохиолдолд хүчирхийлэгч хил хязгаар даван хүчирхийлэлд үйлдэж байсантай холбоотой. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй өөрийн хувийн сэтгэц, сэтгэл зүйн хил хязгаарыг хүчирхийлэгч огт хүндэлдэггүй байсан нь түүнийг төөрөгдөлд оруулж, өөрөө хаана зогсоох ёстой нөгөө хүн хаанаас эхлэх ёстой гэдгээ ухаарах боломжгүй болсон байдаг. Ингэснээр шинээр харилцаа үүсгэж байгаа хүнийхээ хувийн орон зай, хил хязгаарыг давах нь түгээмэл байдаг ба ингэсэн тохиолдолд нөгөө хүн нь тухайн харилцаанаас хөндийрч зайгаа авах нь элбэг. Зарим тохиолдолд хэрвээ хүүхэд насанд хүчирхийлэл байсан бол эмэгтэй эхнээсээ аюулгүй холбоо харилцаа secure attachment хэрхэн үүсгэх талаар огт ойлголцогүй байдаг. Энэ тохиолдолд нийгмийн харилцааны сургалт, хөгжүүлэлтийг хийх нь үр дүнтэй.

Дэмжсэн харилцаа үүсгэх нь хүчирхийллээс ангижрах явцын хамгийн чухал хэсэг учраас сэтгэл засалч нь эрүүл, дэмжсэн харилцаа үүсгэхэд тулгарч байгаа асуудал нь хүчирхийлэгчийн үүсгэсэн бусдаас тусгаарлах гэсэн арга барилаас үүссэн эсэх эсвэл Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгээс үүсэж байгаа эсэх, аль эсвэл нийгмийн харилцаа тогтоох асуудалтай эсэхийн аль нь болохыг зөв тогтоох нь чухал юм. Цаг хугацаа аль нь болохыг хэлж өгнө.

Эмэгтэйн хүүхэд нас, өсвөр насны талаар олж мэдэх нь гаргалгаа гаргахад дэм болно. Хүүхэд насандаа эрэгтэй хүний зүгээс бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан бол зөвхөн өөр нэгэн эрэгтэй түүнийг хамгаалах ёстой гэж итгэдэг учраас эрэгтэй найз нөхөдтэй байх, эрэгтэй хамтрагчтай байхыг илүүд үздэг. Ээж хүн хүүхдээ, бусад эмэгтэйчүүдийг хамгаалж чадахгүй гэсэн буруу бодол тээх нь түгээмэл байдаг.

Нийгэм нийтээрээ эрэгтэй хүнийг хамгаалах, эмэгтэй хүнийг хамгуулах ёстой гэсэн үзэл хандлагатай байдаг. Харин хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй өөрөө өөрийгөө “хамгаалж” сурах чухал. Сэтгэл заслаар тухайн эмэгтэйн өөртөө итгэх итгэл, өөрийн дотоод нөөц бололцоог нь нээж өгснөөр хамгаалагдсан байхын тулд эрэгтэй хүн хэрэгтэй гэдэг ташаа үзэл бодлыг халж, өөрөө өөртөө итгэх, найдах итгэл найдварыг бий болгох нь чухал юм.

Сэтгэл засалчийн өөрийнх нь хил хязгаарын тухай ойлголт, хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй зөв зохистой хил хязгаар тавьж байгаа байдал, эмэгтэйд хил хязгаарыг зөрчихөд ямар таагүй мэдрэмж төрж байгаа зэргийг мэдрүүлэх нь хамгийн зүйлүүдийн нэг бөгөөд ингэснээр тухайн эмэгтэй өөр өөрийгөө олж өөрөө өөртөө итгэх итгэл, найдах найдвараа олж авна.

Compliance and confrontation: Хүчирхийлэлд өртөж байсан эмэгтэйчүүдийн дунд бусдын таалалд нийцүүлэх гэж оролддог ба бусдаас өөр үзэл бодолтой байх нь бараг тэдний хувьд байдаггүй зүйл. Бусдын тааллаар байх нь нэгэн төрлийн хүчирхийллийг даван туулах механизм бөгөөд зарим талаараа сэтгэл засалч, үйлчлүүлэгч хоёрын хоорондын харилцаанд илрэх тохиолдол байдаг.

Сэтгэл заслын явцад өгч байгаа гэрийн даалгавар эсвэл бусад чиглүүлгэ даалгаврыг өөрийнхөө сайн сайхны төлөө биш сэтгэл зүйчээр хүлээн зөвшөөрүүлэх, түүний итгэлийг олохын тулд хийж байх магадлалтай. Зарим тохиолдолд сэтгэл зүйчээ өөрөөс нь холдож хөндийрөх байх гэсэн айдсаас болж өөрийн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг үнэнчээр илэрхийлэхгүй нуун дарагдуулах нь байдаг. Сэтгэл засалчид тал засаж өөрийн таагүй байдлаа ил гаргахгүй байгаа үйлчлүүлэгч өөрийнх хэрэгцээ нь хангагдахгүй болоод ирэхийн үед (сэтгэл зүйч цаг үргэлж үйлчлүүлэгчийн хэрэгцээтэй үед нь хажууд нь байх боломжгүй) тэсэрч уур бухимдалаа гаргах магадлалтай. Үүнтэй ижил өөрт нь тал засдаг найз нөхөд нь ч түүнийг ашиглаж найз нөхдийн харилцаанд сэв суух тохиолдол бас үүснэ.

Иймэрхүү нөхцөл байдал үүсэхээс сэтгэл зүйч урьдчилан сэргийлэх хэрэгтэй бөгөөд эмэгтэйд өөрийн хэрэгцээгээ эрүүлээр хангаж байх арга замыг олоход туслах хэрэгтэй. Мөн үүнээс гадна сэтгэлээр унасан тохиолдол бүр уурлаж бухимдах нь эрүүл арга, гарах гарц биш гэдгийг ойлгуулах нь энэ үйл явцын чухал хэсэг болно. Өөрийг нь гомдох үйлдэл эсвэл түүнтэй огт холбоогүй үйлдэл гэдэг нь хоёр өөр зүйл болох, түүнийг хэрхэн ялгаж салгах талаар ойлгоход нь туслах шаардлагатай. Мөн сэтгэл зүйчид өөрийн мэдрэмжээ шууд хэлэх, илэрхийлэх, түүнтэй үзэл бодол нийлэхгүй байх нь тухай сэтгэл заслын үйл явцыг зогсоох зүйл биш гэдгийг нь ойлгуулна. Ямар ч харилцаа үүсгэсэн бай илүү бодит хүлээлттэй байх нь хамгаас түрүүнд тавигдах зүйл гэдгийг ойлгоход нь тусална. Эмэгтэйн хүссэн үед нь эсвэл хэрэгцээтэй үед нь хажууд нь байх төгс найз, хамтрагч, сэтгэл зүйч гэж байхгүй зөвхөн кино, зохиол дээр гардаг зүйл гэдгийг үйлчлүүлэгч өөрөө ухаарвал илүү үр дүнтэй.

Хийсвэрлэх төсөөлсөн үзэл бодлоо зогсоох, хүчирхийлэгч нь тэрхүү төсөөлсөн хүн биш гэдгийг хүлээн зөвшөөрч төсөөлөл бодол, хүчирхийлэгч этгээдээ ардаа орхих, тэдний хойноос гашуудах нь Survivor сэтгэл заслын эцсийн үе шат юм. Энэхүү гашуудлын үе шатад эмэгтэй хамт байхад аюулгүй хүн эсвэл хуучин нөхөр, хамтрагч шиг нь хүн мөн биш эсэхээ ялгаж чадах эсэх дээрээ эргэлзэж магадгүй. Бэлэн болсон үедээ бусадтай шинээр харилцаа тогтоохоос өмнө тухайн хүнийхээ талаар аюулгүй байж чадах эсэх талаар шалгалт хийж болох ба энэхүү эргэлзээ нь эерэг харилцаа үүсгээд эхлэх үеэс аажимдаа алга болдог.

Үе шат 5: Сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсоох

Ихэнхдээ эмэгтэй өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хянаж чаддаг болох, бусадтай эерэг харилцаа байгуулж чаддаг болсон цагт үйлчлүүлэгч сэтгэл заслын зорилгодоо хүрсэн гэж үзэх бөгөөд сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсооход бэлэн болдог. Урт хугацааны сэтгэл заслын үйлчилгээнд зорилгоо хамтдаа ярилцаж тогтоож, зорилгодоо хүрэх явцыг явцын дунд хянаж, хэрвээ өөрчлөх шаардлагатай бол өөрчилж байдаг. Сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсоох санааг үйлчлүүлэгч өөрөө гаргах ёстой. Хэрвээ эмэгтэй бэлэн болоогүй үед сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсоох юм бол тухайн эмэгтэйд дахиад

хайртай, итгэж байсан хүндээ хууртагдсан, гологдсон мэт мэдрэмж төрдөг.

Эдгэрлийн үе шатуудад тухайн эмэгтэйг хүчлэх хэрэггүй. зарим үе шатууд нь удаан, үр дүн багатай (эмэгтэй хүчирхийлэгчээ төгс хэлбэрээр төсөөлөн бодохоо зогсоохгүй байх, уур уцаар нь нэг хэсэг намжаад, дахин гарч ирэх гэх мэт) үргэлжилж болзошгүй бөгөөд жижиг ч гэсэн өөрчлөлт гарч байгаа бол түүнийг дэмжин, цааш үргэлжлүүлэх нь чухал. Сэтгэл заслын явцад сэтгэл зүйч, үйлчлүүлэгчийн гаргадаг түгээмэл алдаа нь өмнө нь гарсан асуудлыг дахин гарч ирсэн тохиолдолд түүнд цаг үрэхгүйгээр дараагийн үе шат руу очих гэж яарах явдал юм.

Survivor сэтгэл заслын сүүлийн чухал хэсэг нь эмэгтэйд боломж үргэлж байдаг, хүчирхийлэлтэй амьдарч байхад хаагдсан бүх боломжийг эргэж харах нийгмийн амьдралд оролцох, боловсрол эзэмших гэх мэт өөр бусад өөрийгөө хөгжүүлэх гарц гаргалгааг олоход нь туслах юм.

Сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсооно гэдэг нь дэлхий ертөнц, нийгэм төгс болсон, бүх эмэгтэйчүүдийн амьдрал сайхан болсон гэсэн үг биш бөгөөд харин эсрэгээрээ ямар ч асуудал түүний өмнө тулгарсан тэрээр даваад гарах чадалтай, сэтгэлийн тэнхээтэй болсон явдал юм.

Мөн сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсоосон нь үйлчлүүлэгч, сэтгэл засалчийн хооронд бий болсон харилцааг бүр мөсөн дуусгавар болгож байгаа, дахиж ирж зөвлөгөө авч болохгүй гэсэн үг биш. Survivor сэтгэл засалд хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйд хаалга үргэлж нээлттэй байх ба хүссэн үедээ ирж байж болно. Зөвхөн өөрт хэцүү асуудал тохиолдсон үедээ ирэх биш харин ажил, амьдралд гарсан амжилт гарсан үед, амьдралын чухал үе шатууд, шилжилтийн үед ирж болж байгаа зүйлээ хуваалцаж ярилцаж болно.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллахад тулгарах бэрхшээлүүд

Оношилгоо хийхэд анхаарах зүйлс

Зарим эмэгтэйчүүд хүчирхийлэлд өртөхөөсөө өмнө үүсэж бий болсон эсвэл хүчирхийлэлтэй холбоогүй сэтгэл зүйн асуудалтай байх магадлалтай. Эдгээрийг оношлохгүй орхих хандлагатай ба учир нь Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдгүүд болох сэтгэл хэт хөдлөл, сэтгэл хөдлөлгүй болох, улигт бодол зэргээс болж бусад сэтгэл зүйн асуудлууд анзаарагдахгүй өнгөрдөг. Гэхдээ сэтгэл заслын явцад эдгэрч эхлэх үед эдгээр асуудлууд нь аажмаар багасаж эхэлдэг. Сэтгэл зовнил, сэтгэл гутрал зэргийг хангалттай цаг хугацаанд шинж тэмдэг илэрсэн үед оношилох хэрэгтэй. Энэ нь ихэвчлэн аюулгүй нөхцөл байдалд амьдарч эхлэснээс хойш 6 сарын дараа илрэх магадлалтай.

Personality сэтгэцийн эмгэгүүдийн (dependent, histrionic, personality disorder, borderline disorder) оношилгоо мөн зургаан сарын дараагаас хийгдэнэ. Бусдаас хамааралтай байх, affective instability, хүн хоорондын харилцаа доголдол зэрэг нь урт удаан хугацааны турш тухайн эмэгтэй зан төлөвийн нэг хэсэг байсан байх магадлалтай. Эдгээр нь хүчирхийллийн улмаас үүсэж бий болсон мэт харагддаг ба цаг хугацааны явцад, сэтгэл заслын үйлчилгээний үр дүнд аажимдаа алга болдог.

Шүүхийн эмнэлгийн шинжилгээ хийхэд анхаарах зүйлс:

Хүчирхийлэлд өртсөн дийлэнх эмэгтэйчүүд хууль цагдаагийн байгууллагаар явах шаардлага гардаг. Дийлэнхдээ гэр бүлээ цуцлуулах асуудлаар шүүхэд ханддаг. (гэр бүл салалт нь Survivor сэтгэл заслын үндсэн зорилго биш боловч хүчирхийлэлтэй харьцаа нь дийлэнхдээ салалтаар төгсдөг. Хүчирхийллээс ангижирсан эмэгтэйчүүд дахин ийм төрлийн харьцаанд цаашид байхыг хүсдэггүй.)

Ихэнхдээ цагдаагийн байгууллага хүчирхийлэл болж байсныг батлахыг шаарддаг ба энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч дараах зүйлд бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй. Үүнд:

1. Сэтгэл зүйч нь холбогдох хууль, тогтоомжийн талаар мэдлэгтэй байх хэрэгтэй бөгөөд ямар мэдээллийг хуулийн байгууллагад өгөх, ямар мэдээллийг хувийн нууцад хэвээх үлдээх вэ гэдгийн мэдэж байх хэрэгтэй
2. Шүүх эмнэлгийн үзлэг, цагдаагийн байцаалт зэрэг нь сэтгэл засалд хэрхэн нөлөөлөх талаар тооцоолох
3. Шүүх эмнэлгийн үзлэг, байцаалт зэрэг нь сэтгэл заслын явцад сөргөөр нөлөөлж болох ба энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчийнхээ талд байх ёстойг санах хэрэгтэй. Түүний хэрэгцээ шаардлага нэг дүгээрт тавигдах ёстой. (Энэ нь амархан мэт санагдаж болох хэдий ч шүүх танхимд бусдын хараа хяналтан доор хэцүү санагдаж магадгүй)
4. Сэтгэл зүйчийн тэмдэглэл хууль хяналтын үйл ажиллагааны явцад чухал үүрэг гүйцэтгэх бичиг баримт болдог. Зарим тохиолдолд сэтгэл заслын үйлчилгээ зогсноос хойш олон жилийн дараа ч хэрэг болох үе байсан. Тиймээс тэмдэглэлийг зохих ёсоор хөтлөн, архивлаж хадгалах нь чухал юм. Сэтгэл зүйчийн тэмдэглэл нь хэмжигдэж болохуйц зүйлийн талаар бичиж, тэмдэглэсэн байх ёстой бөгөөд хэмжигдэж болохгүй таамаг мэт зүйлийг бичсэнээр шүүх хяналтын явцад тухайн эмэгтэйн эсрэг хэрэглэгдэж болзошгүй.
5. Сэтгэл зүйч нь үйлчлүүлэгчийг хаанаас эд мөрийн баримт олж болох (цагдаагийн мэдүүлэг, эмнэлгийн бичиг, утасны жагсаалт, төлбөр, нүүлгэлтийн компаний бичиг гэх мэт) талаар санахад туслах байдлаар “мөрдөн байцаагчийн” дүрд тоглож болох хэдий ч харин хуульчийн дүрд орох ёс зүйн хэм хэмжээний хувьд зохисгүй зүйл юм. Өөрийн мэргэжлийн чиглэлээс өөр салбарт зөвлөгөө өгч ажиллах нь сэтгэл засал болон хууль, цагдаагийн үйл явцад сөргөөр нөлөөлж болзошгүй.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллахад тулгарах хамгийн том бэрхшээлийн нэг нь өөрийн өөрийнхөө төлөө шийдвэр гаргахад туслах юм. Харамсалтай нь хүчирхийлэгчийн эсрэг шүүхийн өмнө мэдүүлэг өгөхдөө эсвэл цагдаад байцаалт өгөхдөө хэдийгээр хамтын амьдрал нь дуусгавар болсон ч хүчирхийлэгч түүний амьдралыг улам их эрсдэлд оруулна гэж эмээж байдаг. Зарим хүчирхийлэгч эмэгтэйн араас нууцаар дагадаг ба зарим тохиолдолд энэ нь олон жил үргэлжилж байсан тохиолдол ч байсан. Эмэгтэй хүчирхийлэгчийн эсрэг мэдүүлэг өгөхөөс татгалзах нь прокурорын хувьд зөрчилтэй, сэтгэл зовоосон асуудал бөгөөд улмаар эмэгтэйг өөрийг нь асуудалд оруулж болзошгүй юм.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйн хэрэгцээ, шаардлагад мэдрэмжтэй хандах



Сэтгэл засалч нь хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйн хэрэгцээ, шаардлагад мэдрэмжтэй хандах хэрэгтэй. Зарим тохиолдолд сэтгэл зүйч хүчирхийлэл өөрт нь тавгүй мэдрэмж төрүүлдэг, хүчирхийлэл мөн эсвэл биш гэдэгт хэт нэг талыг барих, ямар хариу үйлдэл үзүүлэх, эс үзүүлэх тал дээр анхаарал болгоомж, мэдрэмжтэй ажиллах хэрэгтэй. Болгоомж, мэдрэмжтэй ажиллахгүй бол хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй хүчирхийлэгч нөхөрийнхөө хийсэн буруу зүйлийг зөвтгөх, хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй ямар байдалтай харагдах, энэ амьдралтайгаа байсан ч илүү амжилттай байж чадна гэх мэт буруу ойлголтуудыг сэтгэл заслын явцад гаргаж байвал сэтгэл засалч зөв чиглүүлэг өгч чадахгүйд хүрнэ. Хэрвээ сэтгэл зүйч хувь хүнийхээ хувьд хүчирхийлэлд өртөж байсан түүхтэй бол мөн өөрийн асуудлаа шийдэж чадаагүй байгаа бол үйлчлүүлэгчийн асуудлыг буруугаар тодорхойлж, нөхцөл байдлыг хэт дөвийлгөх хандлагатай байж болзошгүй. Эсрэгээрээ ямар нэгэн хүчирхийлэлд өртөж байгаагүй бол үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн байдлыг бүрэн ойлгож ажиллахад бас хүндрэл учирч магадгүй. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллахаасаа өмнө сэтгэл зүйч өөрийн хувийн асуудлыг бүрэн байдлаар цэгцэлсэн байх шаардлагатай.

Эрх мэдлийн зөрүүтэй байдлыг хүндлэх

Survivor сэтгэл заслын бусад феминист загваруудаас авсан нэг чухал хэсэг нь эрх мэдлийн зөрүүтэй байдал нь хүчирхийлэлд нөлөөлөх нөлөөний талаарх үзэл бодол юм. Survivor сэтгэл засал нь хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйн хэрэгцээ шаардлага, эмзэг байдлыг өөрт давуу байдлаар ашиглаж болохгүй. Сэтгэл зүйчийн хувьд тухайн үйлчлүүлэгч эмэгтэй өөрийн хувийн хэрэгцээ болох бусадтай хамт байх, хайрлах, орон гэрээ авч явах, гэх мэт зүйлсээ сэтгэл заслын үйлчилгээнээс гадна хангаж байх шаардлагатай. Сэтгэл заслын үйлчилгээний төлбөр, нэг уулзалтаас нөгөө уулзалтын хооронд нэмж уулзах боломж байгаа эсэх, амралтаа авах, зөвшөөрөгдөх биеийн хэсгүүдэд хүрэх, бэлэг өгөх гэх мэт хил хязгаарыг баримталж ажиллах нь чухал юм. Зарим тохиолдолд үйлчлүүлэгч эмэгтэй зарим хил хязгаарыг зөрчих гэж оролдож

болзошгүй бөгөөд тухайн тохиолдол бүрд сэтгэл зүйч ёс зүй, хил хязгаараа хатуу баримтлан ажиллах ёстой.

Сэтгэл заслын явцад аюулгүй орчин бий болгох

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгч байгаа орчин нь сэтгэл зүйч, үйлчлүүлэгч, бусад ажилчдад аюулгүй байхаар бүрдүүлэх хэрэгтэй. Хүчирхийлэгч нь өөрийн эхнэр эсвэл хамтрагчид хүчирхийллээс ангид амьдралаар амьдрахад нь туслаж байгаа сэтгэл зүйч болон бусад хүмүүсийн аюулгүй байдалд халдаж, заналхийлж байсан тохиолдол өмнө нь гарч байсан. Аюулгүй орчин бүрдүүлэхдээ дараах зүйлсийг анхаарах хэрэгтэй. Үүнд оффисоос машины зогсоол хүртэл явах зам, сэтгэл зүйн төв рүү очих зам, гудамжийн аюулгүй байдал, үйлчлүүлэгчийн талаарх мэдээлэл агуулж байгаа бичиг баримт, уулзалтын хуваарь бичих дэвтэрийг аюулгүй газар хадгалах, яаралтай үед залгах утасны дугаарыг бэлэн байлгах гэх мэт. Хэрвээ ямар нэг байдлаар аюултай гэсэн мэдрэмж төрж байгаа бол оффист байгаа бусад хүмүүст мэдээлэх нь аюулгүй байдлаа хангах анхны алхам юм.

Therapeutic uses of the self

Survivor сэтгэл заслыг хийж байгаа сэтгэл зүйч нь сэтгэл заслын зорилгодоо хүрэхийн тулд өөрөө өөртөө анхаарал дараах байдлаар хандуулж ажиллах хэрэгтэй. Үүнд:

- Theodore Reik-н гаргасан “гуравдагч чих” гэдгээр сонсох: энэ нь үйлчлүүлэгч эмэгтэйн ил байдлаар хэлж, ярьж байгаа зүйлийн талаар сонсохоос гадна тухайн эмэгтэй ярьж байгаа зүйлийнхээ утга агуулгыг хэрхэн илэрхийлж, гаргаж байгааг анхаарч сонсох
- Өөрийгөө тусгаарлаж сурах: хүчирхийлэгчийн байр суурьнаас дэлхий ертөнцийг хувь хүний байр суурьнаас харахаас зайлсхийх
- Creating a holding space: түр зурын хугацаанд үйлчлүүлэгчийн хэрэгтэй хүн болж хувирах. Үүнд үйлчлүүлэгчийн хэлсэн зүйлийг бататгаж дэмждэг хайртай эцэг эх нь болох, өөрийн туршлагаа бусад эмэгтэйчүүдийн туршлагатай харьцуулж өөрийнхөө талаар гаргалгаа гарахад туслах зөвлөх эсвэл багш, хувийн амьдрал, өөрийнх нь сайн сайхан байдалд анхаарал хандуулдаг найз гэх мэт
- Гарч буй асуудлуудад сэтгэл зүйн хариу үйлдэл үзүүлэх: үйлчлүүлэгч бусдад итгэхгүй байх, сэтгэл зүйчид хэт найдах гэх мэт үйлдэл гаргах бол сэтгэл зүйч нь эргүүлээд хүчирхийллийн талаар сэтгэл зүйч өөрөө юу мэдэрч байгааг үйлчлүүлэгчид мэдрүүлэх явдал юм. Хүснэгт 11 болон 12 хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй ажиллаж байгаа сэтгэл зүйчид тулгарч болох жендертэй холбоотой асуудлуудыг жагсаасан болно.

Хүснэгт 11. Эмэгтэй үйлчлүүлэгчтэй ажиллахад эмэгтэй сэтгэл зүйчид тулгардаг асуудлууд

1. Survivor хүчирхийлэгч эрэгтэйгээс өөр нэг эмэгтэй хамгаалж чадахгүй гэдэг айдсаа даван туулах
2. Өөрийн хохирогч болгон буруутгах айдсаа хамгаалж “Хохирогчийг буруутгахгүй” гэсэн хэрэгцээг даван туулах
3. Өөрийн амьдралд тохиолдсон өөр нэг эмэгтэйг хамгаалж чадаагүй уур уцаараа үйлчлүүлэгчдээ гаргах
4. Үйлчлүүлэгчийг нь хүчирхийлж байгаа эрэгтэйд уурлах
5. Эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнд үйлчилэх ёстой, хэрэгцээг нь хангаж чадаагүй эмэгтэйг эрэгтэй хүн шийтгэж болно гэсэн нийгмийн үзэл бодлыг даван туулах

Хүснэгт 12. Эмэгтэй үйлчлүүлэгчтэй ажиллахад эрэгтэй сэтгэл зүйчид тулгардаг асуудлууд

1. Эрэгтэй хүн өөрийг нь ойлгохгүй гэсэн үйлчлүүлэгч эмэгтэйнхээ айдсыг даван туулах
2. Үйлчлүүлэгчийнхээ байр суурьнаас үйлчлүүлэгч эмэгтэйнхээ түүхийг сонсох
3. Хүчирхийлэгчээс болж өөрийн амьдралын хэв маяг тогтсон эмэгтэй эрэгтэй сэтгэл зүйчийг буруу гаргалгаа гаргаж байгаа үед эсвэл бусад үед challenge хийж чадахгүй байх гэсэн ойлголтыг даван туулах
4. Үйлчлүүлэгч эмэгтэйг “аврах”-ын тулд ямар нэг зүйл хийх, дахиж асуудалтай тулгарч асуудлыг өөрөөр нь шийдүүлэхгүй өмнөөс нь өөрийг нь аврах
5. Эдгэрэх үйл явцын бүх үе шатуудад эмэгтэйн уур уцаартай үеийг нь өөрт тавгүй байдлаас болж төгсгөл болгохгүй цааш үргэлжлүүлэх
6. Бэлгийн хүчирхийллийн талаар ярихгүй өнгөрөх, ярьсан ч нарийн мэдээлэл өгөхгүй байх гэсэн бодлыг даван туулах

- Төлөөлөл нь болох: хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллахдаа тухайн эмэгтэйн амьдарч буй орчин нийгэм нь эрх мэдлийн тэнцвэргүй байдлыг бий болгож эмэгтэйн эдийн засаг, хууль эрх зүй, бие махбод, сэтгэцийн эрүүл мэндийн хувьд түүний эсрэг байгаа үед сэтгэл зүйч түүний талд, түүнийг дэмжиж байгаа гэдэг мэдрэмжийг төрүүлэх. Эмэгтэйн хэрэгцээ орон нутгийн Activizm-д золиос болох ёсгүй.

Орон нутгийн нөөц бололцоо

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажилладаг бараг бүх сэтгэл зүйчид тулгардаг бэрхшээл бол тухайн эмэгтэйд туслах орон нутгийн нөөц бололцооны талаар мэдээлэлтэй байх юм. Үүнд хамгаалах байр, crisis төвүүд, дэмжих бүлгүүд, боловсрол олгох, нэмэгдүүлэх боломжууд, унаа тээврийн үйлчилгээ, даатгал гэх мэт багтаж болно.

Хосын болон гэр бүлийн сэтгэл заслын хэзээ санал болгох вэ?

Хосын болон гэр бүлийн сэтгэл заслыг хоорондоо муудсан учраа олохгүй байгаа хосуудад зөвлөдөг хэдий ч энэ төрлийн сэтгэл заслыг хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйтэй ажиллах эхний үед шатуудад дараах шалтгаануудын улмаас санал болгодоггүй. Үүнд:

1. Сэтгэл заслын эхэн үед үйлчлүүлэгч эмэгтэй сэтгэл засалч “түүний талд” байгаа гэдэг мэдрэмжийг төрүүлэх. Эдгэрлийн эхэн үед хүчирхийллийн хохирогч болсон эмэгтэй төв байдлыг сахих чадваргүй байдаг ба сэтгэл зүйч гэр бүлийн өөр нэг гишүүнийг сэтгэл засалд татан оруулах нь тухайн эмэгтэйг сонсохгүй, түүний талд орохгүй байна гэх мэдрэмжийг төрүүлж байдаг.
2. Хүчирхийлээс ангижрахад хувь хүн өөрийн эрх мэдлийг эргэж олж авах нь хамгийн чухал. Хосын сэтгэл засалд орж байгаа тохиолдолд эмэгтэй хүнийг өөрийн эрх мэдэлтэй байх ёстой гэж үзэх үзэл заслын арга техниктэй зөрчилдөж болзошгүй
3. Уур бухимдлаа гаргах нь эдгэрлийн энгийн үзэгдэл бөгөөд гэр бүлийн бусад гишүүдтэй цуг сэтгэл заслын үйлчилгээ авч байгаа тохиолдолд тухайн эмэгтэй өөрийн уур бухимдлаа аюулгүй байдлаар гаргаж чадахгүй байж магадгүй. Хэдий уур бухимдлаа гаргах нь тухайн эмэгтэйн хувьд хэрэгтэй зүйл боловч гэр бүлийн бусад гишүүдийн хувьд сөрөг нөлөөтэй байх магадлалтай.

4. Системийн бүтэц нь эрх мэдэл хосуудын хооронд эн тэнцүү хуваагдсан байна гэж үздэг. Харин хүчирхийллийн dynamic энэхүү үзэлтэй зөрчилддөг.

Иймээс хосын сэтгэл засал нь сэтгэл заслын төгсгөлийн үе шатнаас эхлэхэд тохиромжтой.

Хүснэгт 13 нь ямар үед эдгээр сэтгэл заслуудыг эхлэх нь тухайн эмэгтэйн хувьд аюулгүй вэ гэдгийг харуулсан болно.

Хүснэгт 13. Хосын сэтгэл засал эхлэхээс өмнө шаардагдах нөхцлүүд

Хүчирхийлэгч нь:

1. Болоод өнгөрсөн хүчирхийлэл дэх өөрийн буруугаа хүлээн зөвшөөрөх
2. Бүх заналхийлэл болон мөрдөж, мөшгөх ажиллагаагаа зогсоох
3. Бүх улигт бодол, муу зуршилаа зогсоох, хаях
4. Хяналтандаа байлгах гэсэн хэрэгцээгээ хянаж сурах
5. Уур бухимдлаа хүчирхийлэлгүй, эрүүл байдлаар гаргаж сурах
6. Гэр бүлээсээ угшил гаралтай тулгамдсан асуудлаа шийдсэн байх
7. Хүйсийн тэнцвэртэй нийгмийн үзэл хандлагыг сурсан байх

1.3 ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТСӨН ЭМЭГТЭЙГ СЭТГЭЛ ЗАСЛЫН ҮЙЛЧИЛГЭЭНД ХАМРУУЛАХ

Сараагийн тухай

Сарааг түүний 11 настай Абби охиных нь сэтгэл зүйчид сэтгэл заслын үйлчилгээнд холбон зуучилсан бөгөөд сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад Сараа охиныхоо сэтгэл зүйчид нөхөртэйгээ таарамж муутай байдаг хэвийн байдлаас хэт олон удаа хэрэлдэж муудалцдаг гэж хэлсний дараа тухайн сэтгэл зүйч Сарааг над руу явуулсан.

Аббигийн сэтгэл зүйчтэй утсаар холбогдсоны дараа сэтгэл заслын анхны уулзалтаасаа өмнө би Сараагаар зөвшөөрлийн хуудас авсан бөгөөд түүнийг мөн хүчирхийллийн талаар ерөнхий мэдээлэл өгөхийг хүссэн. Тухайн мэдээлэлд өмнө нь эсвэл одоо бие махбод, бэлгийн, сэтгэл зүйн хүчирхийлэл эсвэл д өртөж байсан эсвэл өртөж байгаа эсэх хэрвээ тийм бол энэ талаараа хэн нэгэнтэй хуваалцсан эсэх, болсон эсвэл болж байгаа зүйл нь түүний оюун санаа, зан төлөвд Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдгүүдтэй ижил өөрчлөлт оруулж байгаа эсэхийг асуусан байсан.

Эдгээр мэдээлэл мөн түүний гэрлэлтийн талаар эхний хоёр уулзалтаар олж авсан мэдээлэл зэргээс харахад хэдий Сараа өөрийгөө хүчирхийлэлд амьдарч байгаа гэж үзэхгүй байсан ч тэрээр хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй байсан ба энэ нэр томъёог эхэндээ эсэргүүцэж байсан.

Сараагийн эхний сэтгэл засал хоёр жилийн дараагаар дуусгавар болсон боловч 8 сарын дараа хоёр дах удаагийн сэтгэл заслыг 8 сарын дараа бага насанд нь болсон ураг төрлийн хүчингийн сэтгэл зүйн асуудлаас болж эхлүүлсэн. Хоёр дах сэтгэл засал нь видео хичээл дээр гардаггүй боловч тухайн сэтгэл заслын гол асуудлуудыг 53-55 хуудсанд оруулсан.

Кейсийн товч түүх

Холбон зуучлах болсон шалтгаан:

Сараагийн 11 настай охин Абби нь өмнө нь нээлттэй, хөгжилтэй охин байснаа гэнэт

дуугай, дотогшоогоо болж эхэлсэн бөгөөд түүний энэ өөрчлөлтийг ангийн багш нь ажигласан бөгөөд түүнийг сэтгэл зүйчид холбон зуучилсан. Охин гэр бүлийн талаар сэтгэл зүйчтэй ярилцах дургүй бөгөөд сэтгэл зүйч түүний гэрт гэр бүлийн хүчирхийлэл байгаа, харин охин түүний талаар ярилцах дургүй байна гэж таамагласан.

Сэтгэл зүйч Сараагаас Аббид гарсан өөрчлөлтийн шалтгаан юу байж болох талаар асуухад Сараа нөхөртэйгээ муудалцах нь ихэссэнээс болсон байж магадгүй гэж хариулжээ. Сараа өөрөө сэтгэл зүйн зөвлөгөө авч “гэрт болоод байгаа асуудлаа” намжаах тал дээр ажиллахаар болсон. Энэ нь түүний хамрагдаж байгаа сэтгэл зүйн анхны зөвлөгөө байсан.

Хувь хүний мэдээлэл

Сараа 36 настай, гэрлэсэн, хоёр хүүхдийн ээж бөгөөд сэтгэл зүйн зөвлөгөө авч эхлэхэд гэрлээд 14 жил болсон байсан. Тэрээр нөхөр Доржийн хамт (37 настай) нэгэн жижиг хотод амьдардаг бөгөөд гэртээ 2 хүүхдээ (9 настай Болд, 11 настай Абби) хардаг ээж бөгөөд хотынхоо нэг жижиг компанид хагас цагаар ажилладаг.

Сараа, Дорж 2 их сургуулийн 3 дугаар курсэд байхаасаа үерхэж эхэлсэн бөгөөд сургуулиа төгсөөд албан ёсоор гэр бүл болсон. Одоо амьдарч байгаа хотдоо нүүж ирсэний дараа Дорж магистрtaа үргэлжлүүлэн сурч, Сараа сургуульд дахин сурахын зэрэгцээ бүтэн цагаар одоогийн ажиллаж байгаа зөвлөх үйлчилгээний компанид оффисын туслахаар ажилладаг байжээ.

Сараагийн нэг талаараа хамгийн авууштай зан түүний хүүхдүүдээ гэсэн сэтгэл байсан бөгөөд нөгөө талаараа энэ нь түүний хамгийн сул тал нь болж байсан. Сэтгэл засал эхэлсэн цагаас эхлэн Сараад болж байгаа зүйлс таалагдахгүй байсан. Хэрвээ Дорж тэр хоёрын дунд болж байгаа зүйлс охин Аббид буруугаар нөлөөлж эхлээгүй бол Сараа хэзээ ч өөрийнхөө төлөө сэтгэл зүйчид хандахгүй байсан байх. Сайн ээж байх гэсэн түүний хүсэл, зориулалт нь мөн түүний хамгийн эмзэг, сул тал болохоор байв. Учир нь Дорж түүний энэ хүсэл, эрмэлзлийг мушгин гуйвуулж, хамаг цаг заваа ажилдаа зориулдаг, нөхөр болон хүүхдүүдийнхээ хэрэгцээг анхаарч үздэггүй, хүүхдүүдийнхээ өмнө буруутай, сайн ээж байж чадахааргүй хүн гэж гүтгэж болохоор байсан.

Сэтгэл заслын явцад тэрээр өгөгдсөн бүх даалгаврыг сонсож, биелүүлж байсан. Учир нь Сараа өөрийн хэрэгцээнээс бусдын хэрэгцээ шаардлагыг илүү тавьдаг, бусад хүмүүсийг сайхан, ая тухтай байлгах гэж хичээдэг хүн юм. Гэхдээ бас бүх талаараа тийм хүн биш байсан. Заримдаа өөрт нь таалагдахгүй зүйл гарвал “үгүй” гэж хэлж чаддаг эсвэл “би энэ талаар бодож үзье” гэсэн хариу өгдөг байв. Сараагийн нэг давуу тал нь өөрийнхөө талаар эмх цэгцтэй бодож, зөв шийдвэр гаргах чадвар байсан. Харин нөхөртэй холбоотой асуудал эсвэл гэртээ хүүхдүүдийнхээ хажууд байхгүй үед энэ давуу тал нь байхгүй болдог байв. Сараагийн энэхүү давуу тал дээр дөрөөлөн түүнтэй ажиллаж эхэлсэн юм.

Сэтгэл заслын эхэн үед түүний зорилго нь эхнэр нөхрийн харилцааг аль болох сайжруулж, гэр бүлээ аль болох авч үлдэх байсан. Хүчирхийллийг багасгах, аюулын зэргийг багасгахын тулд тэрээр нөхрийнхөө үйлдэж байгаа хүчирхийлэлд өөрөө хариуцлага хүлээнэ гэж үздэг байв. Хамтын харилцаагаа хадгалж үлдэх гэсэн түүний хичээл зүтгэл нь санасанаар болохгүй байсан ч хүчирхийлэл нь амь насанд нь аюулгүй, хөнгөн болж байсан.

Гэр бүлийн амьдрал болон ажил

Сараа Аббиг төрүүлэхээс өмнө түүний эелдэг, нийтэч байдал, нэг зэрэг хэд хэдэн төслийг асуудалгүй хэрэгжүүлж чаддаг чадвараас шалтгаалж түүнийг хоёр жил

хагасын хугацаанд хоёр удаа тушаал дэвшиж ажиллаж байсан. Доржийг магистраа хамгаалсаны дараа ч Сараа ажлаа үргэлжлүүлэн хийнэ гэж төлөвлөж байсан боловч Сарааг ажил хийх хэрэггүй, гэр бүлээ хангалттай авч явж чадна гэж Сараад хэлдэг ч байж. Хэлсэн ёсоороо ч сургууль төгссөний дараа гэр бүл авч явдаг байсан.

Дорж эцэг эхээсээ хоёулаа бөгөөд эрэгтэй дүүтэй, ажилчин ангиас гаралтай, ээж аав 2 нь хоёулаа ажил хийдэг хүмүүс байсан. Дорж өөрийн ажилтан гаралтай гэр бүлээс ичдэг байсан ба ээж нь насан туршдаа ажил хийсэн хүн болохоор Дорж Сарааг ээж шигээ ажил хийлгэхгүй гэж боддог байсан. Гэр бүлээ авч явах нь эр хүний үүрэг, гэр бүл, үр хүүхдээ асарч өсгөх нь эмэгтэй хүний үүрэг гэж үздэг.

Онц сурдаг хүүхэд байсан болохоор Дорж бакалаврын зэргээ авахаар сурч байхдаа бүрэн тэтгэлэг авсан бөгөөд магистр сурч байхдаа бас сургалтын төлбөрийн хөнгөлөлт эдэлдэг байсан. Сургуулиа төгссөний дараахан тэрээр сайн ажилд орсон бөгөөд хүү Болдыг төрөх үеийн хавьцаа нэг удаа дарга, удирдлагуудтайгаа муудаж байсныг эс тооцвол ажилдаа өсөж, тушаал дэвшсээр ирсэн. Тэрээр одоо орон нутгийнхаа программ хангамж хөгжүүлэлтийн нэгэн компанид бүтээгдхүүн хөгжүүлэлтийг хариуцсан удирдах ажилтанаар ажилладаг. Хүүхдүүдээ анхаарал тавьдаггүй аав биш хэдий ч хүүхдүүддээ өсгөж, хүмүүжүүлэх ажлыг Сараад даатгадаг байв.

Сараагийн гэр бүлийн хувьд Сарааг бага байхад түүний гэр бүлд санхүүгийн бэрхшээл байгаагүй ч Сараагийн ээж гэр бүлийн бизнесдээ бүтэн цагаар ажилладаг байсан. Доржтой нэг ижил хүүхэд байхдаа Сараа ээжийгээ гэртээ байгааг бага хардаг байсан болохоор том болоод өөрөө хүүхэдтэй болохоороо хүүхдүүддээ ийм байлгахгүй гэж боддог байжээ.

Гурван жилийн өмнөөс Болд нэг дүгээр ангид орсон үеэс Сараа ажлаа орхиж гэрийн эзэгтэй болох шийдвэр гаргасан. Тэр цагаас хойш ихэнхдээ гэрээсээ ажиллаж долоо хоногт хоёр удаа л оффис дээрээ очиж ажилладаг байв. Өөрийнх нь үзэж байгаагаар нэмж ажил авдаг байсан нь гэр бүлд нь асуудал үүсгэх шалтгаан болсон гэдэг байв.

Дорж ажил дээрээ бүх зүйлийг төгс байлгахыг хичээдэг хүн тул гэртээ ч мөн бүх зүйлийг төгс байхыг шаардаж хэрвээ Сараа ямар нэг зүйл орхигдуулвал түүнийг аашилж, зэмлэдэг байсан. Сараа заримдаа чадахаараа хичээсэн зарим нэг зүйлийг хийж амжуулж чаддаггүй байсан гэж дурьджээ. Мөн Дорж Сарааг ажилд явахад харддаг байсан ба тэр Сарааг араар тавьдаг, ажлын залуучуудтай сексийн харьцаатай гэж буруутгаж, харддаг байсан.

Нөхрийнхөө хардалт, заналхийлэл, хүүхдүүдтэйгээ гэртээ байх гэсэн хүсэл зэргээс болж ажил мэргэжлийн хувьд ахиж дэвшиж чадаагүй юм. Гэрийн компютераа ашиглан Сараа хэрэглээний хэд хэдэн программ хэрхэн хэрэглэх талаар өөрөө бие даан сурсан боловч өөрийгөө цаг үргэлж Доржоос чадварын хувьд дутмаг гэж голдог байсан.

Энэ бүгдээс харахад Сараа ухаантай, чадвартай эмэгтэй ч өөрийн чадвар ухаанаа үргэлж дутуу үнэлж байдгаараа хүчирхийлэлд амьдарч байсан бусад эмэгтэйчүүдтэй ижил байсан юм. Тэрээр мөн их нууцлаг, дотогшоо хүн бөгөөд хэн ч тэдний гэр бүлийг гаднаас нь хараад “энэ айлд гэр бүлийн хүчирхийлэл байна гэж үү дээ?” гэж бодохоор. Тэрээр өөрийгөө золиослодог төрлийн хүн бөгөөд хүн болгоныг аз жаргалтай байлгах гэж, Доржийг тайван амгалан байлгах гэж сэтгэл зүйн зөвлөгөө эхлүүлэх шийдвэр гаргасан хүн гэдгийг санах хэрэгтэй.

Хүчирхийллийн түүх

Хүчирхийллийн талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах нь хоёр шалтгаантай бөгөөд үүнд хүчирхийлэлд амьдарч байгаа эмэгтэйн хэр аюултай нөхцөлд амьдарч байгааг

тодорхойлох, аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулахад хэрэгтэй мэдээллийг цуглуулах явдал юм.

Сараагийн түүхийн хувьд хамгийн сүүлийн, хамгийн эхний, хамгийн хүнд хүчирхийллийн түүхүүд, сэтгэл заслын үйлчилгээ эхлэхээс өмнө авагдсан lethality checklist зэргээс харахад түүний гэр бүлийн харилцаа нь хүчирхийлэлтэй харилцаа байсан бөгөөд lethality нь харьцангуй бага байсан юм. Хурцадмал хүчирхийлэл нь цаг хугацааны хувьд тархсан байдалтай байсан. Сараа, Дорж хоёрын хоорондох хүчирхийллийн хоорондын зай нь 5-6 сар байсан. Харин бараг өдөр болгон сэтгэл зүйн хувьд хүчирхийлдэг байсан ч(Сараагийн бараг хийсэн юм болгоныг муулж, чадваргүй гэж гоочилдог байсан) бие биенийгээ алгадах, түлхэх гэх мэт улмаар бие махбодийн хүчирхийлэлд хүргэж болох хүчирхийлэл байгаагүй. Сараа ямар нэг алдаа гарсан ч тэр нь амь насанд аюултай хүчирхийлэлд хүргэх явдал байгаагүй. Хүчирхийллээс болж Сараа Доржийн хажууд байхдаа маш болгоомжтой байж түүний дургүйг хүргэх ямар нэгэн зүйл хийхгүй байхыг хичээж, нөхрөө уурласан тохиолдолд аль болох тайвшруулах аргадах гэж байдаг чадлаараа хичээдэг байсан.

Хүүхдүүдийн хувьд Сараагийн эхний уулзалтанд хэлсний дагуу ээж аавынх нь харилцаа тэдэнд сөргөөр нөлөөлж эхлээд байгаа боловч ямар нэг байдлаар тэдний амь насанд ямар нэг байдлаар аюул учруулахаар хэмжээний биш байсан. Дорж хааяадаа хэрвээ хүүхдүүд нь түүний хэлсний дагуу ямарваа нэг зүйлийг гүйцэтгээгүй бол тэдний ур чадварыг ихээхэн шүүмжилдэг байсан. Хэдий хааяадаа хүүхдүүддээ хатуу ханддаг байсан ч хүүхдүүдийнхээ сайн сайхан байдалд анхаарсан, сайн аав байхыг хичээдэг байсан. Тэрээр охиноо, эхнэрээ сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд явж байгааг сайшаахгүй байсан ч охиндоо тулгарч байгаа асуудлыг ойлгосон учраас түүнд туслах гэж охиныхоо зөвлөгөөнд хэрэгтэй үед нь очдог байсан ба харин эхнэрийнхээ сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд зөвхөн охиныхоо сайн сайхан байдлыг бодож очихыг зөвшөөрдөг байсан.

Хүүхэд насны түүх

Сараа гурав хүүхдэдтэй айлын том нь бөгөөд доороо хоёр дүүтэй, Зулаа 4 насаар дүү, Анхаа 6 насаар дүү. Хоёр дүү нь насны хувьд ойрхон учир хоёулаа ээждээ илүү ойр байдаг байсан бол харин Сараа аавтайгаа илүү ойр өссөн. Айлын том болохоороо дуу цөөтэй, аавтайгаа ижил сонирхолтой, хоёулаа дуулах дуртай байсан. Том болсон хойноо бүтэн сайнд Сараа аавтайгаа концерт үзэхээр явдаг байсан бол харин ээж нь гэртээ хоёр бага дүүг нь хараад үлддэг байжээ.

Сарааг 9 дүгээр ангид байхад (14 настай) ээж аав хоёр салсан бөгөөд ээж аавынхаа салсан шалтгааныг ээж нь ажилтай завгүй, үргэлж ийш тийшээ явдаг, хүүхдүүд болон гэр орондоо анхаарал хандуулдаггүй байсантай холбоотой гэж ээжийгээ буруутгадаг байв.

Айлын том охин болохоороо өдөр бүр хичээлээ тараад гэртээ ирээд гэр орны ажлаа хийн дүү нараа асран, оройн хоолоо хийдэг байв. Пүрэв гаригын орой болгон ээж нь дэлгүүр дээрээ суудаг байсан заримдаа гэртээ оройн хоолноос өмнө ирж амждаггүй байсан. Аав нь ажлаасаа 6, 7 цаг хүртэл ирдэггүй байв. Заримдаа Сараа өөрийн авга ахдаа ч оройн хоолыг нь хийж өгөх шаардлагатай болдог байв. Учир нь авга эгч нь ээжтэй нь хамт гэр бүлийнхээ дэлгүүрт ажилладаг байсан. Зарим өдрүүдэд Сараад залхмаар санагддаг байсан ба өөрийнхөө өрөөнд ороод хаалгаа түгжээд суудаг болсон.

Ээж аав нь салахаас өмнө Сараа ээждээ гэртээ байж өөрийг нь хамгаалсангүй гэж уурладаг байсан ба гэр бүл салсаны ч дараа аав нь ээжээс нь хөндийрөх болсон нь ээжийгээ буруутгасан хэвээрээ үлдсэн.

Сараагийн аав нь санхүүгийн шинжээч хүн байсан бөгөөд өөр газар ажиллах

санал хүлээж авсан бөгөөд харин ээж нь өөрийн ажлаа орхиж түүнтэй хамт нүүхийг зөвшөөрөөгүй юм. Ингээд дахиж эвлэрэх зургаан сарын дараагаар эцэг эх нь бүр мөсөн салах шийдвэрийг гаргасан.

Эхнэр нөхрийн хоорондын харьцаа нь муудаж эхэлсэн цагаас хойш Сараагийн аав угийн дуугүй хүн дээрээс нь Сараатай илүү ойр болохоор охиндоо ээжийнх буруугаас болж энэ бүхэн болж байна гэж Сараад ярьдаг байжээ. Харамсалтай нь гэрлэлтээ албан ёсоор салгуулсаны дараа аав нь Сараагийн амьдралаас бүр мөсөн гарсан. Тэдний салалт харьцангуй тайван байсан болохоор ээж аав хоёр нь хоёулаа салснаасаа хойш ойролцоогоор нэг жилийн дараа дахин өөр хүмүүстэй гэр бүл болсон. Сараа хоёр дүүгийнхээ хамт ээж дээрээ амьдрах болсон.

Ээж аавынхаа салалтаас хойш хэдэн жил өнгөрсөн ч Сараа улам дотогшоо, дуугай хүүхэд болсон ба ихэнх цагаа хөгжим сонсож, гэрийн даалгавраа хийж өнгөрөөдөг байжээ. Ээжийнхээ шинэ нөхөртэй харилцааны хувьд ямар нэг асуудалгүй байдаг байсан ч ойр дотно харилцаа холбоо огт үүсгэж чадаагүй. Мөн аавынхаа шинэ эхнэртэй ч ижил дотно харилцаатай байгаагүй. Аавынх нь шинэ эхнэр нь Сараагийн хоёр дүүтэй чацуу настай өмнөх нөхрийнх нь хоёр хүүхэдтэй, ажил хийдэггүй, гэртээ байдаг ээж байв.

Сараа түүний ээж Сараагийн нь төлөө хэзээ ч байгаагүй гэдэг далд мэдрэмжтэйгээр төрсөн гэрээсээ явсан.

Сараагийн хүүхэд насны амьдрал дах *Learned Helplessness* хүчин зүйлүүд

Өсвөр насанд байхдаа Сараад learned helplessness бий болоход нөлөөлсөн хоёр хүчин зүйл тохиолдсон. (Хүснэгт 7-с хүүхэд насанд тохиолддог хүчин зүйлсийн жагсаалтыг харж болно) Үүнд:

1. Эцэг эхийнх нь салалт – өөрийн хүссэнээр хянаж болохгүй хүнд үйл явдал
2. Авга ахын зүгээс үйлдсэн бэлгийн хүчирхийлэл. Сараа Доржоос салсанаас хэдэн сарын дараах хүртэл энэ талаар хав дарж, өөрөөсөө хүртэл нуудаг байсан ба авга ахыг нь санагдуулам эрэгтэйтэй болзож эхэлсэн цагаас хойш болсон үйл явдлын талаар буцаж санах болсон

Сараагийн хүүхэд насанд гэр бүлийн хүчирхийлэл байгаагүй ба sex role stereotypes хатуу чанга дагаж мөрддөггүй, ямар нэг архаг хууч өвчтэй хүн байгаагүй. Сэтгэл заслын эмчилгээний төлөвлөгөө боловсруулах, түүний зорилгыг тодорхойлох явцад Сараад тохиолдсон ураг төрлийн хүчингийн асуудал огт мэдэгдээгүй хүчин зүйлийн нэг байсан.

Сараа гэр бүл дэх эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хүйсийн өөр өөр үүрэг хариуцлагын талаар хатуу тогтсон бодолтой хүн байсан ба үүнийг өөрийн төрсөн гэрээсээ уламжилж авсан, тэндээс сурсан зүйл биш байв. Өсвөр насны хүүхэд байхдаа, сүүлд өөрөө ээж болсныхоо дараа өөрийн ээжийн үүрэг хариуцлагаа хэнээс ч илүү давуулан биелүүлнэ гэсэн зорилго тавьдаг байсан. Хэрвээ тухайн үед Сараа өөрөө сайн хичээж бүгдийг сайн хийж чадсан бол аав нь ээжийг нь орхиж явахгүй, улмаар аав нь түүнийг амьдралаас явахгүй байх байсан гэж өөрийгөө буруутгадаг байсан.

Сараа хожим сүүлд Сараа ээжийгээ гэртээ ирэхгүй ажилдаа бүх зүйлээ зориулдаг байсан гэж буруутгадаг биш харин Пүрэв гаригийн орой болгон гэрт нь ганцааранг нь үлдээж, авга ах нь түүнийг хүчирхийлэх боломж олгодог байсанд ээждээ уурладаг байснаа ойлгосон. Хүчирхийлэл нь Сарааг 11 настай байхаас нь эхэлж 13 нас хүртэл нь Сараа өрөөндөө өөрийг цоожилдог болох хүртэл нь үргэлжилсэн. Авга ах нь түүнийг элдэв байдлаар оролдох, илж таалах зэргээр бэлгийн хүчирхийлэл үйлддэг байсан. Сарааг бусад хүмүүст хэлж магадгүй гэж эмээсэндээ авга ах нь түүнийг хүчирхийлэхээ

больж эхэлсэн. Тун удалгүй түүний гэрлэлт нь бас бүтэлгүйтэй гэр бүл салснаар Сараа түүний царайг дахиж хараагүй юм.

Сараагийн аав ч гэсэн түүнийг хүчирхийлэгчтэй хамт үлддэг байсан ч Сараа ээжийгээ үүнд буруутгадаг байсан. Учир нь бусад хүүхдүүдийн ижил ээж нь хүүхдүүдийнхээ дэргэд байж хамгаалах ёстой гэж үздэг байсан ба аавыгаа түүнтэй ижил авга ахад нь дургүй гэж итгэдэг байсан.

Насанд хүрсэн үеийн харилцаа

Дорж Сараагийн анхны албан ёсоор үерхсэн хүн байсан. Зүс царайны хувьд Сараа царайлаг бөгөөд авга ахын хүчирхийлэл, аав нь түүний амьдралаас явсан зэргээс болж Сараа эрэгтэй ч, эмэгтэй ч ямар ч хүмүүсийг өөртөө ойрхон өөрийнхөө амьдралд ойртуулахаас эмээдэг, зайлсхийдэг байсан. Сэтгэл хөдлөлөө хянах, хүчирхийлэл эсвэл амьдралд тохиолдолдох уур бухимдал, алдаа эндэгдэл зэрэг сөрөг зүйл тохиолдоход Сараа улам дотогшоогоо орох арга нь түүний даван туулах механизм байсан юм. Аавтай ижил, бусдаас хол, ганцаардаж, өөрийн хил хязгаараа хамгаалж, хүмүүсийг өөртөө ойртуулах дургүй байсан.

Дорж тэр хоёр нэг сургуульд сурдаг байсан ба хамтдаа дууны дугуйланд явах болсон цагаасаа бие биенээ мэддэг болсон. Сараа цээлхэн нарийн хоолойтой байсан ба Дорж түүний хоолойг магтсан магтаал, түүний анхаарал хандуулж байгаа байдал зэрэг нь Сараад эхэндээ эвгүй байсан ч тэр Доржоос зугтаагаагүй. Бие биентэйгээ тогтмол уулзаж эхэлсэн бөгөөд албан ёсоор үерхэж эхэлсэн. Доржийн халамжтай байдал нь Сараад хамгийн их таалагддаг байсан ба ийм мэдрэмжийг аав нь гэр бүлээ орхиж явснаас хойш Сараа огт мэдрээгүй.

Сараагийн ээж Доржид эхнээсээ дургүй байсан ба Сараа ээжийнхээ дээрэлхүү зангаасаа болж Доржид дургүй байна гэж үздэг байв. Дорж хичээлдээ сайн, сурлага сайтай, ажилдаа амжилт гаргасан мэргэжилтэн болно гэсэн хүсэл тэмүүлэлтэй хүн байсан ч Сараагийн ээж түүний ажилчин ангиас гаралтай, Сараад тохирох хүн биш гэж үздэг байв. Ээж нь Доржийг эсэргүүцэх эсэргүүцэл нь Сарааг түүнд улам татагдахад нөлөөлсөн. Ээжийнх үгүй хийж, няцааж чадахгүй нэг зүйл Дорж юм шиг санагдах болсон. Ээжийгээ эсэргүүцэх хэрэгцээ нь Дорж тэр хоёрын харилцаа эхнээсээ болохгүй байгааг илэрхийлэх шинж тэмдгүүдийг гарч ирсэнийг олж харах бололцоог Сараад олгоогүй байж магадгүй.

Бусад хүчирхийлэлтэй харилцааны нэгэн ижил эхний үедээ Дорж байж болох хамгийн сайн хүн байсан ба ямар нэгэн шалтгаангүйгээр түүнд бэлэг өгч, гоо үзэсгэлэн, ухаан хоёрыг нэг дор багтааж чадсан эмэгтэйтэй учирсан азтай хүн гэх мэтээр уран сайхан, урмын үг харамгүй хэлдэг байв. Анх үерхэж эхлэх үедээ Доржийн гаргаж байсан Сарааг өөрийн мэт өмчлөх хандлагыг нь Сараа түүнийг өөрийнх нь төлөө зориулагдсан хүн болохоор тийм хандлага гаргаж байна гэж боддог байв.

Эдгээр сайхан байдал нь тийм удаан үргэлжлээгүй бөгөөд Дорж Сарааг хүчээр найз нөхөд, гэр бүлийнхнээс нь хөндийрүүлж эхэлсэн. Сараа сэтгэл зүйчтэй уулзсан эхний уулзалтандаа гэрлээд удаагүй байхад Дорж түүнийг хамгийн сайн найзынхаа хүүхэд угаах баярт нь явуулаагүй найздаа өвдсөн гэж хэл хэмээн шаардсан. Сарааг гэрээсээ гарах гэхэд нь Дорж түүнийг чирж унтлагын өрөөндөө оруулсан.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний нэг уулзалтын үеэр Дорж Сарааг сүй тавьсаныхаа дараахан бэлгийн харьцаанд хүчээр орохыг тулгаж байсан гэж Сараа хэлсэн. Бэлгийн харилцааны талаар туршлага багатай, бэлгийн харилцаанд эмэгтэй, эмэгтэй хүний үүрэг юу байх ёстой талаар туршлага багатай байсан Сараа тухайн үедээ болоод өнгөрсөн зүйлийг бэлгийн хүчирхийлэл гэж ойлгоогүй өнгөрсөн байдаг.

Одоогийн найз нөхдийн харилцаа болон гэр бүлийн харилцаа

Сараа бусад хүчирхийлэлтэй харьцаанд байсан эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил сэтгэл заслын эхэн үед шатуудад өөрийгөө бусдаас тусгаарласан, ганцаардмал байсан ба 6 сарын дараагаас нийгмийн харилцаа сайтай, манлайлах ур чадвартай (өөрөө үүнийгээ хүлээн зөвшөөрдөггүй) нэгэн болох нь мэдэгдэж эхэлсэн.

Гэр бүлийн бусад гишүүдтэй харилцаатай байдаг ч тийм дотно биш, Доржийн хардалтаас болж бусад эрэгтэй хүмүүстэй огт харьцахаа больсон байсан. Сараагийн хамгийн сүүлд болсон хүчирхийлэл нь ажлынхаа нэг эрэгтэйд туслах санал тавьсныг Дорж олж мэдсэн бөгөөд Сарааг гэртээ ганцаараа үлдсэн үедээ бусад эрэгтэй хүмүүстэй завхайрч байдаг хэмээн буруутгаж нэг чих рүү нь хүчтэй алгадсны улмаас Сараагийн толгой эргэж, нэг чих нь хэсэг хугацаанд юм сонсож чадахгүй болж байсан.

Сараа эмэгтэй хүмүүстэй харилцаа тогтоох нь Доржийн хувьд аюулгүй байсан боловч ер нь Сараагийн эргэн тойронд бусад хүмүүс ойрхон байхад Дорж дургүйлхдэг байв. Сараагийн хэлснээр хамгийн хүнд хүчирхийлэл нь түүнийг гавласан тохиолдол байсан.

Сараагийн дүү Лиз тэдний гэрээс холгүй амьдардаг байсан ба Лиз орон нутгийн нэгэн сонины газарт сэтгүүлч хийдэг, үргэлж завгүй байдаг нэгэн байв. Дүүгээсээ бусад гэр бүлийн гишүүдтэй жилдээ нэг л удаа өөрөө очиж зочилохдоо уулздаг байсан. Дорж Сараагийн хамаатан садан тэднийхээр ирэхэд дургүйцдэг байсан ба энэ нь бараг бүх хүнд илэрхий ойлгомжтой зүйл байсан. Сараагийн хамаатан садан Доржтой үг хэлээ ололцож хамт байхад хэцүү хүн гэдгийг ээлж дараалан мэдэж эхэлсэн бөгөөд түүний хүчирхийллийн талаар сайн мэддэггүй, Дорж Сарааг дээрэлхдэгийг мэддэг хэдий ч бусдын хэрэгт хошуу дүрэхгүйн тулд энэ талаар асуудаггүй байсан байх.

Ихэнхдээ Сараа хоёр хүүхэдтэйгээ хүүхдүүд хичээл, сургуульгүй үед нь Зул сараар эсвэл зуны амралтаар нь Орегонд байх ээж дээрээ очиж, хэсэг хугацаанд хамт байх гэж нисдэг байсан. Жилдээ нэг л удаа аав дээрээ очиж нэг өдрийг хамт өнгөрөөдөг, хааяадаа компьютерийн компанид нягтлан бодохын ажил хийдэг Андрю дүү дээрээ богино хугацаатай очиж уулздаг байв.

Сарааг 7 хоногийн хугацаатай гэрээсээ явахад дурамжхан байдаг байсан ба түүний оронд ээж аав, дүү нарыг нь гэртээ ирэхэд нь тийм ч их дургүйцдэггүй байсан. Сарааг ээж аав дээрээ очиход нь түүний зардлыг төлөхөөс татгалздаг байсан ба аав ээж нь мөнгө явуулж Сараа билетээ авдаг байв. Мөн хажуугаар нь долоо хоногийн хоол хүнсийг нь явахаасаа өмнө бэлдэж, хөлдөөгөөд явахыг Сараагаас шаарддаг байсан ба ингэснээр Сарааг байхгүйд ч тав тухаа алдахгүй байх нэг арга нь байсан юм.



Бие махбодын гэмтэл болон эрүүл мэнд

Сараа эрүүл мэндийн хувьд сайн байсан хэдий ч хэд хэдэн удаа Дорж хүчээр бэлгийн харьцаанд орохыг шаардсаны улмаас Сараагийн бэлэг эрхтэнийг гэмтээж байсныг хожим сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад Сараа дурьдсан. Абби төрснөөс жилийн дараагаар хүчээр бэлгийн харьцаанд орох гэснээс болж Сараа зулбаж байсан.

Сараа хэл яриа, хөдөлгөөн зэрэгт ямар нэг өөрчлөлт ороогүй тул сэтгэц, мэдрэлийн хувьд эрүүл гэсэн онош тавьж болохоор байв. Дорж түүнийг толгой тус газар нь хүчтэй цохиж, хүчтэй сэгсэрч байгаагүй учраас нарийн мэргэжлийн сэтгэц, мэдрэлийн эмчид үзүүлэх шаардлагагүй байсан.

Сараагийн хувьд бие махбодын ганц зовиур нь гавлаж хүчирхийлсэний дараагаас үүссэн хааяа нойргүйдэх байсан ба хар дарж зүүдлэн, буцаж унтаж чаддаггүй гэдэг байв. Ихэнх хүчирхийлэлтэй харьцаанд байсан эмэгтэйчүүдтэй ижил Сараа хүчирхийлүүлж байхдаа өвдөлт мэдэрдэггүй байсан харин хүчирхийллийн хооронд бага зэргийн толгой, нуруу өвддөг байсан гэжээ.

Архи, согтууруулах ундаа болон мансууруулах бодисны хэрэглээ

Сараа Дорж хоёр архи, согтууруулах ундаа бараг хэрэглэдэггүй, зөвхөн хүчирхийлэл болсоны дараа Дорж сайн чанрын дарс авч оройн хоолон дээр уудаг ба аль нь ч хэтрүүлэн хэрэглэдэггүй. Дорж ганц удаа л ажил дээрээ хүндхэн өдрийг өнгөрөөсний дараа архи хэтрүүлэн хэрэглэж байсан. Аль аль нь ямар нэг төрлийн мансууруулах бодис хэрэглэдэггүй.

Оношилгоо

Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, **chronic Battered women syndrome**

Сараад тавигдсан эхний оношилгоо нь Battered women syndrome юм. Энэ оношилгоог хийхэд DSM гарын авлагын дагуу таван шалгуур үзүүлэлтийг хангаж байх шаардлагатай. Үүнд:

- ψ Traumatic үйл явдал болсоныг илтгэх хоёр шалгуур үзүүлэлт, үүний үр дүнд гарсан шинж тэмдгүүд нь нэг сараас дээш хугацаанд үргэлжилсэн
- ψ Traumatic response-тай холбоотой гурван шалгуур үзүүлэлт

Мэргэжлийн хүний зүгээс харахад Сараад Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдэгүүд илэрч байна. Түүний ярьсан анхны, хамгийн хүнд, хамгийн сүүлчийн хүчирхийллийн түүхүүд, тэр хоёрын хоорондын сексийн харилцаа, урт хугацаанд үргэлжилсэн бие махбодын болон бэлгийн хүчирхийлэл зэргээс харахад DSM гарын авлагын дагуу severe psychological stressor гэж оношлогдохоор байна.

Түүнд мөн нойрны асуудал, болзошгүй хүчирхийллийн талаар хэт түгших, саатал, уур унтуулал, хааяадаа төвлөрч чадахгүй байх гэх мэт сэтгэл түгших шинж тэмдэгүүд илэрсэн. Мөн аливаа юмнаас дөлж зайлсхийх, сэтгэл хөдлөл байхгүй болох, бусдаас өөрийгөө тусгаарлах, эрүүл харилцаа тогтоож чадахгүй байх, өмнө нь таалагддаг байсан зүйлээ хийх сонирхолгүй болох, ирээдүйгээ мэт санагдах гэх мэт шинж тэмдгүүдийг тэрээр сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад хэлсэн.

“Гавтай хүчирхийлэл”-ийн талаар ярьсаныхаа дараа тухайн үед ямар зүйл болсон, юу мэдэрсэнээ эргэж мэдэрсэн гэж хэлсэн.

Эдгээр бүх шинж тэмдгүүд нь нэгээс дээш сар үргэлжилсэн. (Хэрвээ нэгээс доош сарын хугацаанд үргэлжилсэн бол acute stress reaction гэсэн онош нь илүү тохиромжтой онош байх байсан.)

Сараад ужиг, архаг ямар нэг эрүүл мэндийн асуудал байгаагүй.

Сараад DSM гарын авлагад дурьдсан Гэмтлийн дараах Стрессийн шинж тэмдгүүдээс илүү олон шинж тэмдэг илэрсэн бөгөөд DSM гарын авлагад дурьдагдсан шинж тэмдгүүд нь энгийн хүнд гэмтэл авсаны дараа эдгээр шинж тэмдгүүд илэрнэ гэж заасан байдаг.

Сэтгэл засал

Доорх Хүснэгт 14-т хоёр жилийн хугацаанд явагдсан сэтгэл заслын үйлчилгээний чухал хэсгүүдийг 10 сэтгэл заслын зөвлөгөөнүүдийн үндсэн тоймуудыг, Сараад гарсан томоохон өөрчлөлтийн он цагийн дарааллын дагуу гаргахыг хичээлээ.

Хүснэгт 14. Сэтгэл зүйн засал үйлчилгээний тойм

Сэтгэл заслын зөвлөгөөний дугаар	Яригдсан асуудал болон авагдсан сэтгэл заслын үйлчилгээ
1-р долоо хоног	Хүчирхийллийн түүх болон хүчирхийллийг labeling хийх
3-р долоо хоног	Аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулах
12-р долоо хоног	Даатгалтай холбоотой мөнгөний асуудал, сэтгэл заслыг эргэн нухацтай авч үзэх, стрессийг бууруулах алжаал тайлах арга техникүүд
18-р долоо хоног	Хүчирхийллийн дараах “гэмшил-хайр”-ын үе шатны хүчирхийлэгчийг уучилж зөвтгөх
32-р долоо хоног	Шинэ ажилд орох санал хүлээн авсан, хүүхдүүдээ орхиж явах шаардлагаас болж сэтгэл их түгшсэн, далд байгаа dynamic асуудлыг гаргаж ирсэн
42-р долоо хоног	Acute хүчирхийллийн дараах эмнэлгийн тусламж авсан байдал болон хил хязгаарын асуудал
42-р долоо хоног	Яаралтай сэтгэл зүйн зөвлөгөөний уулзалт – Сараа цаашид Доржтой амьдарч чадахгүй гэсэн шийдвэр гаргасан

52-р долоо хоног	Дорж гэр бүлийн сэтгэл заслын үйлчилгээ авах санал гаргасан боловч тусдаа байх хугацаандаа цаг үргэлж утсаар ярьж, заналхийлсээр байсан
18 дах сар	Уур бүхимдлаа гаргах үе шат – Сараа бараг бүх эрчүүдийг үзэн ядаж уураа гаргамаар санагдсан үе
21 дэх сар	Хүүхдийн асран халамжлагчаар эн тэнцүү үүрэгтэйгээр оролцох шийдвэр шүүхээс гаргасанд Сараа уурласан бөгөөд ирээдүйд гарч болох бусад боломжуудыг эрэлхийлж эхэлсэн



1 дэх долоо хоног – Хүчирхийллийн нөхцөл байдлын үнэлгээ хийх, хүчирхийлэлд нэршил өгөх

Анх сэтгэл зүйн зөвлөгөө авах гэж ирэхдээ Сараа өөрийгөө хүчирхийлэлтэй харилцаанд амьдардаг эмэгтэй гэж огт боддоггүй байсан ба түүний хувьд гол асуудал нь охин Номин нь дуугүй, дотогшоо хүн болж байгаад санаа зовсон байсан. Зөвлөгөөний эхэн хэсэгт гэрт нь ямар нэг хүчирхийлэл болдог бол энэ талаар ярих нь аюулгүй гэдэг мэдрэмж төрүүлэх нь чухал байсан. Тиймээс Сараа түүний нөхөр хоёрын хооронд болж байгаа асуудал гэрт болж байгаа асуудалтай хэрхэн холбогдож байгаа, гэрт болж байгаа асуудал Аббигийн асуудалтай хэрхэн холбогдож байгаа хоорондын холбоосыг тодорхой байдлаар гаргаж ирээд болж байгаа бүх зүйлийн талаар мэдэх шаардлагатай байгаагаа ойлгуулсан.

Сараа хамгийн сүүлд болсон, хамгийн хүнд, хамгийн эхэнд болсон хүчирхийллийн талаар ярьж эхэлсэн бөгөөд гурав дахь түүхээ ярьж дуусахын алдад тэрээр тэсэлгүй үйлж эхэлсэн. Тун удалгүй Сараа нөхрийгөө хэт их ажлаасаа болоод ядарсан, өөрийнхөө ажилд дарагдаад нөхрийнхөө хажууд байж чадаагүй гэх мэтээр Доржийн хийсэн үйлдлийг зөвтгөж өөрийгөө таагүй мэдрэмжээсээ салгаж чадсан.

Дийлэнх хүчирхийлэлтэй харьцаанд амьдардаг эмэгтэйчүүдийн хувьд өмнө дурдаж байсанчлан нөхөр эсвэл хамтрагч нь нэг бол “сайн хүн” нөгөө бол түүнийг зоддог, хүчинддэг, сэтгэл санааны хувьд дээрэлхдэг “муу хүн” байдаг. Сараа эдгээр бүсгүйчүүдээс ялгарах зүйл байгаагүй.

Түүний өөрийгөө буруутгадаг чадвар нь түүний хүчирхийллийг даван туулах гол арга зам нь байсан. Тухайн үед Сараагийн ганц итгэж байсан зүйл нь нөхрийгөө хардуулах зүйл хийхгүй, гэрийн ажлаа сайн хийж уур уцаарыг нь хөдөлгөхгүйгээр хүчирхийллийг өөрөө хянаж чадна гэдэг байв. Тухайн үед түүний итгэж байгаа зүйл нь боломжгүй зүйл гэж түүнд хэлээгүй бөгөөд учир нь Сарааг өөр өөр төрлийн даван туулах арга замтай болтол хэлэхгүй байхаар шийдсэн. Үүнтэй адил, түүнд хэт хүнд мэдрэмж мэдрүүлэх нь хэтэрхий эрт байсан, учир нь тэрээр энэ сөрөг мэдрэмжүүдээ хянах чадвар хараахан сураагүй байсан юм.

Өөрт тохиолдсон хамгийн хүнд хүчирхийллээ надад ярьсныхаа дараа Сараа зөвлөгөөний хурдыг өөрөө тогтоосон бөгөөд энэ нь надад 2 зүйл хэлж өгч байсан. Үүнд:

1. Тэр маш сайн даван туулах чадвартай. Энэ нь биднийг хамтран ажиллаж, зорилгодоо хүрэхэд тусална.
2. Бэлгийн хүчирхийллийн талаарх нарийн мэдээллийг авах нь дэндүү эрт байна.

Сараагийн ярьсан зүйлс нь нэг өдрийн хувьд хангалттай их мэдээлэл байсан учраас түүнээс би болсон өөр нэг хүчирхийллийн тухай яриулах эсвэл нэмэлт асуулт асуухгүй байхаар шийдсэн. Тухайн өдөр Сараагийн хувьд хангалттай байсан. Түүнийг

эвгүй байдалд оруулахгүй, мэдрэмжээсээ ичихгүй байлгахын тулд түүнд илүү таатай мэдрэмж төрүүлдэг “сайн Тулгаа”-ийн талаар ярилцсан.

Хүчирхийллийн дараа Сараа яагаад Тулгаагаас салахгүй хамт үлдэх шийдвэр гаргадаг байсан гэсэн асуултад Сараа хүчирхийлэл болсны маргааш нь Тулгаа том өрөөндөө лили (голт бор) цэцэг авчирч тавьдаг байсан гэжээ. Энэ нь хүчирхийллийн түгээмэл нэг динамик бөгөөд үүний дараагаар хуримтлалын үе шат эхэлж, тэсрэлтийн үе шат дараагаар нь залгаж, мөн тэгээд гэмшил хайрын үе дахин эхэлдэг.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд үйлчлүүлэгчийн сул тал, тулгараад байгаа бэрхшээлийг нээж илрүүлэх нь чухал хэдий ч мөн түүний давуу тал, боломж, чадварыг нь нээн илрүүлэх нь чухал. Энэ нь survivor сэтгэл заслын үндсэн хэсэг бөгөөд бусад уламжлалт сэтгэл заслын аргад үүнийг чухал гэж авч үздэггүй.

Эхний сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үеэр аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулж чадаагүй юм. Учир нь Сараа ухаантай, өөрийн үзэл бодолдоо тууштай, өөрийн шийдвэртээ баттай зогсдог хүн байсан тул эхний сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үеэр өөрийгөө хүчирхийлэлтэй харьцаанд амьдардаг эмэгтэй гэж хүлээн зөвшөөрөхгүй, Тулгаа бол сайн хүн гэж бодсон хэвээр байсан учраас дараагийн уулзалт хүртэл хойшлуулах хэрэгтэй болсон. Хойшлуулах болсон өөр нэг шалтгаан нь Сараагийн өөрийн болон хүүхдүүдийн аюулгүй байдал ноцтой амь насанд аюултай биш байсан явдал юм. Тиймээс түүнтэй тогтоох холбоо харилцаандаа илүү анхаарч илүү эрх тэгш холбоо харилцааг бий болгохоор шийдсэн. Түүнд би сэтгэл засалчийн хувьд юунд тусалж чадах, юун дээр тусалж чадахгүй гэдгийг сайн тайлбарлаж өгч сэтгэл зүйн зөвлөгөө үргэлжлүүлэн авах шийдвэрийг нь өөрийнх гарт үлдээсэн. Түүнийг би одоо амьдарч байгаа нөхцөл байдал нь өөрт нь хор хөнөөлтэй, дараа заавал ирж сэтгэл зүйн зөвлөгөө авч, аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулах шаардлагатай гэж огт шахаж шаардаагүй.

Сэтгэл засалчийн хувьд тухайн үйлчлүүлэгч дахиж ирэх, ирэхгүйг мэдэх ямар ч бололцоо байхгүй бөгөөд эхний уулзалт зөвлөгөө 90 орчим минут үргэлжилсэн. Зөвлөгөөний төгсгөлд түүнтэй хамт өөрийнх амьдарч байгаа газар туслалцаа авах боломжтой газар, байгууллага, хүмүүс юу байгаа талаар ярилцаж, яаралтай үед залгах утасны жагсаалт бүхий карт өгсөн. Энэ төрлийн мэдээллийг өөрөө тайлбарлаж өгөхөөс илүүтэй, тусламж дэмжлэг авч болох газруудын нэрсийг жагсаасан хуудас цаас өгдөг. Учир нь эхний уулзалт нь ихэнх тохиолдолд үйлчлүүлэгчид хүнд байдаг бөгөөд нэмж мэдээлэл авах бараг чадваргүй байдаг тул хуудас цаас өгсөн тохиолдолд дараа нь түүнийгээ харах бололцоог олгодог.



1 болон 2 дахь долоо хоногийн хооронд

Эхний зөвлөгөө уулзалтын үеэр Сараа өөрийгөө хүчирхийлэлтэй харьцаанд амьдардаг эмэгтэй гэж нэрлүүлж, цоллуулах дургүй байсан боловч тэрээр хоёр дахь удаагаа зөвлөгөөнд ирснээс нь түүнийг охиндоо хэрхэн туслах арга замыг олж мэдэхээс гадна өөрөө бага ч гэсэн айдас хүйдэсгүй, аюулгүй амьдрах боломжийг эрэлхийлсэн байж болзошгүй. Тухайн эмэгтэй өөрт нь тохиолдоод байгаа зүйлийг бодитоор харж ухаарч, тэр ганцаараа биш ийм зүйл өөр бусад эмэгтэйчүүдэд ч гэсэн тохиолддог, өөрийгөө хүчирхийлэлд өртөөгүй гэж үзэж байгаа нь архаг архичин өөрийгөө архичин гэж хүлээн зөвшөөрдөггүй, энэ нь зөвхөн сөрөг нөхцөл байдлыг даван туулах арга механизм гэдгийг ойлгоход нь туслах нь хамгийн чухал юм.

Энэ үед шатанд сэтгэл засалчийн хувьд Сараад тохиолдоод байгаа зүйл нь нэг төрлийн хүчирхийлэл, одоо байгаа нөхцөл байдлаа хүлээн зөвшөөрүүлэх гэж нэлээдгүй ажилласан. Сараагийн хувьд кинонд дээр гардаг цус нөждөө хутгалдсан зодоон, цохиуртай хүчирхийллийг хүчирхийлэл гэж үзэн өөрт нь тохиолдоод байгаа

зүйл тэрний хажууд өчүүхэн зүйл гэж үзсэн хэвээрээ байсан.

Сүүлийн үед сэтгэл зүйчид хүчирхийллийн санаа сэдэл төрүүлсэн хэт их чиглүүлсэн асуулт асууж байна гэж шүүмжлүүлэх болсон. Туршлага багатай сэтгэл зүйчид хэт нэг талыг барих хандлагатай бөгөөд мөн орчин үед мэдээллийн хэрэгсэл ашиглан эмэгтэй өөрөө өөртөө онош тавин түүндээ итгэж ирэхэд сэтгэл зүйч түүнийг дэмжин ажиллаж болохгүй. Учир нь өөрөө өөрийгөө оношилсон онош нь түүнд таарахгүй тохиолдол байх магадлалтай. Хүчирхийллийн талаар нарийвчилсан асуулт асууснаар тухайн эмэгтэйд нөхцөл байдлыг бодитойгоор харах, тухайн нөхцөл байдалтай эвлэрч болохгүй, түүнд мэргэжлийн дэмжлэг туслалцаа хэрэгтэй гэдгийг ухаарахад тусална. Энэ нь урьд өмнө амиа хорлох талаар огт бодож үзээгүй үйлчлүүлэгчээсээ үхэхийг хүсэж байна уу гэж асууснаар тухайн хүн амиа хорлоно гэж үздэгээс өөр ойлголт юм.

Хоёр дахь зөвлөгөө уулзалтын үеэр бид хоёр түүний хүүхэд насны талаар бага зэрэг ярилцсан бөгөөд мөн өмнөх долоо хоногт ярихаас дургүйцэж байсан Тулгаагийн Сараагаас хүчээр бэлгийн харьцаанд орохыг шаарддаг талаар ярилцсан. Гэхдээ тэрээр болсон зүйлийн талаар ярьсныхаа дараа “энэ тийм чухал зүйл биш, тэр тайван байж байвал би юу ч хийсэн яахав” гэж хэлсэн. Харамсалтай нь түүний ярьсан, дүрсэлсэн зүйлээс харахад Тулгаагийн хийсэн зүйл нь гэр бүлгийн хүчирхийллийн бэлгийн хэлбэр байсан ба хүсээгүй байхад хүчээр бэлгийн харьцаанд орох, эсвэл Тулгаа түүний нөхөр байгаагүй бол хүчингийн хэрэг гэж бүрэн үзэхээр зүйл байв.

Үүний дараагаар би аюулгүй төлөвлөгөөний талаар тайлбарлаж өгсөн. Сараа шиг ухаантай мөн хэт дотогшоо хүний хувьд энэ сэдвийн талаар ярихдаа “одоо бүх зүйл зүгээр байгаа үед энэ талаар бодож үзэх нь хамгийн тохиромжтой цаг үе” гэсэн байдлаар ханддаг. Энэ арга барилыг Сараад хэрэглэсэн. Зарим тохиолдолд гал гарах бол яагаад бид бэлэн байх ёстой, яагаад бид дахин дахин сургуулилт хийдэгтэй холбон тайлбарладаг. Хэрвээ гал гарсан үед энэ төлөвлөгөө, сургуулилалтыг хийвэл хэтэрхий оройтсон байна, харин одоо стрессгүй сандарч тэвдээгүй байгаа үедээ бүх зүйлийг нарийн, сайтар бодож төлөвлөж хийх нь хамгийн зохимжтой гэх байдлаар ойлгуулахыг хичээдэг. Ийм байдлаар ойлгуулж, тайлбарлавал үйлчлүүлэгч тухайн санааг эсэргүүцэхээ больдог бөгөөд энэ удаад ч гэсэн Сараа төлөвлөгөө боловсруулахыг хүлээн зөвшөөрсөн юм.



3 дахь долоо хоног – аюулгүйн төлөвлөгөө

Сараагийн хамтарч боловсруулсан аюулгүйн төлөвлөгөөг зөвхөн амь насанд аюул тохиолдсон үед өөрийгөө тухайн нөхцөл байдлаас хэрхэн авч гарах арга замаа тодорхой болгохоос гадна Хуримтлалын үе шатанд бие физиологийн хувьд хэрхэн өөрийг бэлдэх гарч, болзошгүй хүчирхийллийг урьдчилан таамаглаж, түүнээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх талаар бодох төлөвлөх бололцоог түүнд олгосон юм. Хүчирхийлэл болгоны талаар илүү нарийвчилж, дүрслэн бодсоноор ялангуяа яаж эхэлдэг талаар ярих нь болзошгүй хүчирхийллийг таамаглах, түүнээс урьдчилан сэргийлэхэд хэрэгтэй зүйлийн нэг юм.

Аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулж байх явцад Сараа хүүхдүүддээ шаардлагатай үед тухайн газраас зугтаж явахыг мэдэгдсэн дохио зангаа зааж өгөхгүй байсан ба мөн хэрвээ нөхцөл байдал хурцдаад эхэлбэл түр завсарлага авч тухайн газраас гарч байх талаар Тулгаатай харилцан ярилцахгүй хэвээр байсан (Сараа энэ нь түүний уурыг улам их хүргэнэ гэж эмээдэг байсан). Өгсөн даалгаврыг бүрэн гүйцэд хийгээгүй ч би түүнийг хийсэн зүйлийнх нь төлөө буруутгаагүй бөгөөд харин хийсэн зүйлийг дэмжиж, сайшаасан. Энэ нь тухайн эмэгтэйн өөртөө итгэлтэй, хүчирхэг нэгэн болоход дэм болох бөгөөд ингэснээр хэдий эмэгтэйн гаргасан шийдвэртэй санал нийлэхгүй байсан

ч эмэгтэй өөрийн хийхийг хүссэн, эсвэл хүсээгүй зүйлийнхээ төлөө өөрөө бие даан шийдвэр гаргахад өөртөө итгэлтэй болоход нь тусална.

Энэ үед Сараа Тулгааг тайван байлгаснаар хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлж чадна гэж итгэсэн хэвээр байсан бөгөөд Сараа өөрийнхөө бүх хичээл зүтгэлийг үүнд чиглүүлдэг байв. Сэтгэл засалчийн хувьд түүнд хүчирхийллийг зөвхөн Тулгаа хянаж чадна, Тулгаагаас өөр хэн ч хянаж чадахгүй гэдгийг түүнд хэлэхийн оронд харин Тулгаа болон хүүхдүүдээс нь өөр Сараагийн дуртай зүйл, сонирхлын талаар ярилцах болсон.

Зөвлөгөөний төгсгөлд би түүнээс яг одоо амьдрал нь ямар баймаар байна, хэдэн сарын дараа, хэдэн жилийн дараа ямар байхыг төсөөлж байна гэж асуухад түүний өгсөн ганц хариулт нь “сайн эхнэр, сайн ээж” гэсэн бөгөөд тэрээр одоо ч ирээдүйд энэ хэвээрээ байх хүсэлтэйг харуулж байсан. Дийлэнх хүчирхийлэлтэй харьцаанд амьдардаг эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил Сараа ч гэсэн өөрийн ирээдүйг харах чадваргүй болсон байсан.

Тухайн зөвлөгөөнд Сараа хүүхдүүдээ сургуульд явсан хойгуур илүү их ганцаарддаг талаар ярьсан ба мөн хэсэг зуур тойруу байдлаар асуусны дараа тэрээр хоор дуунд дуу дуулах дуртай гэж дурдсан. Энэ нь түүнийг гэр бүлээсээ гадуур өөр томоохон зүйлийн нэг хэсэг байсан гэдгийг сануулж өгсөн гэж сүүлд нь дурдсан. Бид хоёр дахин дуулж болох боломжийн талаар мөн өөрийнх нь амьдарч байгаа орон нутагт түүнтэй ижил сонирхолтой бүлэг хүмүүс байгаа эсэх талаар хайж үзэх талаар ярилцсан. Сараа өөрийгөө дахиж дуулж чадна гэдэгт итгэхгүй байсан (зөвхөн хүүхдүүддээ л дуу дуулж өгдөг) талаар ярьсны дараа өөрийгөө тун дажгүй дуулдаг байсан дуунаас болж Тулгаатай танилцаж байсан талаараа мөн ярьсан.

Өмнө нь байсан өөрийнхөө авьяас чадвар, бусад ур чадваруудыг эргэж нээх нь тухайн эмэгтэйг өөртөө итгэх итгэлтэй болгох, хүчирхэг болоход нь туслах юм.



3 болон 12 дахь долоо хоногийн хооронд

Дараагийн хэдэн сарын хугацаанд Сараагийн давуу талууд, өөрт байдаг ур чадвар, авьяасаа (олон ажлыг нэг дор хийж чаддаг гэх мэт) дахин сэргээхэд чиглэгдсэн бөгөөд ерөнхийдөө түүн рүү чиглэгдсэн зөвлөгөөнүүд үргэлжилсэн. Энэ олон жилийн хугацаанд тэрээр өөрийнхөө талаар, юунд дуртай, юу хийхийг хүсэж байгаа талаар бодож байгаагүй байжээ. Зөвлөгөө нь тэр боломжийг түүнд олгож байсан орон зай бөгөөд “хувиа хичээсэн” гэж дуудуулахгүйгээр өөрийнхөө хэн байсан, юу хүсдэг байсан зэргийг бодох аюулгүй, хамгаалагдсан орон зайг бий болгож өгсөн. Сараа үүнийг хийх дурамжхан байсан хэдий ч сэтгэл заслын гол зорилго болох охин Номиндоо туслахад хэрэг болно гэдэг байдлаар тайлбарлахад, нөхцөл байдлыг ойлгож хийх болсон.

Долоо хоног болгоны уулзалт, зөвлөгөө нь (1) мэдээллээ эмх цэгцтэй өгөхөд түүний бодлыг цэгцлэх, (2) асуусан асуултад хариулах нь Сараагийн өөрийнхөө талаар мэдэрч эхэлж байгаа мэдрэмжүүдийг хүндэтгэх

Энэ үеэс эхэлж би Сарааг өөрийн хил хязгаараа тогтоож эхлэхэд дэмжлэг болж байсан. Тулгаа түүнийг сэтгэл зүйн зөвлөгөө авахыг нь хүлээн зөвшөөрч байсан ч зөвлөгөөн болгон дээр юу ярилцсан талаар дэлгэрэнгүй ярихыг түүнээс шаарддаг байсан. Ихэнх хүчирхийлэгчид өөрийн эхнэр, хамтрагчид юу болж байгаа талаар нэг нэгэнгүй мэдэж байхыг хүсдэг. Би Сараад бусад үйлчлүүлэгчдээ хэлдэг нэг зүйлээ хэлсэн бөгөөд тэр нь “хэрвээ чи өөрөө хэлнэ гэж шийдэхгүй бол зөвлөгөөнд болж байгаа бүх зүйлийг хэнд ч, Тулгаад ч, хэлэх шаардлагагүй” гэдэг байв. Мөн сэтгэл заслын гол зорилго нь хүчирхийлэлтэй харилцааг орхих биш хүчирхийллийг зогсоох юм

гэдгийг түүнд байн байн болгоомжтой сануулдаг байсан. Учир нь Сараа гэртээ очоод Тулгаад “сэтгэл засалч намайг чамаас сал гэж хэлсэн” гэж хэлэх вий гэдгээс урьдчилан сэргийлдэг байсан ба хэрвээ ийм тохиолдол болбол Тулгаа түүнийг нэг бол өөрийг нь нөгөө бол сэтгэл зүйн зөвлөгөөгөө сонго гэж дарамтлах магадлалтай. Харамсалтай нь тун удалгүй бусад хүчирхийлэгчийн нэгэн адил энэ сонголтыг Тулгаа Сараад тулгасан.

Энэ хугацаанд ямар нэг хүчирхийлэл болоогүй бөгөөд гэрт нь бүх зүйл эвгүй болж эхэлж байгааг Сараа мэдэрч эхэлсэн. Сараад өмнө нь хүчирхийлэл хэзээ болох нь мэдэгдэхгүй байсан бол харин зөвлөгөөнд явж эхэлсний дараагаас хүчирхийллийн өмнө болдог нөхцөл байдлуудыг мэдэрч чаддаг болсон. Мөн гэрт болж байгаа зүйлийн талаар өөр хүнтэй хуваалцдаг болсон мөн энэ талаараа зөвлөгөө авах болсон зэрэг нь өмнөх шигээ Тулгаагийн хүчирхийллийг багасгах, түүнийг хэрхэн тайван байлгах талаар өмнө нь хийж байсан шигээ бүх зүйлийг нууж, хаалттай хаалганы цаана үлдээдэг байсан зэргээ хийхээ больсон байсан.



12 дахь долоо хоног – сэтгэл заслын 3 дугаар үе шатны эхлэл

Энэ зөвлөгөө нь сэтгэл заслын эргэлтийн цэгийг тодорхойлсон уулзалт байсан. Тулгаа Сараа болон хоёр хүүхдийнхээ ээж рүү явах зардлыг төлөхөөс татгалзсан бөгөөд мөн эрүүл мэндийн даатгал нь дуусах үед түүний сэтгэл заслын төлбөрийг үргэлжлүүлэн төлөхөөс татгалзсан. Сараа сэтгэл заслын 2 дахь үе шатнаас (эмэгтэйд аюулгүй байдлыг хангах) 3 дахь үе шат луу (хүчирхийллийн гэмтлийн шинж тэмдгүүдтэй ажиллах) шилжиж байсан үе байсан.

Түүний хөөрөл, саатал нь дээд цэгтээ хүрсэн байсан ба энэ нь нэг үеэс нөгөө үед шилжиж байгаагийн нэг шинж тэмдэг юм. Өнгөрсөнд Сараа өөрт таагүй мэдрэмжээ нуун дарагдуулж, түүнийг мэдрэхгүй өнгөрөөдөг, зайгаа барин холдож явах даван туулах арга механизмтай байсан ба энэ өдрийн зөвлөгөөн уулзалтын байдлаас харахад энэ аргуудаа хэрэглэж чадахааргүй төвшинд хүрсэн байсан. Учир нь түүний өмнө нь хэрэглэж байсан даван туулах арга замууд нь буруу, өөрт нь хор хөнөөлтэй гэсэн мэдрэмжийг Сараа аль хэдийнээ мэдрээд эхэлсэн байсан.

Ерөнхийд нь дүгнэж хэлэхэд 12 дахь долоо хоногийн уулзалт нь өнгөц байсан асуудлаас далд, гүнд нуугдаж байгаа илүү хүнд асуудал руу шилжсэн үе байсан юм. Сараагийн хувьд мөнгө санхүүгийн асуудлаас болоод зөвлөгөө, уулзалтаа үргэлжлүүлж чадахаа болино гэдэгт сэтгэл нь их түгшиж байсан. Үүнээс өөр асуудал гарсан бол Сараад мөн ижил мэдрэмж төрөх байсан байх. Сараа хүүхдүүдээсээ болоод хүүхдүүддээ санаа зовж байгаа болохоор нэмэлт ажил хийж чадахгүй гэж байсан ч үнэн хэрэгтээ түүнээс өөр зүйл байх шиг байсан. Сараа Тулгааг түүнийг хяналтдаа байлгах гэсэн хүсэл өөрийнхөө хэрэгцээ шаардлага (дөнгөж мэдэрч эхэлж байгаа өөрийнхөө амьдрал) хоёрын аль нэгийг сонгох шаардлагатай тулгараад байсан юм. Нэмж ажил авч хийх нь түүний зөвлөгөөний төлбөрөө олоход туслах боловч энэ нь Тулгааг улам уурлуулж гэрт болоод байгаа асуудлыг улам хурцатгахаар байсан. Нөгөө талаар зөвлөгөө уулзалтаа үргэлжлүүлж чадахаа боливол өөрөө өөрийнхөө төлөө амлалтад хүрч чадахгүй буцах асуудалтай тулгараад байсан.

Би ил харагдаж байгаа эрх мэдлийн асуудлын талаар түүнээс “Чамайг зовоож байгаа зүйл нь үнэхээр санхүүгийн асуудал уу эсвэл чи Тулгааг илүү түрэмгий ууртай болоод байгаад айж эмээгээд байна уу?” гэж асуухад Сараа гэр бүл салах тохиолдолд гэр оронгүй хүн болох талаар маш их санаа зовж байгаа нь түүнд хүндээр тусч байгаа. Хэт их сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй, уймарсан байдалтай байгаа нь түүнийг эмх цэгцтэй бодож сэтгэхэд сөргөөр нөлөөлж байгаа талаар дурдсан. Түүний бодож төсөөлж байгаа зүйл нь болох магадлал багатай зүйл гэж тайлбарлахын оронд түүнээс түр амсхийгээд яг юу болоод байгааг харахыг хүссэн. Сараа миний хүсэлтийг бүрэн сайн ойлгоогүй

бөгөөд би хоёр дахь удаагаа түүнд ижил хүсэлт тавьсан. Сараа аажмаар хэлсэн зүйлийг минь ойлгосон ба би түүнийг асуудлын энгийн хэсэгт анхаарал хандуулахад бяцхан чиглүүлэг хийх шаардлагатай болсон. Бидний дунд аль хэдийнээ үүсч бий болсон гүн гүнзгий харилцаан дээр тулгуурлан түүнээс би зөвлөгөө, уулзалтад ирэх нь түүнд тус дэм болж байгаа талаар асуухад тэрээр тийм гэсэн хариулт өгсөн.

Хэрвээ Сараа энэ үед сэтгэл зүйн зөвлөгөөг цааш үргэлжлүүлэхгүй байхаар шийдвэр гаргасан бол тэрээр хоёр зүйлийг зөвлөгөөний явцад олж авч чадсан байсан. Үүнд (1) Сараа бүх зүйлд өөрийгөө буруутгахаа больсон (2) өөрийгөө хүн талаас нь анхаарч үзэж эхэлсэн явдал байсан юм.

Сараа зөвлөгөө уулзалтад ирэхээрээ өөрийн мэдрэмж, хүүхдүүдтэй нь юу болж байгааг ярилцах боломжтой болдог гэж хэлсэн бөгөөд цаашид сэтгэл зүйн зөвлөгөө гэрлэлтээ аварч үлдэх эсвэл охиныхоо сайн сайхны төлөө биш харин өөрийн сайн сайхан байдлын төлөө үргэлжлүүлэх шийдвэр гаргасан.

Хуучин Сараа сэтгэл түгших мэдрэмжээс өөрийгөө холдуулдаг байсан бол шинэ Сараа одоогийн байгаа холбоо харилцаанд өөрийн хил хязгаарын хамгаалахыг дахин суралцах хэрэгтэй болсон. Сэтгэл заслын дараагийн үе шатны чухал хэсэг нь түүнийг Тулгаагаас хамааралтай байгаа байдлыг багасгах мөн сэтгэл зүйчээс хэт хамааралтай байхаас урьдчилан сэргийлэх явдал байсан юм. Эрх тэгш байдлыг үлгэрлэн харуулж харилцаанд байгаа талууд өөрийн хил хязгаараа ижил хэмжээтэй тогтоож сурах нь энэ хэсгийн хамгийн чухал хэсэг нь юм. Өөр нэг чухал зүйл нь Сараад түүнийг шударга бус байдлаар хянах гэж оролдож байгаа оролдлогыг ойлгоход туслах байсан юм. Түүнд би түүнд Тулгаагийн муухай аашилж, хамт байхад улам хэцүү болж байгаа нь Сараагийн өдрөөс өдөрт илүү өөртөө итгэлтэй, хүчирхэг болж байгаатай холбоотой байх гэж зөвлөхөд Сараад нэг юм бодогдуулсан бөгөөд тэрээр “Би энэ тухай огт бодож байгаагүй юм байна” гэж хариулсан.

Сараад өөрийн сэтгэл түгшил, айдсын мэдрэмжээ хэрхэн зөв таних, хянах тал дээр хэд хэдэн арга техник зааж өгсөн бөгөөд мөн үүний хажуугаар өөрт мэдрэгдэж байгаа эерэг мэдрэмжүүддээ анхаарал хандуулж сурах хэрэгтэй гэж зөвлөсөн. Тухайн уулзалтад Сараад би түүнийг ажил, түүний бүтээлч байдлын талаар ярьж эхлэхэд түүний нүүр царай хэрхэн гэрэлтдэг талаар хэлсэн ба түүнд чадвар, давуу талууд байдаг ба эдгээрийгээ хэзээ ч дарах огт хэрэггүй гэж зөвлөсөн.



12 болон 18 дахь долоо хоногийн хооронд

Тулгаа Сараа хоёрын хооронд үүсээд байсан хурцадмал байдал улам ихэссээр 13 дахь долоо хоног дээрээ тэсэрч бага зэргийн хүчирхийлэл болсон. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө авахаас өмнөхөн болсон Тулгаагийн Сарааг ажлын хамтрагчтай нь хардаж балаар далайж сүрдүүлэн гал тогооны өрөөнөөс хөөж гарган чихэн тус газар нь алгадаж түүнийг хэсэг хугацаанд сонсголгүй болгосон үйлдэлтэй харьцуулахад Сараа болох гэж байсан зүйлийг урьдчилан сайн таамаглаж, аюулгүйн төлөвлөгөөний дагуу өөрийгөө тухайн байдлаас авч гарсан тул хүчирхийлэл цааш даамжраагүй юм.

Хүчирхийлэл өглөө Тулгаа ажилдаа явахаас өмнө эхэлсэн бөгөөд тухайн өдөр чухал уулзалттай байсан Тулгаа өмсөхийг хүссэн цамцаа олоогүй улмаас Сараа руу хашхирч эхлэн түүнийг ажилгүй залхуу авгайгаар нь дуудаж эхэлсэн. Сараагийн зүрхний хэмнэл хурдсаж эхэлсэн бөгөөд энэ шинж тэмдгийн талаар өмнө нь нэгэн зөвлөгөөн дээр ярьж байсан болохоор Сараа өрөөнөөс нэн даруй гарч явсан. Тулгаа түүнийг гарч явах гэхэд нь үснээс нь зулгааж хойш татсан бөгөөд Сараа түүнд түүнийг тайвширтал түр завсарлага авах хэрэгтэй байгаа талаар хэлээд түүнийг орхиод гарсан. Тулгаа орой ажлаасаа ирэхдээ үнэтэй шил дарс, торгон цамд Сараад авчирч бэлэглэсэн.

Гэмшил-хайрын үе шат эхэлсэн бөгөөд энэ үед Тулгаа “сайн Тулгаагийн” дүрдээ дараагийн хэдэн долоо хоног байсан. Нэг хагас бүтэн сайны амралтын өдөр Тулгаагийнх гэр бүлээрээ ууланд алхсан бөгөөд энэ нь Сараагийн хамгийн хийх дуртай зүйлийн нэг бөгөөд дараагийн долоо хоногт нь Тулгаа гэртээ шинэ буйдан авсан ба Сараа шинэ буйдан авах гэж хэдэн сар хүлээсэн байсан. Гэвч Сараагийн хувьд Тулгаа “муу Тулгаа” гэдгийг хүлээн зөвшөөрөхгүй хэвээрээ үлдсэн боловч сэтгэл зүйн зөвлөгөөгөө үргэлжлүүлэн авч өөрийнхөө сайн сайхан байдал, хүүхдүүддээ хэрхэн сайн ээж байх дээр анхаарч байсан.

Сараа Тулгааийг үнэхээр өөрчлөгдсөн гэж үзсэн хэвээр байсан бол би түүнээс аюулгүйн төлөвлөгөөгөө эргэж харан арай өөр зам гаргаж аюулгүй тайван байгаа дээрээ тухайн аргаа туршиж үзэхийг санал болгосон.



18 дахь долоо хоног – Нүглээ наманчлах, илүү их няцаах

Зөвлөгөө уулзалт эхлэхэд Сараа Тулгааг үнэхээр өөрчлөгдөж байгаа, өөрийн хийж байгаа зүйлдээ үүрэг хариуцлага хүлээнэ гэж бат итгэлтэй байгаагаа хэлсэн. Харамсалтай нь түүний хэрэгжүүлсэн аюулгүй байдлын төлөвлөгөө нь түүнийг хүчирхийллийг би өөрөө хянаж чадах юм байна гэсэн итгэлийг улам нэмэгдүүлсэн байсан. Түүнээс шинэ төлөвлөгөө боловсруулж, түүнийгээ туршиж үзсэн эсэхийг асуухад тэрээр “үгүй” гэж хариулсан ба “гэрт бүх зүйл сайн байгаа. Зөвлөгөө авч эхэлснээс хойш бүх юм сайжирсан” гэсэн.

Энэхүү өнгөц сайхан байдал нь шинэ төрлийн зөрчил авчирсан ба энэ нь Сараа Тулгаатай харилцаагаа хэвээр үлдээж энэ явцдаа надтай уулзаж зөвлөгөө авсан хэвээр байх хүсэлтэй байсан ба харамсалтай нь өөрөө хүссэн хэмжээгээрээ өөрчлөгдөж чадсан ч дагаад Тулгаа зан үйлдэл өөрчлөгдөж байгаа талаар өөртөө бүрэн итгэлтэй биш байсан. Мөн тэр надаас хамааралтай болохоосоо эмээж байгаа дурдсан. Энэ айдас нь үйлчлүүлэгчийн итгэл өмнө нь эвдэгдэж байсан бол тохиолдох магадлал өндөр байдаг. Энэ үеэс эхлэн Сараа надаас өөрийгөө хөндийрүүлж мөн өөрийнхөө давуу талыг нэмэгдүүлэх нь багасаад эхэлсэн. Нэг удаа Тулгаатай ууланд алхах болсон гэсэн шалтгааны улмаас уулзалтаа хойшлуулах хэрэг гарсан.

Түүнийг би Тулгаагийн хийж байгаа сайн үйлдэл болгон саяхан болж өнгөрсөн хүчирхийллийн дараах гэмшлээс болсон, хүчирхийлэл дахин гарахгүй гэх баталгаа огт байхгүй гэдгийг түүнд ойлгуулахыг хичээсэн боловч Сараагийн Тулгаа бид хоёрын аль нэгийг сонгох сонголтыг нь улам хурцатгахыг хүсээгүй юм.

Үйлчлүүлэгч нь болж байгаа зүйлийг бодитоор харахгүй, няцаахыг харах нь сэтгэл зүйчид хэцүү хэдий ч үйлчлүүлэгчийнхээ өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлж, өөрөө өөрийнхөө төлөө шийдвэр гаргаж сурах хүртэл нь туслах нь сэтгэл засалчийн үүрэг юм. Тулгаагийн хийж байгаа зүйл нь түр зуурынх гэдгийг Сараад итгүүлэх гэж хичээхийн оронд би түүний аюулгүй байдал, сэтгэл заслын зорилгоо дахин санах, түүнд хүрэхийн чухлыг ойлгуулахыг хичээн ажилласан юм.

Энэ үед дахин нэг хүчирхийлэл болно гэж би төсөөлөөгүй байсан ба энэ нь 13 дахь долоо хоног дээр болсон хүчирхийллийн дараахан болсон. Миний хүссэн зүйл бол Сараа өөртөө сонголттой байгаасай гэж хүссэн бөгөөд түүнд асуудал тохиолдсон үед юу хийх талаар ярилцаж байсан юм. Тухайн нөхцөл байдлыг хүндрүүлж авч үзэхгүйгээр хошин егөөдсөн байдлаар “Чамайг аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулбал надад их амар байх гээд байна” гэж хэлж байсан.



18 болон 32 дах долоо хоногийн хооронд

Энэ гурван сарын хугацаанд сэтгэл зүйн зөвлөгөө нь түүний хуучин даван туулах механизм болох няцаах, нуух, зугтаах гэсэн арга замуудыг бага багаар

халж өөрийнхөө сэтгэл түгших мэдрэмжээ хэрхэн зөвөөр илэрхийлэх, даван туулах шинэ арга замуудыг зааж өгсөн. Хэтэрхий бүхмдсан, тулгамдсан үедээ өөрийгөө тайвшруулах, булчин суллах, бодлоо зогсоох гэх мэт арга замыг зааж өгсөн. Үүнээс гадна Тулгаагийн цаг үргэлж түүнийг доош хийж, чадваргүй, ухаангүй гэж доромжи лдгоос болж Сараагийн өөрийн үр чадвараа үргэлж доош дарж байдаг талыг нь ил байдлаар онцолж ажилласан. Өөрийнхөө төлөө хийсэн жижиг ч гэсэн зүйлийг нь дэмжиж, оюун санааг нь нөхөн сэргээх арга хэрэглэсний үр дүнд Сараа бага багаар өөрийнхөө талаар дотогшоо бодож ухаарч эхлэн, хүчирхийлэлд дунд амьдрах ёсгүй хүн гэж өөрийгөө мэдэрч эхэлсэн.

Энэ үед хэрэглэсэн өөр нэг сэтгэл зүйн засал нь аюулгүй байдлаар бусад хүмүүстэй холбоо тогтооход туслахад чиглэсэн байсан. Үр дүнд нь Сараа хоор дуулаачдын бүлэгт нэгдсэн бөгөөд олон жилийн дараа өөрийн дуртай зүйлээ хийж эхэлсэндээ тэрээр маш их баярлаж байсан. Тэрээр сайн дуулах авьяастайгаас гадна бусад хүмүүс түүнийг тэдний хоорын бүлэгт байх ёстой сайн дуулдаг авьяастай хүн гэж магтсан нь Сараад гайхшрал төрүүлсэн.

Хоорын бүлэгт элссэний дараахан тэдний бүлгийнхэн өгүүлэмж, найруулга хийх шийдвэр гаргасан. Тэдний бүлгийн нэг эмэгтэй Сарааг компьютер графикт сайн гэдгийг мэдэх учир өөрсдийн тоглох өгүүлэмжийн эхлэл танилцуулгыг хийж өгөх боломжтой эсэхийг асуусан. Сараа зөвшөөрсөн бөгөөд амласан зүйлээ хийгээд зогсохгүй өөрөө санаачлага гарган бүлгийнхээ лого тэмдгийг зохиож бусад гишүүдтэйгээ хамтран хөтөлбөрийн хэсгүүдийг сайжруулж, үүнийгээ хэрхэн сурталчлах талаар ярилцаж тохиролцсон. Шинэ зүйл хийхээр болох юм бол хүмүүс түүний санаа, бодлыг асууж байсан бөгөөд үүнээс авсан мэдрэмж нь түүнд маш их таалагдсан. Үүнээс олж авсан хамгийн том зүйл нь Сараа өөрийнх бодож байснаас илүү авьяастай, чадвартай, өөрөө өөрийгөө чадна, чадахгүй гэж өөртөө хязгаар тавьдаг, хүүхдүүд нөхөр, гэрийн ажлын хооронд эргэлдэж өөр зүйл хийддэггүй тэр Сараагаас илүү хүн юм байна гэдгээ ойлгосон явдал юм.

Сэтгэл зүйн мэргэжлийн үүднээс авч үзэхэд Сараагийн энэхүү амжилт нь тэрээр нийгмийн харилцаа сайтай хүн гэдгийг гаргаж ирсэн шалгуур байсан ба энэ үр чадвар нь урьд өмнө нь түүнд байсан ба харамсалтай нь гэрээсээ гарч олон хүмүүстэй харьцаж ажиллах нь Тулгаагийн хардалтыг улам ихэсгэнэ гэж айсан айдсаасаа болж огт хэрэглэдэггүй байсан.

Сараа үнэхээр өөрийн гэсэн авьяас үр чадвартай нэгэн байсан ба (энэ гарын авлагын эхэнд дурдсанчлан зарим хүчирхийлэлтэй харьцаанд амьдарч байсан эмэгтэйчүүдэд ийм авьяас, үр чадвар хөгжөөгүй байдаг ба энэ нь сэтгэл зүйн зөвлөгөө эхэлснээс хойш 6 сарын дотор илэрч байдаг) өнгөрсөнд өөрийгөө үргэлж дарж, өөртөө итгэхгүй байсан шигээ авьяас чадвараа дарахгүйгээр энэ чиглэлээ сайжруулах тал дээр нь анхаарч ажилласан.

Сараагийн хэлснээр түүнд ажиглагдсан нэг өөрчлөлт нь ямар нэг асуудал гарсан тохиолдолд тухайн асуудлыг шийдэх гэж Тулгаагийн тусламж дэмжлэгийг эрж хайдаг байсан бол одоо бол өөрөө шийдэх гэж оролддог болсон байдал юм. Тэрээр Тулгаа болон хүүхдүүдээ дууны бүлгийнхээ концертод урьсан бөгөөд түүнийг сайн хийжээ гэж Тулгааг магтах байх гэж огт хүлээгээгүй юм. Түүнд Тулгаад хүлээн зөвшөөрөгдөх огт хэрэггүй болсон мэт байсан. Энэ байдлаа ч өөрөө хүлээн зөвшөөрсөн. Мөн өөрийг нь тойрон хүрээлж байгаа аюулгүй гэж үзэж байгаа хүмүүсээс хэрэгтэй үедээ хүссэн дэмжлэгээ авч чаддаг болсон.

Сараад гарч байсан бүх өөрчлөлт түүний дотоод руу чиглэсэн өөрчлөлт байсан хэдий ч зарим талаараа нь Сараа Тулгааг ил байдлаар тайтгаруулж, тайвшруулж

чаддаг болсон. Жишээ нь түүний бэлгийн харилцаанаас татгалздаг болсон ба гэхдээ өөрийнхөө сайжирч байгаа талбаруудыг ил гаргалгүйгээр хийж сурсан юм. Энэ үед Сараа сэтгэл зүйн хувьд тайван байсан ч нөгөө талаараа хүчирхийллийн хуримтлалын үе үргэлжилсээр байсан.



32 дах долоо хоног – Далд байгаа асуудлыг гаргаж ирэх

Өнгөрсөн долоо хоногуудад Сараагийн өөрөө өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэж, өөрийн мэдрэмжээ ойлгож, хянаж сурсан ба Сэтгэл заслын 4 дүгээр үе шат руу (Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдгүүдээс гаднах бусад сэтгэл зүйн бусад асуудлуудтай ажиллах) амжилттай шилжиж чадсан. Сэтгэл заслын явцад Сараагийн хүүхдүүддээ хангалттай цаг гаргаж чадахгүй, тэдэнтэй хамт байж чадахгүй гэсэн сэтгэл түгшил үе үе гарч ирдэг байсан ба энэ асуудлыг сэтгэл заслын зөвлөгөөндөө өөрийн хүүхэд өсгөх арга барилаа ээжийн хүүхэд өсгөх аргаас хэрхэн ялгаж салгах талаар ярилцсан.

Сараагийн хүүхдүүдээ гэрт нь ганцааранг нь үлдээх ялангуяа Пүрэв гаригт үлдээх тун дургүй байсан ба энэ нь Сараагийн ээжтэйгээ байна гэсэн хэрэгцээ эсвэл Сараагийн өөрийнх нь хүүхдүүдтэйгээ байх хэрэгцээ бус харин түүний хүүхэд насанд тохиолдсон зүйлээс болсон байсан.

Өмнөх зөвлөгөө уулзалтын үеэр хэрвээ сэтгэл заслын төлбөрөө төлөх гэж нэмэлт ажил хийвэл гэрээ хөөгдөж гэр оронгүй болно гэсэн айдас нь бодит зүйл биш гэдгийг ойлгуулсан шиг түүний энэ зовлонт бодлоо зогсоох тал дээр ажилласан. Энэ зовлонт бодол нь Сараагийн өөрийнхөө ээж шиг хүүхдүүддээ хэзээ ч гэрт нь ганцаар нь үлдээхгүй гэж өөртөө тангарагласан тангарагтай холбоотой юм. Сараа “Хүүхдүүдэд минь би хэрэг болбол яах вэ?” гэж санаа зовсон асуулт асуухад би түүнд хүүхдүүддээ холбоо барьж болох утасны дугаараа үлдээгээд явж болох боломжийн талаар санал болгосон.

Сараагийн ээж шиг хүүхдүүдэд нь ээж нь хэрэгтэй байх үед нь байж чадаагүй тэр мэдрэмжийг илүү ойлгохын тулд би түүнд өөрийгөө хүүхэд насандаа буцаж очиж, Пүрэв гаригийн орой ээж нь дэлгүүр дээрээ ажиллаж байх хойгуур жижигхэн Сараа гэртээ ирэхэд нь гэр нь эзгүй байна гэж түүнийг төсөөлөхийг хүссэн. Өмнө нь Тулгаагийн хүчирхийллийн талаар ярих боломж, зөвшөөрөл өгч байсан шиг энэ удаад ямар нэг зөвлөгөө өгөлгүйгээр зөвхөн түүнд хоосон гэртээ дүүгийнхээ хамт ирж байна гэж төсөөлөн бодох боломжийг олгож хүүхэд насныхаа дурсамжийг ойлгох зөвшөөрөл хүссэн.

Би түүнд хаашаа явах, юу хийхийг нь чиглүүлж заагаагүй бөгөөд зөвхөн хэзээ буюу ээж нь гэртээ эзгүй байх цаг хугацааг нь зааварчилж хэлсэн. Түүний мэдрэмжийн талаар удаанаар ярилцаж эхэлсэн. “Чамд юу мэдрэгдэж байна?” “Надад гомдсон, эгдүүцсэн мэдрэмж төрж байна” “Чиний уур хүрч байна уу?” “Тийм” “Хэр ууртайгаа байгаагаа бусад хүмүүст харуулж болохоор байна уу?” “Үгүй, үгүй” “Хүмүүст харуулж болохооргүй юм уу?” “Үгүй би зүгээр л өөр юм хиймээр байна” гэсэн ярилцлага бид хоёрын дунд болсон.

Түүний хийсэн зүйл нь авга ах нь оройн хоол идэх гэж ирэхэд Сараа өрөөндөө орж өрөөгөө түгжиж толгойгоо дэрээр дарж хэвтэх байсан.

Сэтгэл зүйчид ураг төрлийн хүчингийн хэргийн талаар хохирогчийн тархинд суулгасан бодол санааг хэрхэн өөрчилж байгаа талаар сүүлийн үед ихээхэн шүүмжлэлд өртөх болсон. Мөн Сараад хэрэглэсэн хийсвэрлэн төсөөлөх аргачлал нь шүүхэд очих тохиолдолд буруушаагддаг зүйлийн нэг байсан учраас би Сараагаас түүний авга

ах нь Сарааг хүчиндсэн эсэх талаар асуугаагүй юм. Үүнээс өөр тохиолдолд хэрвээ түүнийг хүүхэд насанд аваачих төсөөлөл хийлгээгүй байсан бол энэ асуултыг шууд асууж болох байсан. Энэ тохиолдолд “Чиний авга ах чамд таагүй мэдрэмж төрүүлэхээр чиний биед хүрч байна уу” гэж асуусан. Тухайн үед Сараа “Үгүй, тэр талаар огт ой санамж огт байхгүй” гэж хариулсан.

Би авга ах нь түүнд ямар нэг муу зүйл хийсэн гэж хардаж байсан хэдий ч буруу ой санамж түүний толгойд суулгахаас сэрэмжилж мөн Сараа өөрөө “үгүй” гэж хэлсэн болохоор тухайн сэдвийг орхиж “зүгээр л магадгүй гэж таамаглаж байсан юм” гэсэн байдлаар хариулсан бөгөөд энэ нь түүнд хэрвээ ямар нэг зүйл санахгүй байгаа нь зүгээр гэсэн мэдрэмж төрүүлэхийг хичээсэн.

Сараагийн хүүхэд насанд тохиолдсон ураг төрлийн хүчингийн тухай ой санамж нь эхний сэтгэл засал дуусгавар болсноос хойш 8 сарын дараа гарч ирсэн. Энэ үеэс эхлэн бид хоёр хүүхэд насанд тохиолдсон зүйлийг Тулгаатай болсон зүйлээс ялгаж салгаж эхэлсэн бөгөөд түүний одоогийн ертөнцийг үзэх үзэл нь юунаас болж тогтсон талаар хайх боломжийг нээж өгсөн.

Энэ зөвлөгөө, уулзалтын үеэр Сараагийн Пүрэв гаригийн орой хүүхдүүдээ гэрт ганцааранг үлдэх айдас нь түүний ээж нь гэртээ байж хүүхдүүдээ хамгаалж чадаагүй, хэрвээ ээж гэртээ байсан бол аав ээж хоёр хэзээ ч салахгүй, бүх хариуцлага над дээр ирэхгүй байсан гэсэн бодолтой холбоотой мэт харагдахаар байсан. Үйлчлүүлэгч оюун ухааны сааталтай байгаа үед нэг бол бүх юм сайн эсвэл муу, ээж нь цаг үргэлж түүний дэргэд байсан эсвэл түүний дэргэд огт байгаагүй гэсэн бодолтой болсон байдаг. Үүнээс харахад сэтгэл засалч ямар нэг хэт их сэтгэл хөдлөл нь түүнийг эмх цэгцтэй бодож сэтгэхэд саад болоод байна гэж таамаглаж болно.



32 болон 42 дах долоо хоногийн хооронд

Энэ хугацаанд Сараагийн дэргэд нь байж хамгаалж чадаагүй гэж ээждээ гаргаж байгаа уур бухимдал энэ нь түүнийг өнөөдөр ямар хүн болж төлөвшихөд нь хэрхэн нөлөөлсөн талаар ярилцсан. Энэ үе шатны сэтгэл заслын гол зорилго нь Сараагийн мэдрэмжийг үнэлэх, өөрийн бодол санаагаа цэгцлэх, хүүхэд насанд болсон зүйл нь түүний одоогийн аюулгүй байдалд нөлөөлөхгүй байх, түүний ертөнцийг үзэх үзлийг хязгаарлахгүй байх тал дээр анхаарч ажиллах байсан.

Өнгөрсөнд Сараа ажил мэргэжил дээрээ ахиц дэвшил гаргахад тутамд өөрийгөө хойш татдаг байсан. Харин одоо тэрээр шинэ төсөл дээр ажиллах саналыг хүлээж аваад байгаа. Сараа сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдаагүй байсан ч тухайн ажлын саналыг хүлээн авах магадлалтай байсан ч бидний хамтдаа өнгөрөөсөн цаг хугацаа түүнд хамгаалалтгүй хүүхэд насны Сараа одоо насанд хүрсэн Сараа хоёрын хоорондын ялгааг харахад тус болох магадлалтай. Энэ нь түүнийг хүүхдүүдээ санаа зовохгүйгээр, тэдэнтэй байж чадсангүй гэсэн гэмших мэдрэмжгүйгээр ажлаа тайван хийж, хийж буй зүйлдээ дурлах боломжийг олгосон.

Тулгаа мэдээж түүний энэ саналыг хүлээн зөвшөөрөөгүй бөгөөд энэ үед Сараа Тулгаагийн өмчлөх сэтгэл, түүний хүчирхийлэлтэй түрэмгий занг хэзээ ч засаж чадахгүй, харин түүнд найдах бус өөрөө өөртөө найдаж сурах хэрэгтэй гэдгийг сайн мэддэг болсон байсан.



42 дахь долоо хоног – Эрүүл мэндийн асуудал

Сараа өдөр өдрөөр өөрчлөгдөж байхад харамсалтай Тулгаа өөрчлөгдөхийг хүсэхгүй хэвээр байсан. Тэр сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд явах эсвэл хүчирхийлэгчийн бүлгийн засалд хамрагдахаас ямар нэг байдлаар татгалзсаар байсан. Ингэж

байсаар хуримтлалын үе үргэлжилсээр 29 дэх долоо хоног дээр тэсрэлт болсон. Энэ удаа Тулгаа Сарааг хүчирхийлээд зогсохгүй түүнд хамгийн чухал зүйлийн нэг болох бие даасан байдлыг илтгэх түүний ажил руу халдсан. Тулгаа хэрвээ Сараад илүү муу зүйл хийхийг хүссэн бол хүүхдүүдээ гэмтээнэ гэж заналхийлж болох байсан.

Өмнө нь Сараа Тулгаагийн хүчирхийлэхэд (бие махбод, бэлгийн, сэтгэл санааны) дуугүй өнгөрч, мэдрэмжээ өөрөөсөө нууж, болсон зүйлд өөрийгөө буруутгаж, бүх зүйлээс өөрийгөө тусгаарладаг байсан. Энэ удаа түүний уур хүрсэн бөгөөд уураа Тулгааид гаргасан. Энэ нь Сараагийн тайлбарласнаар Тулгааг дэлбэрэхэд хүргэсэн. Хүчирхийлэгчтэй сөргөлдөх, ямар нэг байдлаар өөдөөс нь уурлах зэрэг нь хүчирхийлэгчийн огт тэвчдэггүй зүйлс юм. Учир нь хүчирхийлэгч өөрөөс нь өөр хүн уурлах ёсгүй гэж үздэг.

Сараагийн уурласнаас болж хүчирхийлэл улам хүндэрсэн бөгөөд энэ нь түүнийг гэрээсээ аюулгүй төлөвлөгөөний дагуу Тулгаа түүнийг гэмтээхээс өмнө гарахад саад болсон. Сараагийн уурласнаас болж хүчирхийлэл үйлдэгдээгүй. Хүчирхийллийн циклийг ойлгоход энэ хамгийн чухал. Энэ тохиолдолд Сараа өөрийн ажлаасаа болж Тулгааид анхаарал бага хандуулсан нь Тулгаагийн уурыг хүргэсэн байж магадгүй, эсвэл өөр ч юм байж болзошгүй, найзуудтай уулзсан уулзалт, хүүхдүүдийнх нь хийсэн ямар нэгэн зүйл гэх мэт юу ч байж болно. Тулгаа Сараа түүнд хамаг анхаарлаа хандуулах ёстой, хэрвээ өөрийнхөө хүссэн зүйлийг авч чадаагүй бол хүчээр ч хамаагүй авч болно гэж үздэг. Хуримтлалын үе шат үргэлжилсээр байсан бөгөөд үүнийг мэдсээр байж Тулгаа ямар нэг арга хэмжээ аваагүйгээс гадна энэ байдлыг хэрхэн зохицуулах арга барилаа мэдэхгүй байсан юм.

Ихэнх хүчирхийлэлтэй харьцаанд амьдардаг эмэгтэйчүүдэд нөхөр болон хамтрагчийнхаа гарт хэзээ нэгэн цагт амиа алдах юм байна гэдэг мэдрэмж төрдөг цэг байдаг. Сараагийн хувьд энэ удаагийн хүчирхийлэл нь тухайн цэг болсон. Тулгаа энэ удаа зөрчих ёсгүй зурасыг зөрчсөн бөгөөд хэрвээ Тулгаа надад ингэж хандаж байгаа юм бол цаашдаа ч энэнээс илүү хүчирхийлэх юм байна гэдэг бодол хамгийн анх удаа Сараад орж ирсэн. Энэ бодол нь түүнд хүнд хэцүү байсан хэдий ч энэ нь сэтгэл заслын нэг үе шатны ахиц өсөлт байсан. Сэтгэл заслын зөвлөгөөнөөс Сараа Тулгаагийн тогтмол давтамжтай хүчирхийллийг хүлээн зөвшөөрч, түүнтэй эвлэрэхээ аль хэдий нь больсон байсан бөгөөд улмаар түүнийг уучлахаа больж эхэлж байсан. Хүчирхийллийн улмаас Сараагийн шууны яс цуурч, цээж хэсгээрээ хөх няц болсон байсан. Өмнө нь болж байсан хүчирхийллийг Сараа хүчирхийлэл гэж огт үздэггүй байсан бол энэ удаад яс нь хугарсан нь түүнийг жинхэнээсээ хүчирхийлэлтэй харилцаанд амьдардаг эмэгтэй гэж хэлж болохоор болсон.

Энэ удаад болсон хүчирхийллийн хохирол нь түүний үр өгөөжөөс илүү гарсан зүйл болсон. Энэ хоёрын тэнцвэртэй байдал хүчирхийллийг он удаан жил дамнуулан үргэлжлүүлэх хор хөнөөлтэй. Сараагийн хувьд хүчирхийлэл хоорондын зай нь 5-6 сар байсан нь Тулгаагийн хийсэн зүйлийг мартаход хангалттай хугацаа байсан. Харин энэ удаад болсон зүйл хэзээ ч мартаж болохгүй зүйлийн нэг байсан.

Сараагийн хувьд хүчирхийллийг үзэн ядах мэдрэмжийг улам нэмэгдүүлсэн хоёр шалтгаан байсан. Үүнд нэгд Сараа Тулгааг энэ бүхнийг бизнес аялалд явахаасаа өмнө санаатай хийсэн гэж итгэж байгаа бөгөөд хоёрт болсон бүх зүйлийн бусдаас нуух аргагүй болсон явдал юм. Эмнэлэгт байсан хүмүүс, түүний хүүхдүүд, эмнэлэгт байх хооронд хүүхдүүдийг нь асарч байсан дүү нь энэ талаар мэдсэн. Зарим хүмүүсийн хувьд хүчирхийлэл нь хүмүүсийн нүдэнд ил болно гэдэг нь нөхцөл байдлыг өөрчлөх ямар нэг шалтгаан болдоггүй бол харин Сараагийн хувьд тийм биш байсан.

Бусад хүчирхийлэгчийн нэгэн адил Тулгаа Сарааг хол зайтай байсан ч хэрхэн

дарамтлах, өөрийн хяналтдаа хэрхэн байлгах талаар сайн мэддэг байв. Тулгаа бизнес аялалд явахаасаа өмнө Сараагийн компьютер дээр байсан түүний хийж байсан зүйлийг бүгдийг устгасан бөгөөд учир нь түүнийг байхгүй хооронд Сараа өөр тийшээ явахгүй устгасан ажлыг дахиж хийгээд завгүй байна гэж тооцоолсон.

Энэ төрлийн хүчирхийлэл сэтгэл засалчид юун түрүүнд тухайн эмэгтэйд хэрхэн туслах вэ гэсэн асуултаас гадна хэд хэдэн бэрхшээл учруулж байдаг.

- Ийм төрлийн зүйл болоход өөрийн сэтгэл хөдлөл мэдрэмжээ хэрхэн удирдах, хүнд нөхцөл байдалд байгаа эмэгтэйн нөхцөл байдлыг улам дордуулахгүйн тулд өөрийн хариу үйлдлээ хянах хэрэгтэй
- Болсон зүйлийн талаар тухайн эмэгтэйг өөрөө бие даан шийдвэр гарах боломж өгөх. Энэ төрлийн хүчирхийллийг цагдаад мэдээлэх эрх зүйн зааварчилгаа, чиглүүлэг байдаггүй. Сараа болсон зүйлд цагдаа сэргийлэх оруулахгүй гэж хатуу шийдсэн байсан. Хэрвээ Сараа цагдаад өргөдөл өгөхгүй бол сүүлд нь нөхцөл байдлыг эргэж харах боломжгүй болно гэдгийг түүнд сануулах нь чухал бөгөөд мөн өөрийнх өмнө байгаа олон сонголт боломжийн үр дагаврыг тооцож харах боломжийг түүнд олгох хэрэгтэй. Үүнээс гадна Сараа өөрийн сонголтгоо хийх нь мөн ижил тэнцүү чухал юм. Сараагийн хувьд ирээдүйд өөрт нь тохиолдож болох үр дагавраас өөрийгөө хамгаалахаасаа илүүтэйгээр Сараа хүүхдүүддээ бусдын нүдэнд муухай харагдуулахгүй, олон нийтийн өмнө тэднийг эвгүй байдалд оруулахгүй гэсэн бодолтой байсан тул Сараа цагдаад өргөдөл өгөхгүй байхаар шийдсэн. Би түүнд болсон зүйл аль хэдийнээ олны өмнө ил гарсан гэдгийг ойлгуулахыг хичээсэн ч түүний өөрийн сонголтгоо хийх боломжийг нь хаахыг хүсээгүй юм.
- Өөр нэг бэрхшээл нь зүй зохистой хил хязгаар тогтоох юм. Сараа эмнэлэгт байхдаа хямралын байдалтай байсан ба надаас манай гэрт нэг орой хонож болох эсэх талаар асуусан. Хэрвээ би түүнд түүний хүсэлтийг зөвшөөрсөн бол бид хоёрыг хоёуланг нь хамгаалж байдаг сэтгэл заслын хил хязгаараа зөрчих байсан.

Үйлчлүүлэгчдээ сэтгэл засалчийн хувьд түүний дэргэд байж, түүнийг дэмжиж туслахад хэзээд бэлэн гэдгийг мэдрүүлэхийн зэрэгцээ энэ бүх зүйлийг өөрийн давуу талыг ашиглан үйлчлүүлэгч өөрөө даван туулах ёстой гэдгийг ойлгуулах нь хэцүү боловч хамгийн чухал зүйл юм. Сараагийн хувьд би түүнд манай гэрт очиж хонох нь тийм сайн санаа биш гэдгийг итгэлтэй байдлаар хэлж хэрвээ хүсвэл тэр оройдоо зөвлөгөө уулзалт хийж болно гэдгийг хэлсэн. Энэ төрлийн тусламжийг хэрвээ өөрөө хүсвэл дүүгээсээ авсан нь илүү дээр гэдгийг ойлгуулахыг хичээсэн. Түүний хамгийн эмзэг байгаа энэ үед түүнийг би хаяж яваагүй ба мөн түүнийг өөрөө өөрийгөө асарч халамжилж чадахгүй байгаа гэсэн мэдрэмжийг нь дэмжээгүй юм. Оронд нь би түүнд сонголт өгсөн бөгөөд миний өгсөн сонголт нь хэрвээ хүсэх юм бол би сэтгэл зүйн зөвлөгөө яаралтай байдлаар өгөх, хэрвээ хүсэхгүй бол маргааш өглөө эхний уулзалтаар түүнтэй уулзах хүртэл хойшлуулах байсан. Сонголт өгөхөөс гадна өөрөө өөрөө эмнэлэгт очиж үзүүлэх сэтгэлийн тэнхээг нь дэмжиж байсан.



42 дах долоо хоног – маргааш өглөө, хил хязгаарын асуудал

Маргааш өглөө нь Сараа зөвлөгөөнд ирсэн бөгөөд цаашдаа юу хийх талаар мэдэхгүй байна гэж хэлсэн. Би түүнд байгаа сонголт тус бүрийг тооцож үзэхэд нь тусалж, түүний эрх үүргийн талаар мэдээлэл өгч, бэлэн болоогүй үедээ урт хугацаандаа үр дүн авчрах шийдвэр гаргахаас сэргийлсэн. Хямралын байдалтай байгаа үед хүн эрүүл, зөв шийдвэр гаргах боломжгүй болсон байдаг.

Өнгөрсөн шөнө манайд очиж хонож болох эсэх талаар асууж байсантай ижил байдлаар Сараа намайг өөрт нь өмгөөлөгч олж өгөх боломжтой эсэх өмгөөлөгчөөс Тулгаагаас салах боломжийн талаарх асууж өгөхийг хүссэн. Би өнгөрсөн шөнийн хийсэнтэйгээ ижил үйлдэл хийсэн бөгөөд зохих хил хязгаар тавихыг хичээсэн. Хэрвээ энэ түүний хийхийг хүсэж байгаа зүйл бол өөрөө өмгөөлөгчөө олж, хүссэн мэдээллээ өөрөө олж авах нь илүү зохимжтой гэж хэлсэн ба миний үүрэг бол зөвхөн түүнд туслах бөгөөд энэ чиг үүргийнхээ хүрээнд утсаар холбогдож яриаг эхлүүлж болох талаар хэлсэн. Мөн өмнө хийсэн шигээ түүнд сонголт өгсөн бөгөөд сонголт нь өмгөөлөгч рүүгээ өөрөө залгах эсвэл би залгаж яриаг эхлүүлж цааш нь өөрөө ярих байсан юм.



42 болон 52 дахь долоо хоногийн хооронд

Сараа утсаар ярьж өмгөөлөгчтэй болсон бөгөөд хууль ёсны дагуу гэр бүл цуцлуулах эрх авч, Гэр бүлийн хүчирхийллээс хамгаалах хамгаалалтад албан ёсоор орсон. Хамгаалах захирамж нь Тулгааг гэрт орохыг хориглох, Сараа болон түүний хүүхдүүдэд санхүүгийн дэмжлэг үзүүлэх, хүүхдүүд дээрээ очих эрх зэргийг олгосон.

Энэ үед Тулгаа Сарааг буцааж авах гэж байдаг чадлаараа хичээж байсан ба гэмшил-хайрын үед Сараа болон хүүхдүүдийн сэтгэлийг татах гэж тэр сайхан гэсэн болгоныг хийж байсан. Харин энэ үед хүчирхийллийн тойрог алдагдсан бөгөөд Тулгаа нэг бол сайхан болгоныг хийж гэр бүлээ буцааж авах гэж хичээж байсан ба нөгөө бол хүссэндээ хүрч чадаагүйдээ бухимдаж Сарааг хүчээр буцааж авах гэж оролдсон. Энэ бол хүчирхийлэгчдийн хувьд энгийн үзэгдэл юм.

Өмнө дурдаж байсанчлан харилцаагаа зогсооно гэдэг нь хүчирхийлэл зогссон гэсэн үг биш юм. Эсрэгээрээ энэ үе нь эмэгтэйд хамгийн хүнд, аюултай үе байдаг. Зарим хүчирхийлэгч эмэгтэйгээ мөрдөж мөшгөдөг, зарим нь утсаар заналхийлж, доромжилсон үгтэй дуут шуудан үлдээдэг, зарим нь цаг үргэлж залгаж, утсаа авахад нь тасалдаг. Тулгаа Сарааг хянах хүслээ орхиж чадахгүй байсан ба өдрийн хэд залгадаг байсан. Би Сараад ирээдүйд хэрэг болж магадгүй гэж бодсоны үүднээс дуут шууданд үлдээсэн мессеж болгоны он сарыг тэмдэглэж, хуурцагыг нь дугаарлан хадгалах хэрэгтэй гэж зөвлөсөн. Сараа ийм зүйл хийх хэрэггүй гэж бодож байсан ч хэлсэн зүйлийн дагуу хийхийг зөвшөөрсөн.

Энэ 10 долоо хоногийн хугацаанд Сараа сэтгэл санааны хувьд тогтворгүй байсан. Нэг талаар олон жил мэдрээгүй эрх чөлөө, амар тайван амьдрал мэдэрч байсан бол нөгөө талаараа Тулгаатай байсан цаг хугацааг санагалзаж байсан. Тэрээр Тулгааг өөрчлөгдөнө гэж чин сэтгэлээсээ итгэж байсан ба түүнийг сэтгэл заслын үйлчилгээнд явахыг зөвлөсөн. Тулгаа үүнийг нь зөвшөөрсөн бөгөөд нэг болзол нь хэрвээ Сараа түүнтэй явбал тэр зөвлөгөөнд явна гэсэн.



52 дахь долоо хоног – дахиж эргэж буцах, оюун санааг дахин цэгцлэх

Энэ удаагийн уулзалтад ирэхдээ Сараа өөрийн харилцааны талаар хоёрдсон сэтгэлтэй ирсэн бөгөөд түүний ажил нь сайн байгаа, тэр сайхан харагдаж байсан. Сараа гэр бүл цуцлуулах өргөдлөө өгсөн хэдий ч гэр бүлийн сэтгэл засалд хамрагдана гэсэн Тулгаагийн саналыг хүлээж авах талаар бодож байв. Хэрвээ Сараа гэр бүлийн сэтгэл засалд хамрагдах хүсэлтэй байсан бол шууд өөрөө очоод хамрагдах бүрэн боломжтой. Гэтэл тэрээр тийм шийдвэр гаргаагүй бөгөөд миний ганц хэлэх үг нь Тулгаа өөрөө эхэлж өөрчлөгдөх ёстой гэдгийг мэдсээр байж энэ талаар надтай уулзах уулзалтад ярьж байгаа нь түүний сэтгэл хоёрдож байгааг илтгэж байсан. Мөн тэрээр гэрлэлтээ хэвээр авч үлдэхэд чин хүсэлтэй байсан ба гэр бүлээ салгахгүйн тулд хийж болох бүх зүйлийг оролдож үзэхийг хүсэж байсан. Хэрвээ бүх зүйл санаснаар

болохгүй бол аав ээжийнхээ алдааг давтсан гэж өөрийгөө буруутгахгүйн тулд тэрээр энэ бүхнийг хүсэж байсан.

Хүчирхийлэгч Тулгаа шиг өөрийн эмэгтэй рүүгээ өдөрт 10 удаа залгаж, эсвэл үг хэлээр доромжилж, эсвэл өөрийн эрх мэдэл, хяналтаа тогтоох гэж оролдож байгаа энэ үед гэр бүлийн зөвлөгөө авах нь үр дүнгүй юм. Сэтгэл заслын үйлчилгээ эхлэхээс өмнө тухайн хүчирхийлэгч өөрийн уураа хянаж чаддаг болсон мөн хүчирхийлэл үйлддэг болоход нөлөөлсөн далд байгаа сэтгэл зүйн асуудлуудыг эхэлж авч үзэх хэрэгтэй. Тулгаа энэ бүхнийг хийхээс татгалзаж байсан ба гэрлэлтээ хэвээр авч үлдэх эцсийн арга зам болох өөрчлөгдөнө гэж амлаж байсан. Харамсалтай нь Тулгаа өөрчлөгдөх ямар ч алхам хийхгүй байсан. Зөвлөгөөний энэ үед миний тавьсан зорилго бол Сараад энэ бүхнийг ойлгоход туслах байсан. Дахиад өмнө нь хэлж байсан шигээ надтай санал нийлэхгүй бол “үгүй” гэж хэлж, хэрвээ өөртөө итгэлгүй байгаа үедээ “Би энэ талаар бодож үзье” гэж хэлсэн хэвээр байсан.

Энэ үед олон сарын дараа Сараа бүх зүйлийг хэрхэн няцааж байгааг харахад сэтгэл засалчийн хувьд хүнд байсан ба дөнгөж хэд хоногийн өмнө гэр бүлээ цуцлуулах талаар ярьж байсан хүн эргэж буцаж байгааг харах хэцүү байсан. Сэтгэл засалчийн хувьд миний үүрэг бол түүнийг эмх цэгцтэй зөв бодож сэтгэхэд туслах ба түүнийг нэг зүгт хэт чиглүүлэхгүй байх юм.

Уулзалт дээр Сараа Тулгаагийн явуулсан дуут шуудангийн хуурцагыг авчирсан байсан (Сараа өөрөө энэ хуурцагнуудыг огт сонсоогүй гэж хэлсэн) ба эдгээр хуурцаг дээр байгаа бичлэгүүд нь Тулгааг бодит байдлыг харж чадахгүй харин өөрийн хүсэлдээ хөтлөгдөж зөв тодорхой шийдвэр гаргаж чадахгүй байгааг Сараа ойлгосон. Тулгаатай өөрийгөө хамгаалах зорилгоор харилцаагаа сайжруулах боломж байгаа эсэхийг эрж хайх, үүнээс үүдсэн сэтгэлийн хөөрөл саатал нь түүнийг бүх зүйлийг бодитой харах бололцоо олгоогүй гэж өөрөө тайлбарласан. Бие махбодийн хүчирхийлэлтэй нүүр тулж байсан шиг зөвлөгөө нь бодит байдалтай нүүр тулах, хамгийн хүнд сонголтоо хийх боломжийг түүнд гаргаж өгөх байсан.



Нэг жил болон 18 сарын хугацаанд

Сараа Тулгаатай буцаж нийлэхгүй байх шийдвэр гаргасан. Дийлэнх эмэгтэйчүүд энэ үед нөхөр болон хамтрагчдаа буцаж харилцаагаа сэргээдэг. Зарим тохиолдолд хэрвээ хүчирхийлэгч этгээд өөрчлөгдөж чадсан бол хоорондын харилцаагаа эргэж сэргээх нь сайн зүйл юм. Харамсалтай нь Тулгаа өөрчлөгдөөгүй бөгөөд Сараа үүнийг нь аажмаар ухаарсан юм.

Тулгаа Сарааг өөр дээр нь эргэж ирнэ гэдэгт итгэлтэй байсан ба буцааж авчрах бүх л аргыг хэрэглэсэн боловч Сараа өөрийн бодлоо өөрчлөөгүй юм. Болсон зүйл Тулгаагийн дургүйг их хүргэсэн тул Тулгаа өөр аргаар өшөөгөө авах оролдлого хийж эхэлсэн. Эхэндээ түүний ажилд сөргөөр нөлөөлөх гэж оролдсон бол сүүлд нь хүүхдийн асран халамжлагч тогтоох дээр асуудал үүсгэсэн. Бусад хүчирхийлэгчийн адил аз болоход Сараагийн араас мөрдөж мөшгөөгүй бөгөөд тун удалгүй өөр эмэгтэйтэй харилцаа тогтоож эхэлсэн нь Сараад илүү амар болсон.

Энэ үед Сараа өөрийн уураа бухимдлаа Тулгаад гаргадаг байсан ба энэ нь улмаар даамжирч эрэгтэй хүн бүрд уураа гаргах хандлагатай болсон. Үүнээс гадна Сараа Тулгаа түүнтэй хүсээгүй байхад хүчээр бэлгийн харьцаанд ордог байсан, энэ нь тэднийг сүй тавьсны дараахнаас эхлэх болсон талаар ярьж эхэлсэн. Тухайн үедээ Сараа болж байгаа бүх зүйлийг бэлгийн хүчирхийлэл, гэрлэлтийн хүчирхийлэл гэж үздэггүй байсан ба одоо бол энэ нь нэг төрлийн бэлгийн хүчирхийлэл, хүчин байсныг хүлээн зөвшөөрсөн.

Мөн Сараа Тулгаатай байсан хугацаанд болж байсан бэлгийн харилцаа нь харилцан бие биендээ татагдсан, дур таашаал авсан харилцаа биш харин хүчирхийлэл гэж хэлж болохоор байсан гэдгийг ойлгож эхэлсэн. Тулгааг тайвшруулах гэж бэлгийн харьцаанд түүнтэй ордог байсан гэж боддог байсан хэдий ч харилцаа нь илүү хэрцгий байсан, хэд хэдэн удаа түүний бэлэг эрхтнийг гэмтээж байсан, нэг удаа хүчиндсэн, бэлгийн харьцаанаас болж зулбаж байсан талаараа Сараа ярьсан. Би түүнээс эдгээртэй холбогдох эрүүл мэндийн бичгийн хуулбаруудыг авч түүний зөвлөгөөний хавтаст хавсаргасан. Үүнээс гадна бид 2 хамтдаа хүчирхийллийг нотлох бусад бичиг баримтуудыг янзалж, цэгцэлсэн.

Энэ хугацаанд Сараа хуучин шигээ нэг зүйл дээрээ тогтож чадахгүй хэвээрээ байсан ба өөрт нь хэрэгтэй хүмүүст нэг бол тийм нөгөө бол үгүй гэж хэлсээр байсан. Сэтгэл заслын энэ үе шатанд хүчирхийлэгч эмэгтэйг удаа дараа дарамталж, хүч хэрэглэнэ гэж сүрдүүлсний дараагаар эмэгтэй зохистой хил хязгаар тогтоох талаар дахин суралцах хэрэгтэй болдог.



18 дахь сар – Бүх эрэгтэйчүүдэд уурлах үе шат

Энэ үед Сараа бараг бүх эрчүүдэд уураа гаргаж байсан ба бүх эрчүүд Тулгаа шиг хэрэггүй хүмүүс гэж уурлаж бухимддаг байсан. Түүний хэлснээр эрэгтэй хүмүүс чамайг сонсож байгаа юм шиг, чамайг хайрлаж, халамжилж байгаа юм шиг дүр эсгэдэг, үнэн хэрэгтээ бүх юм нь худлаа байдаг гэсэн. Асран халамжлагч тогтоохоор томилогдсон хүн нь эрэгтэй хүн байсан ба Сараа Тулгааг арын хаалга хэрэглэж байгаад зориудаар эрэгтэй хүн томилуулсан гэж уурлаж хардсан. Уур бухимдлаа гаргах нь сэтгэл заслын үе шатад тохиолдох энгийн үзэгдэл байсан ч Сараагийн хувьд арай удаан үргэлжилсэн.

Сараа надад хэзээ ч уурлаж байгаагүй ба тухайн үед үүнийг шалгах боломжгүй үе байсан. Нэг удаа тэрээр “эрэгтэйчүүд зөвхөн ганцхан зүйл хүсдэг. Тэр нь чамтай нэг оронд орох” гэж хэлж байсан. Энэ үед сэтгэл заслын зорилго нь хүүхэд асран халамжлагч тогтоохтой холбоотой асуудлаас улбаалсан оюун санааны төөрөгдөл байсан уу эсвэл удаан хугацаанд өөр лүү нь эрэгтэй хүн харах тохиолдолд харддаг байсан нөхөртөө гаргаж байгаа уур уу аль эсвэл найзуудтайгаа нэг орой бааранд ороход тааралдсан эрэгтэйчүүдийг дүгнэсэн буруу дүгнэлт үү гэдгийн аль болохыг тогтоох байсан.

Би түүнд мэдрэмжээ хэрхэн зөв удирдах, түүний чөлөөтэй бодож сэтгэх, зөв шийдвэр гаргахад хэрхэн сөргөөр нөлөөлөхгүй байх тал дээр ажиллахаас гадна мөн түүнд уурлах мэдрэмжээ уураа гаргах хэрэгцээнээсээ ялгаж салгах талаар чиглүүлэг дэмжлэг өгсөн. Ингэснээр сүүлд нь харамсах алдаа гаргахаас сэргийлж чадах юм. Харамсалтай нь 21 дэх сар дээр асран халамжлах шүүх хурал болсон бөгөөд шүүх хурлаар Сараагийн Тулгаад гаргадаг уур нь хүүхдүүдээ өсгөхөд сөргөөр нөлөөлнө гэж үзсэн.

Энэ үед зарим үйлчлүүлэгч уулзалтын хооронд нэмэлт уулзалт хийх хүсэлтэй байдаг. Гэхдээ Сараагийн хувьд нэмэлт уулзалт хийх хэрэгцээ шаардлага гараагүй юм.



18 болон 21 дэх сарын хооронд

Сараагийн уур бухимдал асран хамгаалагч тогтоох хүртэл ерөнхийдөө үргэлжилсэн бөгөөд үүний дараагаар харилцааны араас гашуудах үе эхэлсэн. Энэ үед сэтгэл заслын гол зорилго нь Тулгаад уурласан уураа бүх эрэгтэйчүүдийг эмэгтэйчүүдтэй тэгш бус харьцаж байгаатай холбон гаргаж байгааг хувь хүний өөрийн түүхтэй зарим талаараа холбоотой асуудлаас ялгаж салгахад туслах байсан.

Сараа өөрийгөө хувь хүний хувьд хэн бэ, яагаад ийм их уур бухимдалтай байгаа вэ

гэдгийг илүү мэдэхийн тулд эцэг, эхтэйгээ тус тусад нь уулзаж, хүүхэд насныхаа талаар ярилцах шийдвэр гаргасан.

Ялангуяа аавтайгаа ярилцахдаа түүний амьдралаас бүр мөсөн явсан талаар ярилцсан. Сараа аавыгаа өөрийнх төлөө байдаг, түүний төлөө бүхнээ зориулахыг хичээдэг байсан гэж итгэж байсан ба олон жилийн турш аав нь түүний хажууд биетээр байсан хэдий ч сэтгэл санааны хувьд түүний дэргэд, түүний төлөө байгаагүй гэдгийг ойлгоход хэцүү байсан. Хүүхэд насаа эргэж харахад аав нь эелдэг, зөөлөн хүн байсан ч хүүхдүүдээсээ хөндий байдаг байсныг Сараа ойлгосон. Энэ хөндий байдал нь Сараагаас болсон зүйл биш харин аавынх нь хувь хүний асуудал байсан гэдгийг Сараа аажимдаа ойлгож эхэлсэн. Аав охин хоёр асуудлаа ойлголцож, тэдний дунд үүсээд байсан орон зайгаа нөхөх гэж хичээж эхэлсэн.

Сараа ээжтэйгээ ярилцах гэж очихдоо ээжийнхээ гэрлэлт ямар байсан, хүүхэд нас нь ямар байсан талаар олж мэдсэн. Ээжийнхээ гэрлэлт ямар байсан, ааваас нь салах болсон шалтгаан зэргийг сонсоод Сараа ээждээ гаргаж байсан уур нь бага зэрэг намдсан. Мөн ээж байх гэдэг ямар зүйл байх ёстой талаарх үзэл бодол нь өөрчлөгдсөн. Хил хязгаар тогтоох дээр өөрөө тодорхой хэмжээгээр сайжрахын сацуу Сараа ээжтэйгээ улам ойлголцож, ойр дотно болсон.



21 дэхь сар – Бодит байдал дахь асуудалтай нүүр тулсан нь

Энэ уулзалтад Сараа маш их ууртай байсан ба учир нь асран халамжлагч тогтоож байгаа хүн нь гэр бүлийн хүчирхийлэл байгаагүй гэж тогтоосон (Сараагийн таамаглал) бөгөөд эмнэлгийн бичиг, зөвлөгөөний тэмдэглэлийг үл ойшоосон байсан. Сэтгэл засалчийн хувьд түүний мэдрэмжийг үнэлж дэмжих хэрэгтэй байсан ба би түүнд “Чиний зөв, энэ бол шударга бус, шударгаар шүүж чадсангүй” гэж шулуухан хэлсэн.

Бодит байдал дээр гэр бүлийн хүчирхийллийн талаарх шүүхийн шийдвэр нь дийлэнх тохиолдол шударга бус байдаг ба хүчирхийлэлтэй харилцааг орхих гэж хичээж буй эмэгтэйд энэ нь улам хүндээр тусдаг. Үүнээс болж зарим эмэгтэйчүүд хүчирхийлэлтэй харилцаандаа эргэж амьдардаг. Энэ тохиолдолд сэтгэл зүйчид аливаа систем тогтолцоонд тэдний хянаж чадахгүй зүйл байдаг ба дийлэнхдээ өөрийнхөө сайн сайхан байдлыг анхаарч байгаа эмэгтэйчүүдэд сөргөөр нөлөөлж, болсон хүчирхийллийг няцааж эсвэл тухайн зүйлд эмэгтэйг буруутгаж байдаг гэдгийг тэдэнд зөвөөр ойлгуулах явдал юм.

Сараа асран халамжлагч тогтоох хурлын үеэр гэр бүлийн хүчирхийллийн талаар огт дурдаагүйд уурлаж байсан ч хүүхдүүдээ хамтран асран халамжлах шийдвэрийн улмаас Тулгаатай нэг хотод амьдрах шаардлагатай гэдэг шинэ сорилтыг даван туулах шаардлагатай болсон. Сараа хүүхдүүд нь харьцангуй том болсон тул хүүхдүүдээ бага санаа зовж байсан.

Гэр бүл цуцлуулах өргөдөл өгснөөс хойш 9 сарын дараа албан ёсоор гэр бүл салж дуусгавар болсон ба гэр бүл салснаас 2 сарын дараа Тулгаа дахин гэрлэсэн. Түүний гэрлэлт хэтэрхий хурдан болсон ч гэсэн энэ нь хүчирхийлэгчдийн дунд байдаг түгээмэл зүйл юм. Сараагийн хувьд түүнээс салсандаа сэтгэл нь амарсан бөгөөд аав ээжийнхээ алдааг давтаагүйд нэг талаараа сэтгэл амар байсан. Түүний санааг зовоож байсан зүйл нь Тулгаагийн шинэ эхнэр нь хүүхдүүдэд нь сайн хандах болов уу гэдэг байсан. Мөн Сараа Тулгаагийн шинэ эхнэрийн аюулгүй байдалд санаа зовж байсан ба энэ талаараа түүнд хэлэх эсэхээ шийдэж чадахгүй байсан.

Харамсалтай нь шинэ эхнэр нь Тулгаагийн үгэнд итгэж Сараа хүүхдүүдийн асран халамжлагчийн эрхийг авахын тулд Тулгааг гүтгэж, хүчирхийллийн талаар худлаа цуу

үг зохиож байна гэж боддог байсан. Жилийн дараагаар хүүхдүүд нь аав нь шинэ эхнэрээ хүчирхийлж байгааг харсан талаар хэлсэн.

Сараагийн хувьд олон жилийг Тулгаагийн хүчирхийллийг тэвчиж амьдарсан бөгөөд сэтгэл зүйн зөвлөгөө авах гэж анх ирэхдээ өөртөө итгэлгүй, ямар нэг давуу тал, үр чадваргүй нэгэн байсан бол одоо бүх зүйлийг эерэгээр харж өөрийн хүч чадалдаа итгэлтэй нэгэн болсон. Өдрөөс өдөрт улам илүү хүчирхэг болж байгаа тэрээр мөн уураа зөв илэрхийлж гаргах чадвартай болсон.

Сэтгэл заслын үйлчилгээг зогсоох бэлтгэл

Сэтгэл заслын үйлчилгээг 2 жилийн дараа зогсоосон бөгөөд үйлчилгээг зогсоохоос өмнө хийгдэх чухал хэсэг нь хэрвээ тэр Тулгаа шиг хүнийг хайрлаж, түүнтэй гэр бүл болсон юм чинь ямар харилцаа эрүүл, аюулгүй байх вэ гэдгийг ялгаж чадахгүй байх гэсэн түүний айдсын мэдрэмж дээр ажиллах байсан.

Сараа өөрийнх амьдрал тайван амгалан байгаа, шинэ зүйлийг өөрөө бие даан туршиж үзэхэд бэлэн гэдгээ илэрхийлсэн. Үүнээс гадна бид 2 түүнийг ямар байдалтай эхэлсэн, одоо ямар байдалтай байгаа, түүнд тулгарсан бэрхшээлийн тэр хэрхэн даван туулж чаддаг болсон, ямар үр чадвартай болсон зэргийг эргэн дүгнэх байдалтай ярилцсан. Тэрээр Тулгаатай асран халамжлах үүргээ хуваалцаж байгаадаа одоо болтол дургүйцдэг хэвээрээ байсан ч нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрч, нөхцөл байдал хүндэрсэн тохиолдолд тайвшруулах арга техникээ хэрэглэдэг болсон байсан.

Мөн түүний “сайн Тулгаа” гэсэн бодол нь зөвхөн хийсвэр төсөөлөл байсан гэдгийг бүрэн ойлгосон ба түүний гэрлэлт төгсгөл болсон, төсөөллийн Тулгаа үгүй болсон зэргийн араас гашуудаж дууссан байсан. Бүх зүйл дуусгавар болж, хүлээн зөвшөөрөх бүх зүйлийг хүлээн зөвшөөрсний дараа Сараа байж болох бусад сонголтуудын талаар бодож эхэлсэн. Үүний нэг нь хэн нэгэнтэй дахин болзож, аюулгүй, хамгаалагдсан харилцаа үүсгэх талаар байсан.

Би Сараатай санал нэг байсан бөгөөд хийж чадах бүх зүйлээ хийж дуусгасан гэдгээ ойлгуулсан. Мөн хэрвээ түүнд хэн нэгний туслалцаа дэмжлэг хэрэгтэй асуудал гарч ирвэл түүнд туслахад үргэлж бэлэн гэдгээ хэлсэн.

Сэтгэл заслын үйлчилгээний үнэлгээ

Сэтгэл заслын үйлчилгээний хамгийн сайхан зүйлийн нэг нь үйлчлүүлэгчдээ сэтгэл заслын өрөөнд сурсан зүйлээ гараад бодит байдалд хэрхэн хэрэглэх талаар заах явдал юм. Сэтгэл заслын үйлчилгээний явцад шинэ төрлийн харилцаа хэрхэн бий болгох талаар жишиг болгон үзүүлэх, Сараагийн хэрэгцээ шаардлагыг хэрхэн хүндэтгэх, эрх мэдлийн хүчирхийлэл үйлдэхгүй байх зэрэг нь гадаад ертөнцөд өөрийн орон зайгаа бий болгох өөрөө өөртөө сэтгэл засал хийх боломжийг бүрдүүлж өгсөн. Хоёр жилийн хугацаанд Сараагийн өөртөө итгэх итгэл асар их нэмэгдсэн бөгөөд өмнө нь дарагдаж байсан үр чадварууд нь ажил мэргэжил дээр нь илрэн гарч ирсэн ба түүнээсээ тэр таашаал, өөртөө итгэх итгэл мэдэрч байсан.

Survivor сэтгэл заслын зорилго нь хүчирхийлэлтэй харилцааг зогсоох биш харин эмэгтэйг аюулгүй байлгах, өөртөө итгэх итгэлийг нь нэмэгдүүлэх замаар түүнийг дахин чадавхжуулах явдал юм. Сараагийн хувьд өөрөө хүчирхэг, чадавхтай болсон нь түүнийг гэрлэлтээ цуцлуулахад хөтөлсөн.

Би Доржийн хүчирхийллийг урьдчилан таамаглаж Сараад гэмтэл учруулахаас урьдчилан сэргийлж чадсан бол гэж боддог боловч хүчирхийлэл болох үеийг шинжлэх ухаан шиг таамаглаж болдоггүй зүйл. Хүчирхийлэл болохыг өнгөрсөнд болсон хүчирхийлэл дээр тулгуурлан таамаглаж болох ба Дорж хэзээ нэгэн цагт

тэсэрч, хүчирхийлэл үйлдэнэ гэдгийг мэдэж байсан ч уг хүчирхийлэл хэр хүнд, хэр х өнгөн болж өнгөрөхийг таамаглах бололцоо огт байхгүй. Сараад Доржийг уурлаж байх үед өөдөөс нь битгий уурлаарай гэж зөвлөж болох байсан ч энэ нь хамгийн эхний уулзалтад Доржийг байгаа үедээ ажлын газрын эрэгтэй хүмүүс рүү битгий залгаарай гэдэг зөвлөгөө өгч байгаатай ижил зүйл болно. Энэ нь түүнийг өөрийн бодол санаа, мэдрэмжээ ойлгож сурах гэж зөвлөдөг зөвлөгөөтэй харшилдах зүйл болох бөгөөд мэс засал хийх шаардлагатай байгаа үед шархны лент наагаад өнгөрөхтэй ижил зүйл юм.

Сэтгэл зүйчийн хувьд Сараад түүний өмнө гарч ирсэн олон сонголтыг зөв бурууг нь ялгаж салгахад чиглүүлэг өгч тусалж байсан. Эхэн үедээ түүнд тохиолдсон зүйлийг дэмжиж, үнэлж түүнийгээ эрүүлээр илэрхийлэх боломж олгосон. Дунд шатанд урт хугацаанд үргэлжилсэн хүчирхийллийг эрүүлээр даван туулах, өөрийн сонголтоо илүү нарийвчилж бодоход тусалсан. Сүүлийн шатанд хуулийн процесс, түүний уур бухимдлын хооронд байр сууриа олох гэж тэмцэж байхад түүний бие төлөөлөл болох гэж хичээн ажилласан.

Хоёр дах шатны сэтгэл зүйн зөвлөгөө

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө дууссаны дараахан Сараа Баттай үерхэж эхэлсэн бөгөөд Бат түүнээс 10 насаар ах хүн байсан. Доржтой харьцуулахад Бат бүрэг ичимхий, идэвх багатай нэгэн байсан. Найзуудтайгаа бааранд байхад тааралдсан эрэгтэйчүүдтэй харьцуулахад Бат Сараагийн хэрэгцээ, шаардлагыг хүндэтгэдэг, түүнийг харилцаагаа удаан хурдтай явуулахыг хүлээн зөвшөөрч байсан. Түүний Сараатай дотно харилцаанд орохгүй тэвчээртэй, хүлээцтэй хандаж байсан нь тэр хоёрын хоорондын харилцаа цааш үргэлжлэхэд нөлөөлсөн.

Дотно харилцаа үүсгэж эхлэхэд Сараад тавгүй санагдаж эхэлсэн. Нэг удаа түүнтэй үнэсэлцэж байхад Сараа Батын зүүн нүдний дээр байгаа жижиг сорвийг анзаарч харсан. Сараа түүнээс юуны сорив болохыг асуухад тэр загасанд явж байгаад дэгээндээ ураад ийм сорвитой болсон гэж хариулсан. Сараа түүний сорвийг гараараа оролдож байтал түүний нүдэнд Батын царай Сараагийн авга ах шиг харагдсан. Маргааш өглөө нь Сараа нэн даруй зөвлөгөөний цаг захиалсан. Сараа хоёр дах удаагаа Пүрэв гаригийн орой болсон зүйлээс болж сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдах болсон нь сэтгэл зүйчийн хувьд гэнэтийн зүйл биш байсан.

Түүний авга ах нь загасчлах дуртай хүн байсан бөгөөд заримдаа долоо хоногоор загасанд явдаг байсан. Авга ахад нь Батад байдаг шиг жижиг сорви байдаг бөгөөд Сараа юунаас болж тийм сорвитой болсныг нь сайн мэдэхгүй ч авга ах нь түүнийг хүчирхийлж байх явцад Сараа болж байгаа зүйлд анхаарлаа хандуулахгүйг хичээн түүний сорвинд анхаардаг байсан.

Энэхүү дурсамж нь сэдэрсний дараа Сараа зарим шөнө хар дарж зүүдлэн хөлөрсөн байдалтай, дэрээ чанга атгаад “Битгий л дээ, надад битгий ийм юм хийгээч” гэж гуйсан байдалтай сэрэх болсон. Бат ч түүнийг ийм байдалтай сэрэхийг хэд хэдэн удаа харсан бөгөөд түүнийг тайвшруулах гэж хичээх нь Сарааг улам хүнд байдалд оруулдаг байв. Авга ах нь түүнийг хүчирхийлдэг байхад одоогийн Батын насны орчим байсан.

Эхний долоо хоногуудад хүчирхийллийн талаар нарийн мэдээлэл авсан ба дараагийн долоо хоногуудад дараах зүйлсэд анхаарал хандуулж ажилласан. Үүнд:

- Сөрөг ой санамж, дурсамжууд нь түүний оюун санаанд нөлөөлөхийг зогсоох, тухайн ой санамж, дурсамжуудтай холбогдох ичгэвтэртэй байдлыг хянах
- Түүнийг болсон үйл явдалд бууж өгөлгүй, өөрийн хүчин чадлаар даван туулах (авга ах болон Дорж) эсвэл

Бид хоёр дахин итгэл, дотно харилцаа үүсгэх тал дээр ажилласан. Сараа эцэг эхээ түүнийг хамгаалж чадаагүйд буруутгаж байсан ба (тэрээр болж байсан зүйлийг эцэг эх нь хоёулаа мэдэж байсан, мэдсэн хирнээ түүнийг шийтгэж байгаа мэт ямар нэг арга хэмжээ аваагүй гэж итгэдэг байсан) эцэг эх хоёртойгоо энэ талаар үнэхээр мэдэж байсан үгүйг мэдэх гэж тэдэнтэй очиж уулзсан. Эцэг эх хоёр нь болсон зүйлийн талаар анх удаа сонсоод маш их цочирдсон боловч аль аль нь Сараад юу тохиолдсон талаар нарийвчилж асуугаагүй.

Сараа бага багаар аав нь түүнд тохиолдсон зүйлийн талаар огт мэдээгүй байсан ба хэрвээ мэдсэн бол түүнийг хамгаалах гэж ямар нэгэн зүйл заавал хийх байсан гэдэгт итгэж эхэлсэн. Үүний зэрэгцээ Сараа бүх эрэгтэйчүүд Тулгаа шиг, түүний авга ах шиг биш гэдэгт итгэж эхэлсэн ба түүнийг хяналтдаа байлгах хүсэлтэй, түүний хэрэгцээ шаардлагыг хүндэлдэггүй эрэгтэйчүүдээс бусад өөрийг нь ойлгож, хүндэтгэж харьцдаг эрэгтэйчүүдийг ялгаж чадна гэдэгт итгэлтэй болсон.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд явж эхэлснээс хойш 7 сарын дараагаас Сараа хүүхэд насанд бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан эмэгтэйчүүдийн дэмжих бүлэгт нэгдсэн (би түүнд ийм төрлийн бүлэг байдаг гэж хэлж байсан боловч тэрээр өөрт тохиолдсон зүйлээ нийтэд зарлахыг хүсэхгүй байна гэж хэлж байсан ба ижил асуудал тулгарсан эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил болсон зүйл нь өөрийн хийсэн буруутай зүйлээс болсон гэж итгэдэг байсан.)

Тус бүлэгт явж эхэлснээс хойш 1 сарын дараагаас Баттай эргэж уулзаж эхэлсэн. Хэсэг хугацааны турш тэр хоёр бие биенээсээ тусдаа байсан ч хоорондоо утсаар холбогддог байсан. Сараа хэрвээ энэ үед Баттай байх юм бол түүнээс хараат болох байх гэж эмээдэг байсан. Бат түүний нөхцөл байдлыг ойлгож зөвхөн утсаар холбоотой байхыг хүсэхэд Сараа зөвшөөрч өөрт нь аюулгүй гэж үзсэн үед түүнтэй холбогдож байхаар тохиролцсон. Тулгаатай харилцаагаа таслах гэж оролдож байх үед Сараагийн сэтгэл хоёрдож байсан ба боломж тохироо нь бүрдсэн байсан бол түүн рүү буцаж очиход бэлэн байсан. Харин одоо бол тэрээр эрүүл хил хязгаар тогтоох чадвартай болсон байсан тул нөхцөл байдал хэцүү үед Баттай харилцах харилцаандаа зөв хил хязгаар тогтоож чадсан.

Сэтгэл засал нь нэг жил хиртээ үргэлжилсэн бөгөөд энэ үед Сараа таагүй ой санамж, дурсамжаа хянаж сурсан байсан ба өөрөө өөрийгөө аюулгүй байлгах нөхцөл бололцоог бүрдүүлж чадаж байсан. Өмнөхтэй ижил асуудал гарсан тохиолдолд хаалга түүнд үргэлж нээлттэй байх болно гэдгийг дахин сануулсан. Үүнээс хойш Сараа дахиж ирээгүй юм.

ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ: СЭТГЭЛ ГУТРАЛ, ЗОВНИЛООС ГАРАХ 6 АЛХАМ

3.1 СЭТГЭЛ ГУТРАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Ажил,гэр бүл, найз нөхдийн харилцаанд тухайн өдөр ямар нэгэн таагүй зүйл тохиолдвол сэтгэл санаа тавгүйтэж, өөртөө юм уу хэн нэгэнд гомдох, уурсан бухимдах, харамсах мэдрэмжүүд төрж байдаг. Энэхүү сэтгэлзүйн хямрал бол бидний амьдралд тохиолддог хэвийн бөгөөд түр зуурынх билээ. Үүнд ямар нэгэн эмчилгээ шаардахгүйгээр бид өөрсдөө бүрэн даван туулах боломжтой.

Гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн ихэнх эмгэтэйчүүдэд сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд илэрдэг. Зарим тохиолдолд ужиг болтол нь өвчлүүлсэн байх нь цөөнгүй.

Сэтгэл гутрал гэж юу вэ, яаж танин мэдэх вэ?

Сэтгэл гутрал нь хөнгөн буюу түр зуурын, дунд зэргийн буюу хэсэг хугацаанд зонхилон үргэлжлэх, хүнд буюу эмгэг хэлбэрийн гэсэн гурван түвшинд ангилдаг. Үүнийг илэрч буй шинж тэмдэг, үргэлжлэх хугацааг гол хэмжигдхүүн болгодог юм.

Танд дараахь шинж тэмдгүүдээс сүүлийн хоёр долоо хоногийн хугацаанд наад зах нь 3 -5 болон түүнээс илүү илэрч байвал сэтгэл гутралын дунд буюу түүнээс дээш байх эрсдлийг илэрхийлнэ:

- өөрийгөө ямар ч аз жаргалгүй мэтээр үргэлж бодох, үе үе уйлах
- урьд нь хийдэг байсан зүйлсээ хийхээ болих, аливаа зүйлд сонирхол таашаал авах мэдрэмж буурах
- жин мэдэгдэхүйц байдлаар нэмэгдэх эсхүл хасагдах
- хэт идэмхий болох эсхүл хоолны дуршилгүй болох
- унтаж чадахгүй байх эсвэл дэндүү их унтах
- биеийн хөдөлгөөнөө хянах чадвар сулрах хөшингө болох
- үргэлж ядарч сульдах, эрч хүч энерги нь сулрах
- хэнд ч хэрэггүй мэт эсхүл буруутай мэдрэмж төрөх
- бодол санаагаа төвлөрүүлэх чадвар буурах
- гэнэт цочмоогоор хяналтаа алдтал уурлана
- үхэх болон амиа хорлох тухай бодох
- Үргэлж ичиж зовно, хүрээлж байгаа хүмүүсээ “өөрийгөө шоолж байна” гэж сэжиглэнэ, үүнээсээ болж хүмүүсээс хөндийрнө
- Өөрийнхөө мэдрэмжийг гадагш нээдэггүй, бусдад илчилдэггүй, зөвхөн сэтгэл дотроо хадгалж, түгжигдмэл хаалттай харьцаатай байна
- Аймхай шийдэмгий бус, хулчгар, тээнэгэлздэг, зориггүй зан төлөвтэй болно
- Зорилго тавих, түүндээ хүрэх хүсэл эрмэлзэл буурах

Удаан хугацаагаар уруу царайлан суух юм уу эсвэл орондоо буруу харан хэвтэх, хоолны дуршилгүй болох буюу бэлгийн сэрэл нь буурдаг. Тэд удаан сэтгэж, нам дуугаар, цөөн үгээр зөөж, тасалдуулан ярьдаг. Ихэнх тохиолдолд асуултанд давтан асуусны дараа “тиймээ”, “үгүй” гэхчилэн ганц нэгэн үгээр хариулна.

Нөгөө талаар амархан уурлах, гомдох, атаархуу, түрэмгий цочмог зан араншингаар илэрнэ. Өнгөрсөн одоо, ирээдүйн тухай гутранги үзэлтэй болдог. Тэрээр өөрийн сул тал болон амьдралд нь тохиолдсон явдлыг хэтрүүлэн үнэлж, өөрийгөө хэнд ч хэрэггүй мэтээр, хамгийн зовлонтой, хамгийн шившигтэй, хамгийн азгүй хүн гэх мэтээр өөрийгөө үнэлж, сэтгэлийн гүн хямралд орон улмаар амиа хорлох бодол төрөх ба оролдлого хийх тохиолдлууд байдаг.

“ үйлчлүүлэгч “ Г ” их ганцаардмал, дүрсэлж хэлэхийн аргагүй их уйтгартай, аз жаргалыг эдлэх хувьгүйгээр заяагдсан хүн шиг харагддаг байлаа. Тэр зөвхөн харанхуй барааныг, зовлон бэрхшээлийг л олж харна. Түүний эргэн тойронд байгаа хүмүүс түүний бодлоор бүгд л амиа хичээсэн өөдгүй хүмүүс байдаг бөгөөд сэтгэлийг нь зовоож, гомдоосон зүйлс ар араасаа цуван түүнд тохиолддог байлаа, түүнд амьдралын зорилго байхгүй, түүнд юм болгон болохгүй байгаа санагддаг”

Сэтгэлзүйчийн тэмдэглэлээс:

Цаашид эдгээр бодлууд нь өдөр тутмын хийдэг зүйлсээсээ холдох, хүмүүсээс зожигроход хүргэдэг байна. Энэхүү хэв маяг нь ихэнхидээ “сэтгэл гутралын **“уруудах эргүүлэгт”** хамаарагддаг бөгөөд энэ нь өөрөө өөрийнхөө сэтгэл санааг өөд нь татаж, сэтгэл гутралаас гарахад нь яагаад тийм их хэцүү байдгийг тайлбарлахад тус болдог юм.

Хэрэв танд сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд удаан хугацаагаар илэрч байвал өөрийгөө буруутган эсхүл хэн нэгэнд гомдон гуниглан суухын оронд үүнээсээ гарах арга замуудыг хайж, мэргэжлийн хүнд хандахад буруудахгүй.

Хэрэв та өөрөө өөрийгөө шийтгэх “муу зүйл” хийх талаар бодож байвал нэн даруй мэргэжлийн туслалцаа авах хэрэгтэй. Хэдийгээр та сэтгэл гутралын хүчтэй биш хэлбэрт байгаа хэдий ч түүнийгээ үл тоомсорлох эсвэл багасгах арга хэмжээ авахгүй бол үүнээсээ болж зовж шаналах болно. Таныг хуучин байдалдаа эргэн ороход тань туслах үр дүнтэй эмчилгээнүүд байдаг.

Сэтгэл гутралд ямар шалтгаанууд нөлөөлдөг вэ?

Сэтгэл түгшүүр, зовнил болон эрч хүчгүйгээ мэдрэх мэдрэмжийг бий болгодог олон шалтгаан байдаг.Тэдгээр нь бидний өдөр тутмын нэгэн хэвийн амьдралд төдийгүй амьдралын аливаа нэг асуудлыг шийдвэрлэх чадварт нөлөөлнө. Сэтгэл гутралд ороход нөлөөлдөг зарим шалтгаанууд:

- Үхэл хагацал үзэх, гэр бүл салж сарних
- Байгалийн гамшиг, зүд
- Хүнд өвчин тусах
- Хүчирхийлэлд өртөж байсан, хүчирхийлэлтэй нөхцөлд амьдарч байсан буюу өөрийн биеэр хүчирхийллийг харж байсан хүүхэд насны амьдрал
- Төгс төгөлдөр байх үзэл баримтлал
- Хүүхэд төрүүлэх, ажлын дарамт стресс, цэвэршилтийн үе, халдварт өвчин, гэр бүлийн гишүүн хүндээр өвдөх эсхүл гэнэтийн үйл явдлууд.
- Мөнгөний асуудал,ажилгүй болох, орон сууцны асуудал, нийгмээс тусгаарлагдмал байдал
- Гэр бүлийн нэг гишүүн сэтгэл гутралаар өвдсөн бол бусаддаа нөлөөлөх, эсхүл үе дамжсан сэтгэл гутралын байдал

Яагаад эмэгтэйчүүд сэтгэл гутралд өртөх явдал өндөр байдаг вэ?

Эмэгтэйчүүдийн ихэнх нь ажлаа хийхийн зэрэгцээ гэр бүл үр хүүхдээ ихэнх цагаа өнгөрүүлж, өөртөө цаг гаргах, дуртай ажлаа хийх нөхцөл боломж бага байдаг байна. Мөн жирэмсэн юмуу хүүхэд төрүүлсэн үедээ хайр халамжаар дутмаг байх, эсхүл нийгмээс тусгаарлагдмал байх үедээ сэтгэл гутралд өртөх эрсэлтэй байдаг.

Дараахь нийгмийн хандлага, дарамт эмэгтэйчүүдийг сэтгэл гутралд оруулах өндөр эрсдлийг дагуулдаг байна:

- эрх мэдэлгүй, үл хүндэтгэсэн, үл ойлгосон, дорд үзсэн хандлага
- ажлын ба гэр бүлийн давхар ачаалал
- ажлын байран дахь ялгаварлал

- Гэр бүлийн хүчирхийлэл
- Хүчин, бэлгийн дарамтлал
- Биемахбодь, гадаад үзэмжинд тавигдах шаардлага гэх мэт.

Сэтгэл гутралд орсон бол яаж гарах вэ?

Аль болох эрт үед нь өөрт хэрэгцээтэй сэтгэл санааны дэмжлэг туслалцаа авч тайтгарч чадвал төдийн чинээ түргэн хугацаанд хэвийн амьдралдаа буцан орж чадна.

Өөртөө туслах

Энд та өөртөө туслахын тулд хийх хэдэн энгийн бөгөөд хэрэгтэй зөвлөгөөг санал болгож байна. /та дагахгүй ч байж болно/

1. хэрэв та муу мэдээ сонсох, хэн нэгэнд гомдсон эсхүл бүтэлгүйтсэндээ ихэд харамсаж байгаа бол дотроо бүү хадгал, итгэлтэй болон таныг шүүмжлэн буруутгахгүй хүнтэйгээ ярилцаж, хэсэг үйлсанаар, танай дотор онгойх болно. .
2. өөртөө ганцаараа байж бодож бясалгах боломж олгох хэрэгтэй гэвч удаан хугацаагаар өөрийгөө бусдаас тусгаарлах хэрэггүй.
3. хүрэхэд хэцүү хэт өндөр зорилго тавих хэрэггүй, харин өдөр бүр хүрч болохуйц энгийн жижиг зорилго тавих, (усанд орох, хөгжим сонсох, хэн нэгэнтэй уулзах, юм нэхэх, гэрийн ажил хийх гэх мэт) ингэснээр таныг дарамтлаад байгаа улигт сөрөг бодлоосоо ангижрахад тусална
4. эрүүл мэндийн байдалдаа анхаарах, хэдий юм идэх сонирхолгүй ч чанарлаг хоол хүнс хэрэглэх,
5. нойр хүрэхгүй бол санаа зовсоны хэрэггүй, телевиз, радио үзэж сонсох нь нэг төрлийн амралт болдог
6. Архи, эм, мансууруулах бодисоос зайлсхийх, эдгээр нь түр дуур сэргээх боловч улам л сэтгэл гутралд оруулдаг
7. Биеийн тамир спортоор хичээллэх, явган явах, биеийн хүч энергиэ сэргээх
8. Сөрөг “улигт бодол”-оосоо сатаарах сонирхол татсан үйл ажиллагааг эрж хайх.
9. Өөрийнхөө хамгийн сонирхолтой буюу дуртай зүйлээ хийгээд үз /нэг удаа бус нэг хэсэгтээ/

Сэтгэл гутралд оруулаад байгаа зүйлсээ жагсааж бич, дараа нь алийг нь та зохицуулж чадах, аль нь таниас шалтгаалаагүй, өөрөө хэлбэл та шийдэж чадахгүй вэ гэдгээ хоёр баганд хуваан ялгаж бичээрэй. Юун өмнө өөрийн шийдэж чадахгүй зүйлээ хүлээн зөвшөөрөх нь хамгийн чухал алхам юм.Тухайлбал та гэр бүлийн хүчирхийллийн асуудлыг та өөрөө ганцаараа шийдэх боломжгүй юм. Энэ бол таниас шалтгаалж буй биш нийгэмд тогтсон жендэрийн ялгаатай үзэл баримтлалаас үүдэлтэй нийгмийн асуудал юм.

Одоо өөрийн чадах зүйлдээ анхаарлаа хандуулаад дахин хоёр хуваана, аль нь түр зуурынх, аль нь удаан хугацаанд үргэжилж болзошгүйг дахин хоёр ангилна. Ингээд үүнээс гарах ямар нөөц боломжууд байгааг тодорхойлно. Тухайлбал:

- биеийн эрүүл мэндийн тухайд: хөгжлийн бэрхшээлтэй эсэх
- насны хувьд залуу бол эрч хүчтэй бас цаг байна, нас тогтсон бол туршлагатай, элдэв эрсдэлтэй үйлдэл хийхгүй
- сэтгэлзүйн хувьд: аливаа бэрхшээлийг даван туулах, шинэ нөхцөлд дасан зохицох хэр зэрэг сэтгэлийн хат тэнхээтэй болох, урьд өмнө хүнд хэцүү зүйлийг яаж даван туулж байсан тухайгаа бодох
- хүрээлэн буй орчин: таныг тойрон хүрээлж буй хүмүүсээс хэн нь танд албан ба албан бус байдлаар хэрхэн тусалж чадах
- хууль эрхзүй, нийгмийн суурь үйлчилгээний зүгээс таны хувьд ямар ашигтай

хувилбар байгаа гэх мэт эдгээр боломжуудыг бодитой тооцож чадвал сэтгэл гутралаас өөрийгөө татаж гаргах арга тактикууд боловсруулж бага багаар, алхам алхамаар төлөвлөж хүмүүстэй хамтран ажиллавал та чухал шийдвэрүүдийг түргэн хугацаанд оновчтой гаргаж, урьд нь хийж чадаагүй өөрчлөлтүүдийг хийж чадна.

Дэмжих бүлэгт элсэх

Амьдралын туршлага, жаргал зовлонгоороо ойролцоо хүмүүс бүлэг болж нэгдэн, өөрт тохиолдсон бэрхшээл, баяр гуниг, мэдрэмжээ хуваалцах нь магадгүй таныг эзэмдээд байгаа сөрөг бодол, мэдрэмжээ гадагшлуулах, гарах арга замаа олох, өөрийгөө эргэн олох, нүдээ нээх хамгийн таатай боломж байж болох юм. Энэ талаар олон хүмүүс өдрийн тэмдэгдэл, амьдралын түүхэн ном зохиолдоо хэцүү бэрхийг даван туулахад сэтгэлийн хичнээн их хат тэнхээ хүч чадал өгч байсан тухай бичигцгээсэн байдаг билээ.

Мэргэжлийн хүнд хандах

Хэрвээ таньд өөрийнхөө төлөө хийх эдгээр сайн зүйлсийн дор хаяж аль нэгийг нь хийх сонирхол төрөхгүй байх эсвэл тэдгээр хүмүүстэй харилцаагаа үргэлжлүүлэх боломжгүй санагдвал сэтгэлзүйчид юмуу сэтгэцийн эмч, өрхийн эмч сувилагчдаа хандаж ярилцаад үзэх хэрэгтэй.

Та мэргэжлийн хүнээс туслалцаа авах шийдвэр гаргах нь сэтгэл заслын эхний бөгөөд хамгийн чухал алхам байдаг.

3.2 СЭТГЭЛ ГУТРАЛ , ЗОВНИЛООС ГАРАХ 6 АЛХАМ

1-Р ШАТ: ЭЕРЭГ БОДЛУУДАА СӨРӨГ БОДЛУУДЫНХАА ОРОНД ТАВЬ

Сөрөг бодлууд ба сэтгэл гутрал

Сэтгэл гутралтай болон маш өндөр түгшүүртэй хүмүүс аливааг сөргөөр боддог. Тэд сөргөөр боддог учраас сэтгэл гутарч бас түгшүүртэй байдаг эсвэл сэтгэл гутралтай болон түгшүүртэй байдаг учраас сөргөөр боддог. Сөрөг бодлууд нь сэтгэл гутрал болон түгшүүрийг гүйцэт тайлбарлах шалтгаан гэдэгт итгэдэггүй гэхдээ энэ нь сэтгэл гутрал болон түгшүүртэй байх үед оролцож бас хадгалагдаж байдаг. Нэгэн хэвийн сөрөг бодлууд нь бусад хүмүүст хэрхэн мэдрэгдэг бас хэр санагддаг зэрэгт сүйрэл авч ирдэг.

Ихэнх тохиолдолд бид өөрсдийнхөө төлөө эсвэл бусдын төлөө сонголтыг хийдэг бөгөөд та өөрийгөө хэн гэж бодож байгаагаар чинь бусад хүмүүс таныг хүлээж авдаг. Тиймээс эерэг бодолтой байх нь үнэхээр чухал юм. Юу хүсэж байгаа шигээ бай. Өөрийнхөө хүчийг мэдэрч, сул талаа хүлээн зөвшөөрч, тэнцүүл бас өөртөө итгэлтэй байх дадлага хий.

Бидний ихэнхэд байдаг асуудал бол бид түгшүүртэй болон айдастай байхад бид шууд сөргөөр бодлогоо ухаардаггүй. Зөвхөн түгшүүр болон айдсаас өөрийгөө салгаж эхэлж бас аливаа зүйлс сайжирч эхлэхэд л бид хэрхэн сөргөөр бодож байснаа мэддэг. Сэтгэл гутрал дунд хэсүүлэн байхдаа бид өөрсдийгөө хүний дайтай бага ухаардаг. Үүний шийдэл нь өөрсдийгөө тэндээс сугалан авч ухаарах хэрэгтэй.

Эерэг болон сөрөг бодлууд



Ухаан санаагаа эерэг мэдээллээр хангаж ухамсартайгаар хичээл зүтгэл гарга. Зөв хангамжинд таны бие эерэг хариу үйлдэл үзүүлнэ, тэгэхээр таны оюун ухаан ч бас бүтээлчээр хариу үйлдэл үзүүлж эхэлнэ. Удаан хугацааны илчлэггүй хоолны дэглэмийг хэтрүүлэн барьсны үр дүнг хүн бүр л мэддэг гэвч одоог хүртэл ихэнх хүмүүс өөрт ашиггүй хоолны дэглэмийг барьсаар л байгаа. Өөрт хөнөөлтэй бодлууд нь олон жилийн турш үргэлжилдэг, тэдээд тэд яагаад түгшүүрийн, сэтгэл гутралын, аливаад хангалтгүй байгаагийн эсвэл амжилтгүй байгаа мэдрэмжийнхээ хандлагад гайхдаг. Үүний учрыг ойлгох хэрэгтэй бөгөөд бид зөвхөн өөрсдийнхөө бодсоноор л байдаг.

Бодол бүр сэтгэл хөдлөлтэй хамтдаа гарч ирдэг ба өгөгдсөн нөхцөлд бидний оюун ухаан эерэг эсвэл сөрөг аль нь ч байж

болно, гэхдээ бид хэзээ ч хамтад нь байлгаж чаддаггүй

Хэрхэн сөрөг бодлууд зуршил болдог вэ

Бид зуршлийг бий болгодог. Энэ бол бид аливаа зүйлийг хийхдээ хурдан дасдагтай холбоотой, ялангуяа бодоход бас ажиллахад. Бид хэрхэн бодож байгаагаараа мөн бодлууд дэр үндэслэн зуршлийг бий болгодог. Зуршил нь гайхмаар хурдан хэдхэн долоо хоногийн дотор бий болдог.

Бид өөрсдийнхөө тухай бодож бас нэгэн тодорхой замаар амьдрах хандлагатай байдаг бөгөөд бидний бодлууд хэвшсэн аргыг дагадаг. Хэрвээ бид өөрсдийнхөө тухай сөрөг бодолтой байвал архаг сэтгэл гутралын мэдрэмжийг мэдрэх ба элгээр улиг болсон бодлаасаа гарах сэдлээр дутагдах болно. Сул дорой болон үлбэгэр байдлын мэдрэмж нь байнга хамт байж бидний сэтгэцийн байдлыг сүйтгэж ч болно. Энэ бол жинхэнэ эмгэнэлт байдал ба нэгэн удаа сөрөг бодлын зуршил бий болсон бол ихэнх тохиолдолд бид хариу үйлдэл үзүүлэх, эс үзүүлэхийн аль ч замаар дуусгадаг.

Ялихгүй зүйл бүрийг харахад олон жижиг сөрөг бодлуудын хавсарсан нөлөөгөөр гэмтсэн байдаг. Өдөр бүрийн иймэрхүү зүйлийн талаар бодлууд нь хэн нэгнийг өвчлүүлэх хангалттай шалтгаан болдог.

Би явмааргүй байна – би үүнд таалагдахгүй байх – би үүнд дургүй - Би тэднийг надад яагаад сайхан хандаад байгааг гайхаж байна – хэрвээ би үүнийг хийж үзвэл үр ашиггүй болгочихно – би үүнийг хийж чадахгүй – би үнэхээр сэтгэл татам биш – яагаад намайг урьсныг би гайхаж байна.

Хэрвээ бид дээрх төрлийн бодлуудаа хэдэн өдөр эсвэл хэдэн долоо хоногоор ч бодон дураар нь тависны дараа яагаад аз жаргалтай, өөртөө итгэлтэй байдлыг бага мэдэрдэгт гайхах хэрэггүй. Бид яагаад сэтгэл гутралд маш хурдан автдаг вэ гэвэл өөрсдийн түгшүүрээ сөрөг бодлуудаар баяжуулсаар байгаад оршдог юм.

Бид өөрсдийн бодлоо үнэхээр сөрөг байгааг төдийлөн ухаардаггүй. Бодлуудаараа бид сүйтгэгч хэв маягийг бий болгодог. Сөрөг бодлууд нь яг л анаарагдахгүй удаанаар томорч байгаа хорт хавдар шиг бидэнд ухамсаргүйгээр удаан урагшилсаар байдаг.

Эерэгээр бодох зуршлыг сонгохоор шийд

Бид сөрөг салангид бодлуудаа ухаан санаа руу орохоос өмнө сөрж хамгаалах ёстой. Тэд жижиг бас шалихгүй зүйл мэт байж магадгүй гэхдээ энэ бол урхи. Яагаад гэвэл тэд бодох арга бүхнийг бий болгож бас сүйтгэх хандлагатай байдаг. Энэ жижиг бодлууд болон хэрвээ одоогийн байгаа түгшүүр болон сэтгэл гутралын байдлаас гарахыг хүсч

байгаа бол үүнтэйгээ ажиллах хэрэгтэй.

Бид эерэг бодлын зуршилыг бий болгож байх үед ерөнхийдөө өөдрөг, сайн сайхан, гэгээлэг, өөртөө итгэлтэй зэрэг мэдрэмжүүдийг мэдэрдэг. Бусад үр дүнгүүдийн хувьд хувийн хөгжил өснө, урам зориг нэмэгдэнэ, амьдралаас эрч хүчийг мэдрэнэ ерөнхийдөө алилаа зүйлийн дээдийг мэдрэнэ.

Эерэгээр бодох зуршлыг сонгоход зайлшгүй хэдэн зүйл тохиолдож эхэлнэ. Та илүү өөртөө итгэлтэй байдлыг мэдэрч бас стрэстэй нөхцөл байдалтай илүү сайнаар харьцаж эхэлнэ. Таны амьдралыг үзэх үзэл илүү өөдрөгөөр хөгжиж үүнд илүү тааламжтай хандаж эхэлнэ. Та илүү аз жаргалтай болж өөрийгөө амархан идэвхжүүлдэг болно. Урьдчилан бодсон зүйлүүд тань хэтэрч илүү их зүйлд хүрсэн мэт санагдана. Та шинэ болон танил бу зүйлүүдийг оролдож эхлэнэ, учир нь та амжилтанд хүрнэ гэдэгт итгэж байгаа учраас. Та амархан шинэ найзтай болж эхлэнэ, магадгүй та өөрөөсөө аз жаргалыг мэдэрч байгаа учраас бусал хүмүүсийн таныг гэх тэвчээр өссөнтэй холбоотой.

Хэрхэн өөрийн бодлоо өөрчлөх вэ

Хамгийн түрүүнд хийх ёстой зүйл бол итгэх бөгөөд ингэснээр өөрийн бодох аргаа өөрчилж, түүнийг мэдрэх болно.

Та өөрийн юу бодож байгаагаа бүрэн хянадаг. Та ганцаараа өөрийн оюун ухаандаа юуг хүлээн зөвшөөрч цэнэглэх эсэхийг шийдэх хүчтэй. Та энэхүү программын үе шатуудыг дагаж ажилласнаар магадгүй таны бодсоноос ч илүүг харуулах болно.

Сөрөг бодлоос эерэг бодлын зуршил руу өөрчлөх арга нь маш энгийн ба үр дүнд хүрэхэд өнгөрсөн хугацаанд үүнтэй хангалттай удаан байгаагүй гэдэгтээ гайхах болно. Сөрөг бодлоо эерэг бодлын оронд тавихын тулд доорх хоёр зүйлтэй ажиллах хэрэгтэй.

1. Өөрийн бодлоо хяна

Нөхцөл байдалд, хүмүүст, хүсэлтэнд, цаг агаар гэх мэтийн зүйлд ---- цаг бүр сөрөг бодлоо зогсоож юу хийж байгаагаа ухамсарла. Ялангуяа бодлууд дээрээ анхаар. Өөрөөсөө асуу:

Яагаад би энэ аргаар бодож байгаа вэ? Энэ аргаар бодох шалгаан бий билүү? Үгүй!

Дээрх асуултуудад үнэнээр нь хариулаарай. Ихэнх тохиолдолд хариулт нь “үгүй” гэсэн байдаг. Өөрийн сөрөг бодлууддаа үндэслэлтэй шалтгаан олж чадахгүй учир нь үүнд ямар ч бодит байдал байхгүй.

2. Сөрөг бодлуудаа үгүй хийж түүний оронд эерэг бодлуудаа чадах чинээгээрээ хурдан соль

Хэдийд ч та өөрийн сөрөг бодлоо барьж, холдуулж бас хурдан эерэг бодлоор сольж чадна. Сөрөг бодлуудаа зогсоож түүний оронд эерэг бодлуудтай тэнцвэржүүл. Доор жишээ болгосон сөрөг бодлуудыг даган өгөгдсөн тэнцвэржүүлэгч бодлуудаар соль.

Би үүнийг хийж чадахгүй.

Яагаад би чадахгүй гэж?

Тэнд би чадахгүй гэсэн бодьтой шалтгаан байхгүй, тэгэхээр би үүнийг хийх болно. Магадгүй би үүнд таалагдахгүй байх.

Яагаад би таалагдахгүй гэж?

Би оролдож үзээгүй байж яаж таалагдахгүй гэдгээ мэдэж байгаа юм бол?

Би тэдэнд таалагдана гэж бодохгүй байна.

Надад дургүй байна гэдгийг нь яаж мэдэж байгаа юм бол?

Тэд надад дургүй байх ямар бодьтой шалгаан миний мэдрэмжний ард байна вэ?

Би бодьтой шалтгаан бодож чадахгүй байна – энэ бол зүгээр л мэдрэмж.

Өөрөөр харуулах хүртэл тэдэнд би таалагддаг гэж бодно.

Би явна гэж бодохгүй байна.
Надад явахгүй байх шалтгаан байхгүй.
Магадгүй би тэнд очоод үзвэл таалагдаж магадгүй.
Миний мэдрэмжүүд бодтой зүйл дээр суурилагагүй гэхдээ тодорхой бус айдастай байна.
Эдгээр сөрөг бодлууд нь хязгааргүй үргэлжлэхийг нь би хүлээн зөшөөрч чадахгүй.
Би явна бас өөрөө зугаатай байна.
Энэ надад биш, би төвөг удаж чадахгүй.
Би юун дээр суурилж энэ шийдвэрийг гаргав?
Тодорхой бус мэдрэмжүүд дахиад л өөртөө итгэх итгэлгүй болгож байна уу?
Энэ үнэхээр минийх байж чадсан.
Би үүнийг оролдоод үзэх болно, харцгаая.
Хэрвээ энэ цугларалт залхуутай байвал би дахиж явахгүй.

Та энэ арга яг юуны тухай гэдгийг ойлгож байна уу? Зарим жишээн дээр таны эерэг хандлага өсөж байгааг анзаарсан уу? Бодит байдал эсвэл сөрөг мэдрэмжин дээр суурилсан аль нь ч бай сөрөг бодол гарч ирэхэд энэ арга маш хурдан үйлчилж эхэлнэ. Хэрвээ та одоо ч гэсэн сөргөөр бодох зуршилтай хэвээрээ байгаа бол энэ бол бодит байдал бус зүгээр л мэдрэмж юм. Таньд зуршил байгаа учраас л аливаад бараг ухамсаргүйгээр сөрөг хариу үйлдэл үзүүлдэг.

Хэдий үндэслэлтэй (баримт, тодорхой ус сөрөг мэдрэмж эсвэл түгшүүр дээр суурилсан) хариу үйлдэл ч гэсэн та үүнтэйгээ ажиллаж болно. Хэрвээ бодит зүйл дээр үндэслэж хариу үйлдэл үзүүлээгүй бол сөрөг болдоо эерэг, бүтээдч бодлуудаар солих хэрэгтэй. Энэ арга таньд аливааг эерэгээр бодоход сургана.

Энэ дасгалыг өдөр бүр хий, оролдого гаргахгүй бол дадал болох боломжийг алдана. Нэгэн хэвийн сөрөг бодлуудаа эерэг бодлоор сольвол үр дүнг нь маш хурдан харах болно.

Буруу хандлагаас болгоомжил

Зарим хүмүүс сөрөг бодлоо эерэг бодлоор солихдоо өөрт уршигтай замаар сольдог. Тэд зөвхөн энэ аргын эхний алхамыг л дагадаг. Яг зөвлөсний дагуу өөрсдийн бодлоо хянадаг боловч тэд сөргөөр бодсоор байгаа шалтгаанаа олохыг хичээсээр, сөргөөр бодсоор л байгаа. Тэд өөрсдөөсөө “яагаад энэ сөрөг бодлууд дахиад миний тархинд ирсээр байгаа юм бэ?” гэж асуудаг.

Сөрөг бодолодоо анхаарлаа төвлөрүүлсээр байвал тэр улам л хүчирхэг болж эхэлдэг. Асуулт “яагаад би үүнийг бодож байгаа юм бол?” энэ тийм ч ашигтай биш. Энэ таныг аз жаргалгүй болгож өөртөө төвлөрсөн, өөрийгөө бодож тунгасан хүн болгоно. Битгий өөрийнхөө тухай их бод, харин түүний оронд сөрөг бодлынхоо мөн чанарыг тунгаа. Асуулт бол жишээн дээр өгөгдсөн шиг бодит байдал.

Юуны өмнө сөрөг бодолтой байгаадаа битгий өөрийгөө зэмлэж, бухимд. Өөрийгөө зэмлэж бухимдах нь сөрөг бодлоо эерэгээр солиход ямар ч тус болохгүй шүү дээ. Сөргөөр бодсоор байх нь таньд муу мэдрэмжийг төрүүлэхэд л туслана. Эцэстээ хувь заяандаа хомдоллоход хүргэнэ.

2-Р ШАТ: САНДРАЛ БОЛОН АЙДСЫН МЭДРЭМЖҮҮДЭЭ ДАВЖ ГАРАХ

Гэнэтийн сандрал ба хүчтэй түгшүүр

Зарим хүмүүс маш их түгшүүр эсвэл сандралыг ховорхон мэдэрдэг бол зарим нь иймэрхүү мэдрэмжүүдтэй өдөр бүр тулгарч байдаг. Хэдий тийм ч ганцхан удаа

сандралыг мэдрэх нь хэтэрхий хүнд зүйл юм. Энэхүү дарамтад орохоос өөр аймшигтай, санаа зоволт гэж байхгүй бизээ. Таньд айдсыг тань дарах зүйлийг танилцуулъя.

1. Та ухаанаа алдчихаагүй байна, учир нь та эдгээр сандралыг мэдэрч байгаа шүү дээ. Гэнэтийн сандралууд нь та өөрийгөө галзуурч байна гэж бодохуйц хөнөөлтэй байж болдог. Гэвч та ухаанаа алдаагүй. Та өөрийнхөө одоогийн оюун санааны болон бие махбодийн ядралт, хэт мэдрэмтгий байдлаасаа үүдсэн түр зуурын хурц мэдрэлийн хариу үйлдлийн хяналтанд байгаа юм.

3-Р ШАТ: ӨӨРИЙН МЭДРЭМЖҮҮДТЭЙГЭЭ НҮҮР ТУЛ

3-р шат нь өөрийн мэдрэмжээ зөв замаар шүүн хэлэлцэхэд чинь туслахад зориулагдсан. Хүлээн зөвшөөрөөгүй болон илэрхийлээгүй мэдрэмжүүд

Ихэнх сэтгэл гутрал болон өндөр түгшүүртэй хүмүүс байнга бөөн сөрөг мэдрэмжүүдийг өөртөө агуулж, дарамтыг тээж явдаг. Тэд хүлээн зөвшөөрөх эсвэл ил гаргах ямар ч чадваргүй байдаг. Маш хүчтэй сэтгэл хөдөлгөөн жишээлбэл, түгшүүр, атаархал, бүтэлгүйтэл, уй гашуу, үзэн ядалт болон дургүйцэл зэрэг нь байнга удаан хугацааны турш мэдрэгддэг. Шалтгаан нь тэд эхэндээ өөрсдийгөө тэвчиж, тэднийгээ дотогш нь нууж бас зожигрох эхэлдэг.

Зожигросон хувь хүн өөрийн сэтгэл хөдөлгөөнийхөө тухай ярьж бас дарагдсан сэтгэлийн хөдөлгөөнөө удаа дараалан сэтгэл засал хийснээр сэтгэл гутрал болон хүчтэй түгшүүрээсээ маш хурднаар салж өөрсдийг нь хүрээлэн буй зарим эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргадаг. Доорх Жийнийн жишээг дагаарай.

Жийнийн жишээ.

Жийнтэй эхлээд уулзахад тэрээр сэтгэл гутралын маш гүнзгий байдалтай байсан. Тэрээр үнэндээ маш ширүүн, дунд насны сэхүүн эмэгтэй ба гэр бүлийн асуудлаас болоод сэтгэл гутралтай болсон. Мөн зожигорч, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэхээ больсон. Хэдэн удаагийн зөвлөгөөний дараа дарагдаж байсан сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргаж эхэлсэн, жишээ нь уур, тэрээр хорин жилийн турш хадгалсаар байсан уураа ил гаргасан.

Эхний шат бол өөрийн ууртай байснаа мэдэж, өөрийгөө эргүүлэн олж авах байсан. Дараагийн шатанд зөв аргаар өөрийн ууртайгаа ажиллаж эхлэх байсан. Жийн тэр уураа хэзээ хэрхэн бий болсноо мэдэж, хүлээн зөвшөөрсөн, тэгээд түүнийгээ гаргах аргыг олсноор дууссан.

Хорин жилийн дараах уураар шалтгаалан хүмүүстэй холбоотой нөхцөл байдал Жийнийн хувьд өөрийн уураа гаргахад тохиромжгүй байсан. Бас нөхөртөө ч бас уураа гаргах нь тохиромжгүй байсан. Тэрээр өөрийн эмчлүүлэх явцдаа уураа гаргаж эхэлсэн ба зөв аргаар өөрийн мэдрэмжүүдээ чөлөөлснөөр сэтгэл гутралаа орхисон.

Жийн удаанаар боловч тогвортойгоор сайжирсан бас яг сэтгэл гутралаасаа салсан шигээ бие махбодийнхоо маш их хөшүүн байдлыг ч бас орхисон. Түүний бүх л хувийн шинж чанар нь гэрэлтэж эхэлсэн. Нөхөр болон гэр бүлийнхэнтэйгээ илүү чөлөөтэй харилцдаг болсон ба өнгөрсөн жилүүдээсээ илүү их залуужиж, эрч хүчийг мэдэрч, бие мах бодийн хувьд тайвширлийг мэдэрч байгаа гэж хэлсэн.

Ил гаргаагүй сэтгэлийн хөдөлгөөний аюул

Хэрвээ хүчтэй сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнүүд тухайлбал, уур, атаархал, дургүйцэлүүд зэрэгтэйгээ зөв аргаар ажиллаж, гаргаагүй бол тэд эргээд дотогшоо чиглэн ялангуяа бидний амин чухал сэтгэлийн хөдөлгөөнийг сүйрүүлдэг. Сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн бидний сэтгэл хөдлөлийн тогтолцоонд саад учруулдаг шиг далд ухамсар ч бас тэдэнтэй ажиллаж эхэлдэг. Далд ухамсар сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнд хяналт тогтоовол доорх

хоёр зүйл дангаараа эсвэл хоёулаа тохиолдох болно.

1. Бидний далд сэтгэлийн хөдөлгөөнүүд хөнөөлтэйгөөр гарч ирнэ. (хэт хариу үйлдэл үзүүлэх, хүчирхийлэх, түрэмгийлэх зан үйлээр)
2. Бид сэтгэл гутралд орж эхэлнэ.

Дарагдсан сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөний бас нэгэн хүчтэй эх сурвалж нь дотоод стресс юм. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргахгүй байх хоёр шатгаан байдаг нь бид тэднээс айдаг (өөрт болон бусдад гаргахаас айдаг), бас түүнийг хэрхэн гаргахаа бид мэддэггүй.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөсөө айх нь

Бид уур болон сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хүлээн зөвшөөрөхөөс байнга айдаг бөгөөд тэднийг ил гаргахаас ч айдаг. Хэрвээ бид өөрсдийн хүчтэй сөрөг мэдрэмжүүдээсээ айдгаа мэдвэл тэднийг хянаж байсан хяналтаа алдахад хүрнэ. Яг л Жийнийн сэтгэл заслын эхэн үед гарсан шиг: “хэрвээ сэтгэлийн хөдөлгөөнөө ил гаргавал хяналтаа алдах уу? Би өөрийгөө зогсоож чадах уу? Эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргасны дараа би магадгүй дахин хэзээ ч гаргаж чадахгүй байх”

Жийн үнэхээр тэр чигтээ үлдэхийг хүссэн үү? Тэр өөрийн бүх л амьдалынхаа турш айдас түгшүүртэй байхыг хүссэн үү? Тэрээр өөрийн сөрөг мэдрэмжүүдтэйгээ ажилласны дараа өөрийн мэдрэмжүүдээ ил гаргасан учраас илүү гайхалтай зүйлүүдийг мэдэрсэн.

Хэт хариу үйлдэл болон бусад сэтгэлийн хөдөлгөөний хариу үйлдлүүд жишээлбэл, зан ааш эвдрэх, ялангуяа сэтгэлийн хөдөлгөөнөө эвдэхээс сэргийлдэг. Мэдрэмжүүдээ бид хамгаалж болдог. Нэг л удаа сэтгэлийн хөдөлгөөнөө нээлттэйгээр мэдэрч, үгээр илэрхийлж гаргадаг. Үүнийг ойлгож ажилласнаар өөрийгөө болон бусдыг ойлгодог болно.

Та бусдад өөрийн сөрөг мэдрэмжээ зөв гаргаж байгаа эсэхдээ гайхаж магадгүй. Тэдэнд сэтгэл санааны хохирол учруулахаас айж ч магадгүй. Гэхдээ сонсож байгаагаас чинь илүү таны дотор юу болоод байгаагаа илэрхийлэхгүй байх нь илүү хөнөөлтэй юм. Мэдээж та өөрийн мэдрэмжээ ухаарч, хэнд уураа гаргах вэ гэдгээ ойлгох ёстой. Амаар хүнд хохирол учруулах нь байж болшгүй зүйл гэхдээ юу мэдэрч байгаагаа болон таны дотор юу болоод байгаагаа өөр нэгэнтэй хуваалцах нь ухаалаг хэрэг юм.

Хадгалагдсан сөрөг мэдрэмжээ ил гаргах

Хадгалсагдсан сөрөг мэдрэмжээ бусдад илэрхийлэхдээ та яг юу мэдэрч байгаагаа бас яагаад өөрийгөө маш их ууртай байгаагаа тайлбарлах хэрэгтэй. Таны гомдлын шалтгаан бол гол асуудал нь гэхдээ ярьж байгаа хүн рүүгээ хэзээ ч дайрч болохгүй. Нэрийг нь дуудаж, харааж, егөөдөх нь бусад хүмүүст ёс зүйгүй явдал. Бид бүгд бусдыг бэртээж, гэмтээх болон түрэмгий байдал гаргахгүй байх үүрэгтэй. Бусдад эвтэйхнээр өөрийн мэдрэмжээ илэрхийлж болно шүү дээ. Асуудлыг тодорхой шаттай найдвартайгаар хэлэлцэж, зөв бурууг нь нааштайгаар шийдэж ч болно. Туйлбартай байдал, түрэмгий байдал хоёрын хооронд маш том ялгаа бий. Түрэмгийлэл хөнөөлтэй байдаг бол туйлбартай байдалд хөнөөл байдаггүй,

Мэдрэмжээ туйлбартайгаар илэрхийлэх нь бусад хүмүүс таны асуудлын талаар юу гэж хэлэлцэхийг сонсоход онцгой ач холбогдолтой. Хэлж байгаа зүйлдээ туйлбартай хандах нь асуудлыг орхиход илүү хялбар байдаг. Та ч бас бусдад сэтгэлээ хуваалцах боломжийг олгох үүрэгтэй. Хоёр тал асуудлын талаар сэтгэгдэлээ хуваацах нь асуудлыг давж гарах эсвэл буулт хийхэд маш том дөхөм болдог. Нөгөө тал магадгүй асуудал байгааг анзаараагүй, магадгүй тайлбар хийн уучлалт гуйх эсвэл нөхцөл байдал дах буруу ойлголцлын үр дүнг тайлбарлаж ч болно. Бас хэлэлцэх боломжоор дүүрэн байх ёстой.

Хэрхэн мэдэрч байгаагаа зуршлаар get into

Юу мэдэрч байгаагаа түргэн хэлвэл, хэлэх ёстойгоосоо багийг хэлнэ. “би таньтай санал нийлэхгүй байна”, “Хүлээн зөвшөөрч чадахгүй нь”, “Надад шудрага хандсан гэж би бодохгүй байна” зэргийг байнга хангалттай хэлэх хэрэгтэй. Хэрэгтэй бүх зүйлүүдийг чухал шаардлагатай үед нь энгийн бөгөөд богинохоноор илэрхийл. Энэ аргаар хүн бүр яг ямар бодолтой байгааг мэдэж авч дотор хурцадмал байдал үүсэхгүй.

Мөн хоёр зүйл тохиолдоно: сөрөг сэтгэгдэл бага давтамжтайгаар бий болно, асуудлыг хурдан авч хэлэлцэнэ. Өөрөөр хэлбэл хурдан бөгөөд туйлбартай үйлдэл нь сөрөг сэтгэгдэл бий болохоос сэргийлнэ.

Ингэснээр бид ил гаргаагүй стресс болон түгшүүр багатай болж өөрсөдтэйгөө илүү эвтэй болж эхэлдэг. Өөртэйгөө илүү их ажилснаар бусдад илүү тэвчээртэй хандаж, удаан уурладаг болно. Жижигхэн зүйлс биднийг бухимдуулдаг байсан бол одоо үгүй болсон. Та ч бас энэхүү аргаар уураа гаргаж эхлэнгүүт илүү удаанаар уурлаж эхэлнэ.

Өнөөдрөөс эхлээд бусдын зан үйлд илүү шудрага бөгөөд нээлттэйгээр хариу үйлдэл үзүүлэхийг хичээгээрэй. Тэд хэдийд ч гарч ирсэн тохирсон аргаар илэрхийлээрэй. Эерэг зүйлүүдийг өөртөө шингээж, бусдын сөрөг зүйлийг эерэгээр солиорой. Таны хамтрагч, эцэг эх, найз нөхөд бусад ойрын хүмүүс чинь таныг хүлээн зөвшөөрч, талархах болно. Тэд таны аз жаргалтай, баяртай байгааг мэдэх хэрэгтэй. Тэдний өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжинд хайр халамж хэрэгтэй бөгөөд та ч бас тэдэнд тусламж үзүүлэх чадвартай.

Хэрвээ та сэтгэл гутралтай эсвэл өөрийн мэдрэмжээ илэрхийлэх аргаа олохгүй байгаа бол магадгүй овоорсон их санаандгүй сөрөг бодлууд эргэлдэж байгаа байх. Эдгээр мэдрэмжүүд чинь магадгүй таныг чөдөрлөж, хийх ёстой зүйлд чинь саад учруулж байж магадгүй. Амьдралдаа илүү сайн бас аз жаргалтайгаар үүрэг хүлээхийн тулд өөрт байгаа овоорсон мэдрэмжүүдээ энэ аргаар гаргаж, зогсоох хэрэгтэй. Дээрх зааврыг даган сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хамгаалж өөрийгөө чөлөөлөн хүлээн зөвшөөр.

Удаан хугацаанд ил гаргаагүй сэтгэлийн хөдөлгөөнөөсөө хэрхэн салах вэ

Аяндаа бий болсон одоогийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэх, өнгөрсөнд бий болоод хадгалагдсаар ирсэн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө илэрхийлэх хоёрын хоорондоо маш том ялгаатай. Ил гаргаагүй байсан сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргах хоёр арга байдаг ба эхнийх нь ярилцах хоёр дах нь бичгээр илэрхийлж болдог.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө ярьж гаргах нь

Өөрийн итгэж явдаг болон хүндлэтгэлийг тань олсон хэн нэгэнд ил гаргаагүй сэтгэлийн хөдөлгөөнөө ярьж гарга. Тэдний тухай үүрд мартахын тулд өөрийн санаа бодлоо цэгцэлж, суллах хэрэгтэй.

Та юу ярьж байгаагаа сонсох, хадгалах хүнээ өөрөө сонгох хэрэгтэй. Таньд саналаа солилцох хэн нэгэн л хэрэгтэй тиймээс сонгосон хүнийхээ хариу үйдлэл болон зөвлөгөөнд найдах хэрэггүй. Бас мэргэжлийн ч бай, най ч бай итгэл дааж, сайн сонсохоос гадна хуучин тогтолцооноос чинь гарахад дэмжин сэтгэлийн дэм өгөх чадвартай байх хэрэгтэй.

Үйлчлүүлэгчдийн маань нэгэнд гучин жилийн өмнө ээж нь маш чухал бизнесийн хэлэлцээр нь бүтэлгүйтэхэд түүнд шудрага бусаар аймаар уурласан байсан. Тэр цагаас хойш дургүйцэл, уур бухимдал нь түүнийг сүйтгэсээр байсан ба сэтгэлд нь маш том шарх үлдээснийг нь тэрээр мартаж чадахгүй байсаар байсан. Түүний ээж нь ная гаруй настай болсон учраас хүүгийнхээ ууртай нүүрэлдэх чадваргүй болсон магадгүй багахан л нүүрэлдлэхэд түүний сэтгэл нь эмтрэх байх. Тиймээс сэтгэл зүйч дээр очин

тэрхүү сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж маш их уур, зовлон шаналалтай байснаа гаргасан. Эцэстээ тэрээр ээжийгээ уучилж чадсан бөгөөд өөрийн сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнөө ч бас чөлөөлж чадсан. Дээр өгүүлсэнчлэн үйлчлүүлэгчийн маань сэтгэл нь тайвширч, маш том сайн сайхны дэвшил гаргасан бөгөд хэдэн долоо хоногийн дараа ээж дээрээ зочилон өмнө нт хийгээгүй үлдээсэн зүйлүүдээ хамтдаа хийсэн.

Уур бухимдал болон дургүйцлээ илэрхийлэхдээ хариуцлагатай байх хэрэгтэй бөгөөд хэн нэгнээс болж бий болсон сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бусдад тохих хэрэггүй.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө бичиж гаргах нь

Удаан хадгалсан сэтгэлийн хөдөлгөөнтэйгөө ажиллах өөр нэг арга нь бичих бөгөөд энэ бол маш том нөлөө бүхий эмчилгээ юм. Хэн нэгэнд ярьж чадахгүй байгаа сэтгэлийн хөдөлгөөнүүдээ бич. Би зарим сэтгэлийн хөдөлгөөнийнхөө тухай ярьж чадахгүй байгаа үйлчлүүлэгчдээ энэ аргыг санал болгодог. Зарим зүйлийн талаар бичсэнийхээ дараа ярих чадвартай болдог. Бичих нь яг л хэн нэгэнд ярьсан юм шиг маш их тайвшралыг өгч чаддаг ба удаан хугацааны турш тээж явсан мэдрэмжүүдээс алахад, бас тэдэнтэй ажиллах боломж олгодог.

Дор дурьдах төлөвлөгөө мэдрэмжүүдээ ил гаргаж эхлэхэд тань туслаж магадгүй. Ганцаараа нэг өдөр эсвэл долоо хоногоор аялалаар, амралтаар яв. Өөртөө цаг гарга. Юу мэдэрч байгаагаа, яг одоо таны дотор юу болж байгаагаа, бас хэрхэн мэдэрч байгаагаа бичиж эхлээрэй. Бичгийн хэв маяг, дүрэм, зөв бичсэн болон бусдад хамаатай эсэхэд санаагаа зовоох хэрэггүй. Бичиж байгаа зүйлдээ болон өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө шүүн тунгааж хэрэггүй, зүгээр л бүгдийг нь цаасан дээр бич.

Одоогийнхоо тухай бич. Яг одоо юу мэдэрч байгаагаа ч бас бич. Оюун ухаанаа өнгөрсөн цаг хугацаан дээр очихыг хүлээн зөвшөөр. Бүх мэдрэмжүүдээ бас өмнөх гомдол, уур бухимдал, дургүйцэл, гэх зэрэг мэдрэмжүүдээ ч бас бүгдийг нь бич. Ядартлаа бич бас дахин юу ч гарч ирэхгүй болтол нь бич.

Энэ аргаар дотор байсан бүхнээ гаргахдаа юу бичсэнээ битгий уншаарай. Түүнийг дахин баталгаажуулах хэрэггүй. Энэ дасгалын зорилго нь өөрт байгаа бүх сөрөг мэдрэмжүүдээсээ ангижрах бас түгшүүр болон сэтгэл гутралаа дахин гарч ирэхээс сэргийлэх юм.

Төгсгөлд нь өөрийнхөө тухай бичээрэй.

Бичсэн цаасаа шатаасан ч, урж тасдсан ч таны дур. Таныг шаналгаж байсан бүх зүйлс орхиж байна гэсэн бэлэг тэмдэг юм. Үүнийг хийснээр дахин сөрөг бодлууд бий болохгүй, болж өнгөрсөн зүйлүүдээс өөрийгөө чөлөөлнө.

Хэрвээ алга болсон гэж бодож байсан зүйлс чинь оюун санаанд чинь заримдаа орж ирвэл эсвэл шинэ сөрөг мэдрэмшүүд болон дурсамжууд тань бодогдоод байвал бичих дасгалаа дахин давтаж хийгээрэй. Заримдаа өөрийн овоорсон их гомдол, дургүйцлээ арилгахыг хүсвэл бүгдийг цаасан дээр бичин түүнд даатгах дасгалыг давтах хэрэгтэй.

Бичиж байхдаа та маш их бухимдаж магадгүй. Бас уур бухимдал болон хүнд хэцүү дурсамжаа эргэн санаснаас болоод уйлж ч магадгүй. Энэ бол хэвийн л зүйл. Сэтгэл хөдлөлөө гаргах нь аюулгүй харин гаргахгүй бол аюултай шүү дээ. Хүнд хэцүү мэдрэмжүүдээ гадагшлуулах хэрэгтэй. Тэднийг гаргасан нь дотогшоо хадгалсанаас илүү дээр. Үр дүнтэй аргаар бичиж, өөрийгөө чөлөөл.

Энэ аргыг тайлбарласан ёсоор нь гүйцэтгэвэл сайн үр дүнд хүрнэ. Аль ч аргыг сонгосон дотор байгаа удаан хадгалсан сэтгэлийн хөдөлгөөнөө ил гаргаж эхлээрэй. Дахин хэзээ ч гарч ирэхгүй болтол нь тэднийг чөлөөл.

Таныг хүрээлэн буй мэдрэмжүүдээ гаргахад нь дэмжлэг үзүүл

Нэг удаа овоорсон их үйлүүдээсээ салснаар, эерэг болон сөрөг мэдрэмжүүдээ ил гаргах зуршилтай болсноор сөрөг үр дагавар болон зожигролтоос болж дахин шаналах хэрэггүй болно. Энэхүү хөтөлбөрийн үе шатуудын тухай эцэг эх болон гэр бүлийн гишүүдтэйгээ ярилцах нь сайхан санаа шүү. Хамтдаа санал болгосон аргуудыг туршиж үзэх шийдвэр гаргаарай. Үр дүнд нь аз жаргалтай харилцаа болон гайхалтай сайхан уур амьсгалыг гэр бүлээрээ гэртээ мэдрэх болно.

4-Р ШАТ: ӨӨРИЙН ТӨСӨӨЛӨН БОДОХ ЧАДВАРТАЙГАА АЖИЛЛАХ

Хүн төрөлхтний бас нэгэн чавдар нь төсөөлөн бодох юм. Төсөөлөл заримдаа хүсэхгүй байгаа зүйлийг бий болгодог. Хүмүүс “чи зүгээр л төсөөлж байна” эсвэл “тэр бол чиний хий боосон төсөөллийн нэг” гэж хэлдэг. Эдгээр тайлбарууд нь магадгүй бодит байдалд туслаж болох юм. Бидний ихэнх нь төсөөлөх авъяасаа ажиглах эсвэл үл тоомсорлох хандлагатай байдаг.

Төсөөлөл бол эерэг аргаар ажиллуулж болох багж хэргэсэл юм. Бүтээлч хүмүүс өөрсдийн төсөөллөө маш их ашигладаг. Шинжлэх ухаанчид нээлт хийж, зохиолчид түүх, жүжиг, шүлэг зохиож, хөгжмийн зохиолчид хөгжмөө зохиож, зураачид зураг, барималаа төсөөлөн бодох авъяасаараа хийдэг.

Бид бүгд өөрсдийн төсөөлөн бодох чадвараа ашиглаж чадна. Урт хугацааны санах ойноос сэргээн санах болон шинэ зүйл сурахад төсөөлөх чадвар бидэнд тусладаг. Юуны өмнө, төсөөлөн бодогч хүмүүс нь асуудлыг сайн шийдэгч байдаг.

Тэдгээр хүмүүс нь биднийг тэрхүү чадвараа ашиглаж сураагүй байхад өөрийн төсөөлөн бодох чадвараа маш сайн ашиглан хурдан хугацаанд өндөр амжилтанд хүрдэг. Авъяасгүй хүн гэж байдаггүй, авъяас болгон бидний тусламжтайгаар бий болдог. Төсөөлөн бодох чадвараа ашиглахын давуу тал нь оюун ухааны цар хүрээ болон хязгаар гэж байдаггүй.

Төсөөлөл нь бидний амьдралд маш хувийнаар ашиглагддаг. Энэ нь ямар төрлийн хүн болоход маш том туслалцаа үзүүлдэг бас сэтгэл гутрал болон айдас түгшүүрийн мэдрэмжүүдээс чөлөөлж чадна. Зөв зааврын дагуух төсөөлөл нь яг л гайхалтай эмчилгээ шиг хүчтэй.

Зөв заавраар төсөөлөх нь маш чухал юм хэдийгээр бидний сайн сайханд хүчтэй нөлөөлдөг ч гэсэн буруу зорилгоор ашиглавал бас тэнцүү нөлөөлдөг.

Буруу зааварлагдсан төсөөлөл

Буруу аргаар төсөөлж байгаагаа хүлээн зөвшөөрвөл төсөөлөл чинь дайсан ч болгож чадна. Буруу ашиглагдсан төсөөлөл айдас, түгшүүрээр тэжээгддэг. Сөрөг бодлын үр дүнд маш урдан гутарсан мэдрэмжийг мэдэрнэ. Удаан хугацаанд өөртөө итгэлгүй байдлаа алдаж, ялан дийлэх чадваргүй болж, бусадтай харилцахад болон өөрийгөө идэвхжүүлэх чадваргүй болгодог. Хэрвээ төсөөллөө буруу аргаар ашиглавал амжилтанд хүрэх нөхцлийг бүрдүүлж чадахгүй.

Өөрийн тэрхүү бодлоо үргэлжлүүлсээр байвал адар тутмын амьдралдаа олон төрлийн нөхцөл байдалтай тулгарахад түүнийг давж гарч чадахгүйд хүрнэ. Хэрвээ өөрийн төсөөлөлдөө байнга өөрийгөө доош нь хийвэл та бүтэлгүйтэл, дулимаг байдал, амжилгүй байдал, нэр төргүй нэгэн болохыг харахын сацуу амьдралдаа өөрийнхөө эсрэг саад учруулах маш том зүйлийг бий болгож байна гэсэн үг. Үүнийг даван дийлэх нь яг л гүйлтийн тэмцээнд ганц хөлтэй хүн түрүүлэхтэй адил. Яагаад саад тотгортой амьдралыг хүсээд байгаа юм бэ? Өөрийнхөө тухай сайхан мэдрэмжтэй байж амжилтанд хүрдэг гэтэл эсрэгээрээ байхад энэ боломжтой зүйл гэж үү?

Та одоо болтол өөрийн төсөөллөө буруу аргаар өөгшүүлсээр аюултай байдалд орсноо

мэдээгүй байгаа юм биш биз дээ. Одооноос өөрийн төсөөллөө залж эерэг аргаар ажилуулаарай. Төлөөлөл таны хамгийн дотны найз байж чадна. Энэ бол онцгой авъяас, онцгой бэлэг, тиймээс халамжилж хүндэл.

Зөв заавраар төсөөлөх нь

Зөв заавраар төсөөлнө гэдэг нь сэтгэцийн сахилга баттай байна гэсэн үг юм. Өөрийнхөө тухай сөрөг бодох зуршлаасаа салах ёстой, тэгээд түүнийг дахин бодуулахгүй байхаар дасгалжуул. Өөрийн тухай бодлоо цаг бүрт зогсоож эхэлснээр ча үүнийг хийж чадна. Хэрвээ үнэхээр хийвэл буруу аргаар бодож байсан сөрөг төсөөллөөсөө салж өөртөө итгэлтэй байдал тань өсөх болно.

Хэрвээ өдөр бүр зөв аргаар өөрийн төсөөллийг ашиглавал өөрийн хүссэн зүйлдээ хүрэх нөхцөлийг бүрдүүлэн тавьсан зорилгодоо хүрнэ. Мэдээж таны зорилго бодитой, ерөнхий мэдээлэл дээр суурилсан, хүрч болохуйц байх ёстой. Та өөрийн бодсоноосоо илүүг хийх чадвартай.

Төсөөллөө ашиглан өөрийгөө аз жаргалтай, эерэг, бас илүү нөхөрсөг нэгэн хэмээн төсөөл. Хэдийгээр дөнгөж бий болж байгаа ч гэсэн байгаагаар бус одоо өөрийн төсөөлсөн хүнээ харах болно. Ямар хүн болохыг хүсч байна түүнийгээ төсөөл. Оюун санаандаа төсөөлж буй хүнийхээ төсөөллийг тууштай хадгал.

Өөрийн төсөөллөө ашиглан хийхийг хүссэн бүх зүйлээ болон одоо хийж чадаагүй байгаа зүйл дээрээ дадлага хий. Тухайлбал, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч, илүү аз жаргалтай, амар амгалан байлгаж, стрэссэй нөцөл байдалд тайван хандаж, бусадтай эелдэг харьцаж, хэцүү ажил болон нөхцөл байдалд өөртөө итгэлтэй хандаж, хэн нэгэн таныг тав тухыг алдагдуулахад тайван замаар ойлгох гэх мэт. Өдөр бүр өөрийн хүссэн хүнээ төсөөлөх дасгалыг хийснээр үл ухамсарлахуйдаа түүнийг програмчлах болно.

Бид өөрсдийн төсөөллөө өөртөө зориулан ашиглахдаа доор бэлдсэн аргыг ашиглаарай. Товчхондоо үйл явц ингэж явагддаг.

1. Бид үл ухамсарлахуйгаа хүсч байгаа зүйлээрээ дүүргэж, өөрийн болгож, жүжиглэдэг.
2. Тодорхой зүйлүүд дээр мэдээллээр дүүргэгдсэн үл ухамсарлахуй маань буцаагаад мэдээллийн дагуу хариу үйлдэл үзүүлдэг.

Хэрвээ бид дотроо компьютертэй гэж бодвол зааварчилгаа ирэхийг хүлээж байна гэсэн үг. Компьютер зааврын дагуу хариу үйлдэл үзүүлдэг. Үйл явц нь хүнийхтэй адил бөгөөд бидний дотоод компьютер (оюун ухаан) ажиллуулахын тулд програмчлах хэрэгтэй. Энэ хоёрын хооронд ганц л том ялгаа байгаа тэр нь програмчлагдсан бодит компьютерт ганц л удаа заавар өгөхөд ажиллаж эхэлдэг бол харин бидний дотоод компьютерт ижил мэдээллийг өдөр бүр хэдэн долоо хоногийн турш өгснөөр ажилладаг.

Нарийн төлөвлөгөөтэй дадлага

Бид тайван байдалд байхдаа өөрөө өөрийгөө үнэмшүүлэхэд илүү их хүлээж авдаг. Дадлага хийх зөв цагууд нь өдөр бүрийн тайвшрах дасгалын төгсгөлд, нам унтахаас өмнө болон өглөө гүйцэд сэрэхээс өмнөх байдлууд юм. Гүн тайвшралд орсон эсвэл зүүрмэглэсэн байх үед үл ухамсарлахуй таны хүссэн мэдээллийг хүлээж авах бас биелүүлэхэд тохиромжтой байдаг. Үр дүнд хүрэхийн тулд тэрхүү мэдээллээ өдөр бүр тогтмол илгээх хэрэгтэй. Тасралтгүй байх нь чухал.

Ямар мэдээллээс эхлэх гэж байгаагаа шийд. Жишээ нь:



Илүү итгэлтэй бай, өөрөөрөө бай, өдөр бүрийн амьдралд дах аар саархан зүйлдээ гомдоллохоо боль, адиваад санаагаа бага зовоо, илүү тайван замаар ажилла, амар амгаланг мэдэр, сэтгэл хангалуун бай, өөрийгөө болон бусдыг илүү их хайрла, согтууруулах ундаанаас татгалз, тамхий татахаа зогсоож, сандралд орсон үедээ тайван бай.

Нэг удаадаа ганцхан мэдээлэл илгээ. Хүссэн амжилтандаа хүрчихээд дараагийнхаа мэдээллийг илгээ.

Таны хамгийн эхний зорилго чинь юу вэ? Хоёдох бас гурав дах нь чинь ч бас? Тэдний тухай бод. Тэгээд хэдэн минут тайван сууж байгаад жагсаалт гарга. Хэрвээ өдрийн тэмдэглэл хөтөлдөг тэмдэглэлийнхээ хамгийн ард нь жагсаалтаа бичих

зөв газар юм. Ямар төрлийн хүн болохыг хүсдэг вэ? Тэрхүү зорилгодоо хүрэхэд чинь туслах зөв мэдээллийг сонго.

Хорь эсвэл гучин өдрийн дотор (зарим хүмүүс долоо хоногт) л таны илгээсэн мэдээлэлд хариу үйлдэл ирж эхлэж байгааг мэдэх болно. Таны дотор өөрчлөлт бий болж байгааг мэдэрч зан үйл болон мэдрэмжүүд чинь өөрчлөгдөж байгааг анзаарна. Зөвхөн өөрийнхөө тухай сайнаар мэдрээд зогсохгүй бусдад ч бас илүү эерэг хариу үйлдэл үзүүлэх болно.

Өөртөө мэдээлэл илгээх хоёр арга байдаг. Хоёулаа үр дүнтэй ч хувь хүнээс шалтгаалан сонголт хийдэг. Аль амархныг нь сонгож болох ч хэрвээ хүсвэл хоёуланг нь хослуулж болдог. Хамтад нь ашиглавал илүү хүчтэй нөлөөтэй ч дэс дараалал маш чухал. Алийг нь ч сонгосон бай өдөр бүр давтах ёстой шүү.

Арга барил 1. Дүрслэх

Та нэгэнт ямар хүн болохоо бас түүндээ хүрэх гол гол мэдээллүүдээ бичсэн бол одоо түүнийгээ шинээр дүрслэхийг хичээ. Хэрвээ өөрийгөө хүссэн зүйлдээ хүрсэн байна гэж гэнэт төсөөлвөл таньд ямархуу зураглал бууж байна вэ?

Үйлчлүүлэгчдийн маань нэг болох гуч гаруй насны эмэгтэй өөрийгөө тайван, өөртөө итгэлтэй, нөхөрсөг, эрх мэдэлтэй, амар амгалан, аз жаргалтайгаар харсан. Тэрээр өөрийн дүрслэлдээ нөхрийхөө бүхий л бизнэстэй нь холбохоос айж байсан. Түүний төсөөлөлд, тэрээр өөртөө итгэлтэй, эрх мэдэлтэй, дур булаам гэрийн эзэгтэй бөгөөд өрөөнд байгаа бүлэг бүртэй хөгжилтэйгөөр харьцаж байгаа нь төсөөлөгдсөн. Сарын дараа дүрслэх дадлага хийхдээ өмнө нь сайн мэддэг байсан болон анх удаа уулзаж байгаа хүмүүсийн дунд ч гэсэн илүү тайван байж амьдралдаа анх удаа өөрийн хийсэн туршилтандаа сэтгэл хангалуун байсан.

Нэгэнт дүрслэх зориолго тавьсан бол хэсэг хором ч гэсэн түүнийгээ төсөөлж оюун ухаан руугаа явуулаарай. Тайван байх үедээ энэхүү дасгалыг хийх хэрэгтэй. Хэрвээ төсөөлж чадахгүй байгаа бол үүнд санаа зовоох хэрэггүй, зүгээр л чадах хүртлээ төсөөл.

Хэрвээ сөрөг зураглал орж ирвэл даруйхан зогсоож нэгэн төрлийн сайхан зүйл дээр анхаарлаа хандуулан тайвшруулах дасгал хийгээд маргааш дахин дүрслэлээ хийнэ. Ингэснээр өөрийнхөө эерэг зураглалыг гаргах чадвартай болно.

Арга барил 2. Үгээр илэрхийлэх

Дээр тайлбарласан шиг юунд хүрэхийг хүсч байгаагаа шийд. Гүн тайвшралд орсон үедээ үгээр илэрхийл. Тухайлбал:

Одооноос эхлээд би илүү тайван, амар амгаланг мэдрэх болно.

Эдгээр үгнүүдээ зургаагаас найман удаа давтаж, хэлж байгаа зүйлийнхээ гол утга санаан дээр анхаарлаа төвлөрүүл. Нэг удаад ганцхан л мэдээлэл илгээ. Тавьсан зорилгодоо хүрэхэд мэдээллийнхээ давтах явцыг өөрчилөөрэй.

Учир нь өдөр бүр өөрийн үл ухамсарлахуй руугаа эерэг мэдээлэл илгээснээр өөрийнхөө тухай илүү сайнаар мэдэрч эхэлнэ. Энэ бол зөвхөн сайхан мэдрэмж, өөрийнхөө төлөө зөв аргаар ажиллуулах хоёрын маш жижиг алхам юм. Дотоод компьютер руугаа програм илгээх аргаар хариу үйлдэл үзүүлнэ гэсэн үг. Тэгэхээр өөрийн төсөөллөө ашиглан үл ухарсарлахуйдаа нөлөөл.

Төсөөлөх авъяасаа зөв ашиглавал эерэг бас маш хүчтэй найз чинь болно. Энэ нь бидний хүссэн амжилтандаа хүрэхэд маш том нөлөө өгнө гэсэн үг. Туйлын зорилго нь хоёр түвшинд өөртөө ажиллуулах юм: дотроосоо (эерэгээр бодох, оюун санааны тайван байдал болон төсөөлөл) болон гаднаасаа (бүтээлч байх, зорилгоо тавьж түүнийхээ төлөө ажиллах, зан үйлээ өөрчилж, зөв дадлыг өөртөө бий болгох).

6-Р ШАТ: ТУЛГАРЧ БУЙ АСУУДЛЫГ ДАВЖ ГАРАХ НЬ

Асуудал бий болонгуут түүнтэйгээ ажилла

Бид түгшүүр болон дотоод стрессийн асуудал бий болоход үл тоомсорлодог харин түүний оронд тэдэнтэй бүтээлчээр ажиллаж, нүүр тулах хэрэгтэй. Энэ бол “нүдээ анихад л алга болчихдог” зүйл биш. Оюун санааны тайван байдлыг алдагдуулж, дотоод тэнцвэртэй байдлыг бусниулж чухал үүрэгтэй бүтцийг үгүй хийдэг.

Гол асуудал нь бид үл тоомсорлож улам эрчимжүүлэх хандлагатай байдаг. Эрт орой хэзээ нэгэн цагт айдас, түгшүүртэйгээ ажиллаж, нүүр тулан түүний эсрэг зогсоно. Эсрэг тохиолдолд бид сул дорой хүчгүй байдлыг мэдрэх болно

Амиа хорлох талаар бодол төрж буй тохиолдолд анхаарах зүйлс

- Танд тулгарч буй нөхцөл байдал хичнээн муу, сэтгэл санааны шаналал тэсэшгүй байлаа ч гэсэн амиа хорлохоос дээр шийдэх арга байдаг, энэхүү арга таны санаанд ороогүй байх магадлалтай. Эмчид эсвэл тохирох байгууллагад хандах нь зүйтэй.
- Амиа хорлох нь өөрийн ойр дотнынхондоо маш том гэмт хэрэг хийж байна гэсэн үг. Хэдий “Тэд надгүйгээр дээр байна” гэж бодсон ч, үнэндээ энэ нь тэдний бүхэл амьдралын турш сөргөөр нөлөөлөх сэтгэлзүйн гэмтэл учруулдаг.
- Өөртөө “Би тусламж олох болно, яг одоо хайж эхэлнэ мөн олтлоо бууж өгөхгүй” хэмээн амла.
- Амиа хорлох талаарх бодол ихэнх тохиолдолд сэтгэл гутралаас шалтгаалан төрдөг. Амиа хорлохыг завдагч ахимаг насны хүмүүсийн 90 хувь нь сэтгэцийн өвчин буюу ихэнхдээ оношлогдоогүй сэтгэл гуталтай байдаг.
- Чимээгүй тусгаарлагдмал байдлаа зогсоож ОДОО тусламж эр.
- Найдваргүй, тэсэшгүй шаналалыг тохирох эмчилгээгээр хурдан арилгах боломжтой.
- Хэрвээ энэхүү байдлыг үүсгэх болсон тодорхой шалтгаан байгаа бол Асуудлыг Бүтэцлэгдсэн Байдлаар Шийдэх аргыг туршиж үзэж болно. Ингэснээр дарамтыг багасгаж болох хэдий ч мэргэжлийн хүнд хандах нь хамгийн үр дүнтэй.
- Танд үнэхээр үнэ цэнэтэй хүмүүс хэн бэ? Тэдэнтэйгээ хийдэг болон хооронд тань

- болсон сайхан явдлуудыг бод.
- Буу, олс, эмүүд эсвэл амиа егүүтгэхэд хэрэглэж болох аливаа зүйлсийг далд хийн түгжиж, түлхүүрийг аюулгүй хадгалах хэн нэгэнд өгөх эсвэл бүгдийг хэн нэгэнд өгч, тусламж олох хүртэл өөрийгөө аюулаас сэргийлэх хэрэгтэй

Анхаар!

Та эмчид хандснаар бүх зүйлс маш өөрөөр мэдрэгдэж, харагдаж эхлэн, эрч хүч, асуудал шийдвэрлэх чадвар, ирээдүйн итгэл найдвар сэргэдэг юм шүү.

Бусдад туслахад

Чухал

- Юун түрүүнд та хэн нэгний амиа хорлохыг завдсан үйлдлүүдэд хариуцлага үүрэхгүй гэдгээ сана. Хэрэв тэр өөрсдийгөө хөнөөх, гэмтээх үйлдлүүд хийж байгаа бол тэр л үүнийг сонгосон, тэр хүн өөрөө хариуцлага хүлээнэ.
- Хэн нэгнээс амиа хорлохоор бодож байгаа эсэхийг нь асуух нь эдгээр бодлыг өдөөх бус харин санаа тавьж буйг тань мэдэрч тэр хүнд итгэл төрүүлж болно.
- Амиа хорлох бодолтой хүмүүс сэтгэл гутралд орсон ч бай үгүй ч бай туслахад бэрхшээлтэй байдаг. Тэд нууцлагдмал, бүрэг болж бүхий л зүйлсийг утгагүй мэт санан энэхүү бодлуудаа төгсгөл болгох нь зөв гэж үздэг. Тэгсэн ч та цөхрөх хэрэггүй.

Хамгийн чухал зорилго бол тэднийг аюулгүй байлгах юм

- Тэдэнтэй хэрхэн харилцахаа өөрийн тэдний зан авирын талаарх мэдээлэл дээрээ тулгуурлан шийд.
- Тэдний талаар их сэтгэл зовниж байгаагаа илэрхийл. Эмчид эсвэл эмчээс санал болгох мэргэжилтэнд яаралтай хандахыг зөвлө. Эмчид цаг авах эсвэл очиж уулзахад нь тусал.
- Хэрэв таныг сонсохгүй гэж үзвэл тэд итгэж сэтгэлээ нээж болох хүнийг ол. Магадгүй энэ хүн нь түүнд туслалцаа олох хэрэгтэйг ойлгуулж болох юм.
- Хэрэгцээт газрын утсыг өгч, алга болгохгүй газар хадгалуулаарай.
- Хамаатан саданг нь түүнийг эргэж тойрч санаа тавин, аюулгүй байдлыг сайжруулах талаар санаачилга гарга.
- Амьдралд юу үнэ цэнэтэй, чухал болох талаар илүү их бодуулах нь зүйтэй. Мөн түүнчлэн тэдэнд хэн найдаж, түүнийг үнэлж явдгийг мэдрүүл.
- Өөрөө эмч мэргэжилтэн хайж олж болно.

Чухал

- Сэтгэлийн шаналал, эрч хүч бууралт, мухардмал байдал нь эмчийн олгох тохирох эмийн тусламжтай арилах боломжтой. Хэрэв эмчлэхгүй бол сэтгэц дордох аюултай. Эмчилгээ хийлгэхгүй бол амиа хорлох бодол мэдрэмж ихэсдэг.
- Амиа хорлоход ашиглаж болзошгүй зүйлс болох буу, хутга,эм, машины түлхүүр зэргийг тусгаарлан хадгалах санал гарган зөвшилц
- Гэм хохиролгүй/Тусламж эрэх амлалтын зөвшөөрөл авахыг оролд
- Шийдэмгий гэхдээ хүндэтгэлтэй бай
- Тухайн хүнийг сайтар сонс
- Аюулгүй байдлыг бод.
- Асуудлыг хэт дөвийлгөлгүй тайван бодлоготой ханд
- Хэн нэгний амиа хорлох үйлдэлд хариуцлага хүлээхгүй гэдгээ өөрtaа дахин сануул.

3.3 БҮТЭЦЛЭГДСЭН АСУУДАЛ ШИЙДВЭРЛЭХ АРГА

Зарим асуудлыг шийдвэрлэх үнэхээр хэцүү байдаг. Шийдвэрлэх боломжгүй бидний хяналтаас гадуур зүйл мэт ч санагддаг. Бүтэцлэгдсэн асуудал шийдвэрлэх арга нь энэхүү нөхцөлд асуудлыг жижиг хэсэг болгон задалж шийдвэрлэх, хяналтдаа авахад тусалдаг.

Энэхүү аргын үндсэн бүрэлдэхүүн нь:

- Таныг сэтгэлээр унагаж, санаа зовоож буй асуудлуудаа тодрхойлох, жагсаан бичих
- Үүссэн асуудлын талаар эмх цэгцтэй, эерэг сэтгэн бодох хэв маягаар бодох
- Өмнө нь ижил төстэй асуудал тохиолдох үед хэрхэн шийдвэрлэж байснаа бодож үнэлэлт, дүгнэлт хийх: таны давуу тал, нөөц бололцоо гэх мэт

Энэхүү аргыг хэрэглэн та өөрт тулгарч байгаа нэг эсвэл олон орооцолдсон асуудлаа шийдвэрлэх боломжтой. Эхэн үедээ түвэгтэй, хэцүү санагдаж магадгүй. Тиймээс шийдвэрлэж болохуйц асуудлаас эхлэн хэрэгжүүлээрэй.

Бүтэцлэгдсэн асуудал шийдвэрлэх арга нь 6 нь алхмаас бүрдэнэ

АЛХАМ 1. Таны санааг зовоож буй асуудлуудыг бичнэ.

АЛХАМ 2. Асуудал бүрийн ард энэхүү асуудлыг шийдвэрлэх ямар арга замууд байж болох вэ гждгийг бодож бичнэ (өргөн цар хүрээтэйгээр бодож тийм ч сайн биш арга замуудыг ч оруулан бичнэ).

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

АЛХАМ 3. Арга зам бүрийн давуу болон сул талыг бичнэ.

АЛХАМ 4. Хамгийн зөв арга замыг сонгоно.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

АЛХАМ 5.

Алхам бүрийн арга замыг хэрэгжүүлэхэд хийх шаардлагатай үйлдлүүдийн жагсаалтыг гаргана.

1 а.	б.
с.	д.
2 а.	б.
с.	д.

3 а.	b.
c.	d.
4 а.	b.
c.	d..
5 а.	b.
c.	d.

АЛХАМ 6.

Сонгосон арга замаа хэрэгжүүлж байгаа эсэхдээ хяналт тавина.

Би юу хийсэн бэ? _

Цаашид юу хийх хэрэгтэй вэ?

Амиа егүүтгэлийн талаарх зарим баримтууд

Амиа егүүтгэн нас барсан хүмүүсийн ихэнх нь ямар нэг сэтгэцийн эмгэгт өртсөн байдаг. Амиа хорлохыг оролдох болон ийм аргаар өнгөрсөн ахимаг насны хүмүүсийн 90-ээд хувь нь оношлогдоогүй эсвэл эмчлэгдээгүй сэтгэцийн эмгэгтэй байдаг. Ихэнх тохиолдолд эдгээр хүмүүс нь сэтгэл гутралд өртсөн байдаг.

Сэтгэл гутрал нь амиа хорлолттой холбоотой хамгийн түгээмэл сэтгэцийн эмгэг хэдий ч зарим амиа хорлолтууд өөрийн мэдэлгүй үйлдэгддэг. Амьдралаа төгсгөхийг завдагсдын ихэнх нь үхлийг хүсэмжилсэндээ биш харин сэтгэлийн шаналал

гаслангаасаа ангижрах хүсэлдээ автсанаас шалтгаалдаг. Үүнийг ойлгох нь чухал, учир нь амиа хорлох бодолд автсан хэн нэгэнд итгэл найдвар төрүүлэн, өвчин шаналалаас нь тэднийг гэмтээлгүйгээр холдуулах арга олон, туслах боломжтой байдаг.

Судалгаанаас харахд эмэгтэйчүүдээс илүү эрчүүд амиа хорлох нь түгээмэл аж. Австралид хийсэн судалгаагаар эрчүүдийн амиа хорлолт эмэгтэйчүүдээс дөрөв дахин их байдаг гэжээ. Монгол улсад ялангуяа өсвөр насны хүүхдийн аиа хорлолт сүүлийн жилүүдэд ихсэж байна. Энэ нь тэдэнд тавих анхаарал халамж, бодлого сул байгаатай холбоотой. НҮБ-н Хүүхдийн сангийн 2012 оны судалгаагаар өсвөр насны 9 хүүхэд тутмын нэг нь ямар нэг байдлаар амиа хорлох талаар бодож, 23 тутмын нэг нь ямар нэг үйлдэл хийсэн байна гэжээ.

АМИА ХОРЛОХ ЭРСДЭЛД НӨЛӨӨЛӨГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

- Гэр бүл салалт, хайр дурлалын бэрхшэлтэй харьцаа
- Хүнд гарз хохирол, уй гашуу
- Сэтгэл гутрал болон буюад сэтгэцийн эмгэг
- Ажилгүйдэл
- Санхүүгийн бэрхшээлүүд- санхүүгийн нөхцөлд гарсан гэнэнтийн өөрчлөлт
- Өмнөх амиа хорлох бүтэлдгүй оролдлого
- Их хэмжээний сэтгэлин дарамт, түгшүүр, гутранги бодол болон хувийн бэрхшээлийг шийдвэрлэх эх үүсвэрүүд
- Галт зэвсэг, эм болон бусад амиа егүүтгэх зүйлсийн чөлөөтэй олдоц
- Согтууруулах ундааг ихээр хэрэглэх, харьяалалтай байх
- Санаатай өөрийгөө гэмтээх
- Зожигрол

Амиа егүүтгэх эрсдэлийг багасгахад нөлөөлөх хүчин зүйлс

- Гэр бүлийн ойр дотно холбоо
- Хүүхэд ба бусдын өмнө хариуцлага хүлээх
- Дотно нөхөрлөл болон холбоо
- Амьдралын утга учир зорилгыг мэдэх
- Сэтгэлзүйн тэсвэр тэвчээр, асуудал шийдэх чадвар
- Нийгмийн, олон нийтийн үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцох
- Сэтгэцийн эрүүл мэнд
- Сэтгэцийн эрүүл мэндэд асуудал тулгарсан үед тусдамж авах боломжтой байдал
- Амиа хорлолт буруу гэсэн итгэл үнэмшил
- Буу, эм олдохгүй байх

Эрчүүдэд тохиох хамгийн чухал асуудлууд

- Согтууруулах ундаа, мансууруулах болох бусад бодисын хэрэглээ
- Амьдралд, гэр бүлийнхээ өмнө болон санхүүгийн хувьд бүтэлгүйтсэн мэт мэдрэмж
- Гэр бүл, хайр дурлалын харилцааны бэрхшээл
- Ганцаардал, зожигрол
- Биеийн болон сэтгэцийн эмгэг
- Ажилгүйдэл болон санхүүгийн асуудал
- Шалтгаан үл мэдэгдэх сэтгэл гутрал

Настай холбоотой хамгийн тулгамдсан асуудлууд

- 45-аас доош насны эрчүүдэд ихэвчлэн амьдралдаа бүтэлгүйтсэн мэдрэмж хүчтэй төрдөг.

- Гэр бүлтэй холбоотой асуудлууд бүтэлгүйтсэн мэт мэдрэмж 45-49 насныханд илүү тохиолдоно.
- Биеийн болон сэтгэцийн эмгэг болон гэр бүлийн асуудалтай холбооой хүчин зүйлс 60-69 насны эрчүүдэд
- Ганцаардал болон бие тамирын асуудлууд 70 настай эрчүүдэд илүү тохиолдоно.

ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ОХИДЫГ БЭЛГИЙН ХҮЧИРХИЙЛЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ, ТАНИН МЭДЭХ, ИЛРҮҮЛЭХ АРГА ЗҮЙ

4.1 ОХИДЫН ЭСРЭГ БЭЛГИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ

Бэлгийн харилцааны зорилгоор хүүхдэд халдсан дараах үйлдлүүдийг хүүхдийн эсрэг бэлгийн хүчирхийлэл гэнэ. Үүнд:

- ❖ Хүүхдийн бие /бэлэг эрхтэн, хөх, ам, өгзөг, гуя /-ийн эмзэг хэсгүүд болон бусад хэсгүүдэд гар, бэлэг эрхтнээрээ болон бусад эд зүйлийг ашиглан хүрэх, шүргэх
- ❖ Бэлэг эрхтнээр нь оролдох, харуулах, бариулах
- ❖ Порно кино, зураг үзэхийг ятгах, үзүүлэх, секс дуу авиа сонсгох
- ❖ Утсаар элдэвлэх
- ❖ Үнсэх, илж таалах
- ❖ Аман секс
- ❖ Хүчиндэх
- ❖ Хүчээр биеийг нь үнэлэх

Хүүхдийн эсрэг бэлгийн хүчирхийлэл нь гэмт хэрэг : Эрүүгийн хуулийн хүнд, ноцтой, хохирогчийн гомдолтой эсэхийг үл харгалзан ямар нэгэн байдлаар илэрсэн л бол хэрэг бүртгэлд авч, сэжигтэнг баривчлан хянан шалгаж, хуулийн зохих хариуцлага хүлээлгэх гэмт хэргийн зүйл ангид багтдаг. Уг гэмт хэргийг илрүүлж, хуулийн хариуцлага тооцооноор асуудлыг шийдвэрлэсэн гэж үзэж орхиж болдоггүй. Учир нь бэлгийн хүчирхийллийн гэмт хэрэгт өртсөн хохирогч, түүний гэр бүлийнхэн сэтгэл зүйн хувьд цочрол хямралд орж, илааршиж, хэвийн байдалд ортлоо тодорхой цаг хугацаа шаарддаг.

Иймд тухайн цаг үед болж өнгөрсөн уг гэмт хэрэгтэй холбоотой сэжиг бүхий үйлдлүүд, хохирогч болон сэжигтэнд илэрч байсан зан харилцааны өөрчлөлт, хөтөлж байсан тэмдэглэл, өмсөж байсан хувцас хунар, хэлж ярьж байсан үг хэллэг, гэр бүл, найз нөхөддөө хандаж байсан хандлагын талаар тодорхой санаж, гэрчлэх баримтуудыг бүрдүүлэх нь чухал байдаг.



Олон шат дамжлагатай хуулийн байгууллагын өнөөгийн практикт нэгэнт ийм гэмт хэргийг шалгаж буй цагдаагийн мөрдөн байцаагч нь хохирогч болон гэр бүлийнхнийг нь дахин дахин сэтгэл зүйн дарамтанд оруулахгүйн тулд хохирогчоос албан ёсны анхны мэдүүлгийг авахдаа өмгөөлөгчийг нь байлцуулан камераар бичиж, видео хальсанд

бэхжүүлэн буулгаж, үүнийгээ хэрэг бүртгэх мөрдөн байцаах шатнаас эхлээд шүүн таслах ажиллагаанд хүртэл ашиглах боломжийг бүрдүүлэх хэрэгтэй.

Хэн өртөж , хэн үйлдэж байна вэ?

Хэн ч, хэзээ ч, хаана ч бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж болзошгүй байдаг. Нас, арьс өнгө, царай зүс, боловсрол, нийгмийн давхарга, тэр байтугай хүйсийн ялгаа ч үл хамаарна. Гэхдээ хүүхдийн насаар бага, биеэ хамгаалах бүрэн чадамжгүй, /нөхцөл байдалд зохих дүгнэлт хийх чадваргүй/, итгэмтгий, гэнэн цайлган зэрэг онцлог байдлыг ашиглан, бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэгчид цөөнгүй байдаг.

Хэн үйлддэг вэ?

Үе дамжсан үйлдэгч

Ураг төрлийн хүчин үйлдэгчийн олонх нь өөрсдөө энэ хэргийн хохирогч байсан байна. Тэд сэтгэлийн гүн дэх шархаа эдгээхийн тулд өөрийн хүүхэдтэй бэлгийн харилцаа тогтоох замыг сонгодог байна. Үүнийг “үе дамжсан хүчирхийллийн давтамж” гэж үздэг.

Архидан мансуурсан үйлдэгч

Зарим тохиолдолд архидан мансуурах үед өөрийгөө хянах хяналт суларсанаас энэ хэргийг үйлдэхэд хүргэдэг байна. Гэвч үүнд зөвхөн архи руу асуудлыг түлхэх биш, энэ бол согтуу байсан ч бэлгийн дур хүслээ хянах чадвар байдаг гэдгийг эрдэмтэн судлаачид тогтоосон учир үүнийг ухамсарт үйлдэл, сонголт байсан гэж үздэг.

Дутуу дулимагийн мэдрэмжтэй үйлдэгч

Хайрын хэрэгцээ нь хангагдаагүй хүүхэд насных нь “дутуу дулимагийн эмгэг” буюу хэвийн бус хайр халамж хүсэх хэрэгцээ далд ухамсарт нь шингэсэн байдаг байна.

Өөрийн үнэлэмж хүндлэл доогуур үйлдэгч

Ураг төрлийн хүчингийн гэмт хэргийг өөрийн хүндлэл, үнэлэмж маш доогуур хүмүүс үйлддэг болох нь судлагджээ. Эдгээр хүмүүс бага өсвөр насны хүүхэдтэй бэлгийн халдлага болон хүчин үйлдэж, хайрын ба эрх мэдлийн хэрэгцээг хангадаг бололтой хэмээн мэргэжилтнүүд үзэж байна.

Дарангуйлагч харгис үйлдэгч

Тэд эхнэр хүүхдээ бүгдийг нь зодож, айлган сүрдүүлж, дэглэж, бэлгийн ёс бус үйлдлээр шийтгэх, тарчилгаан зовоох үйлдлүүдийг хийдэг байна.

Хүүхэдтэй бэлгийн харилцаа тогтоох донтон /ридофилд/

Насанд хүрэгчтэй бус зөвхөн хүүхэдтэй бэлгийн харилцаа тогтоох зан үйлийн зуршилтай хүмүүс. Эдгээр хэв шинж зөвхөн нэг үйлдэгчид дангаар бус хавсарч илэрч болно. Эсхүл аль ч хэв шинжид багтахгүй байж ч болно. Ихэнх нь өөрсдийгөө хянах, чадвартай бөгөөд, тэдний охид эмэгтэйчүүдийг зөвхөн бэлгийн “хэрэглүүр” мэт үзэх эцгийн эрхт ёсны дэвшилтэт бус хандлага энэхүү үйлдлийг хийхэд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн нэг гэж үздэг.

Хүчирхийлэл үйлдэгчид ч тусламж хэрэгтэй.

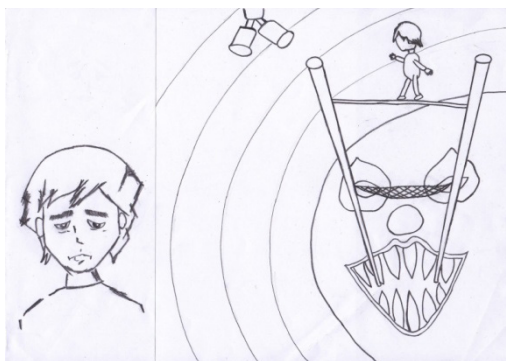
Хүчин үйлдэгч бүр өөр өөр онцлогтой ч ихэнхдээ хариуцлага хүлээх чадвартай байдаг. Нэг хэсэг нь хүүхэд насанд нь хангагдаагүй хайрын хэрэгцээний дутуу дулимагийн эмгэг, нөгөө хэсэг нь өөрсдөө хэн нэгэнээс харгислал, хүчирхийллийн золиос болж байсан сэтгэлийн шарх, өөрсдийн сул дорой байдлаа хайцаалах, бүгдийг өөрийн эзэмшил, хараа хяналтандаа байлгах гэсэн далд эрмэлзлэлээс үүдэлтэй байх магадлал өндөр байдгийг сэтгэл судлаачид тогтоожээ. Эдгээр хүмүүст мэргэжлийн хүнээс тусламж

авахгүйгээр энэхүү зан үйлээсээ салж чадахгүй гэж тэмдэглэсэн байна. Хэдий ийм ч энэ хэргийг үйлдэхдээ ухамсартайгаар төлөвлөсөн байдаг тул хариуцлага хүлээх чадвартай гэж үзнэ. Гагцхүү энэ зан үйлээ өөрчилж, хянахын тулд сэтгэл засалч, мэргэжлийн хүний дэмжлэг туслалцаа дэмжлэг хэрэгтэй гэдгийг ялгаж ойлгох хэрэгтэй юм.

Хүчин үйлдэгч хохирогчийг хэрхэн урхиндаа байлгасаар байдаг вэ?

Тэд өөрийн болон ураг төрлийн хүүхдийнхээ итгэл, томчуудын өмнө дуулгавартай байх “зөөлөн чих”, хараат байдлыг ашиглаж урхиндаа оруулдаг байна.

- **Энэ хэргийн нууц зөвхөн үйлдэгч, хохирогч хоёрын хооронд хадгалагдана;** Зарим хүчин үйлдэгчид бага наснаас эхлэн нууцлаг газар нь хүрч эхэлдэг. Магадгүй тэдний нууц үүнээс л эхэлдэг. Харамсалтай нь хүүхдүүд “энэ зүгээр хэвийн байдаг л зүйл” гэсэн үгэнд итгэх эсхүл үнэн эсэхэд эргэлзэх, тэдний үгийг итгэн дагах ёстой гэсэн хүмүүжлийнхээ дагуу үүнийг зогсоож чаддаггүй байна. Хэрэв тэд энэ хэргийг хэн нэгэн итгэлгүй хүндээ хэлбэл цаашид үргэлжлэх боломжгүй болох юм.
- **Хохирогч хүүхдийн нууц хадгалагдсаар байдаг нэг үндсэн шалтгаан нь гэр бүлийнхээ аз жаргалыг нураахаас айдаг;** Тэдний хүүхэд нас томчуудад итгэж сурах үе байдаг ч үнэндээ хэнд ч ялангуяа томчуудад итгэлгүй болж өсдөг байна



Миний хайртай хүүхэд; Зарим тохиолдолд “энэ миний хайртай хүүхэд” гэж бусад эгч дүүсээс нь тусгайлан анхаарал халамж тавих арга хэрэглэсэн байдаг. Жишээ нь нэгэн хохирогчийн өвөө нь энэ аргаар урхиндаа оруулж байсан бөгөөд ээж аав нь салаад явахад охин өвөөгийнхөө асрамжинд үлдсэн тэр цагаас түүнийг хүчиндэж эхэлсэн байна. Энэ охин эхэндээ өвөөгийнхөө авч өгдөг бэлэг, анхаарал халамжинд таатай байдаг байсан бөгөөд түүнийг хүчиндэж эхэлснээс

хойш үзэн яддаг болсон ч зогсоож чадахгүй байсан байжээ.

- **Хажуульдах;** Энэ аргыг бага насны хүүхдэд дуртай юмыг нь авч өгөх, өсвөр насныхан хэн ч зөвшөөрөхөөргүй зүйл авахуулах тохиолдлыг овжин ашигладаг. Жишээ нь: Ц маш гоё үдэшлэгний платые авахыг хүсч байсан боловч аав ээж нь зөвшөөрөхгүй байсан байна. Энэ үед ах нь “би нүцгэн эмэгтэйн фото зураг авах хэрэгтэй байгаа юм, манай сургуулиас өгсөн даалгавар юм. Хэрэв чи надад туслах юм бол би чамд платыены мөнгийг чинь өгнө” гэсэн байна. Үүнийг Ц зохисгүй буруу зүйл гэдгийг мэдэж байсан ч нэгдүгээрт даашинз авах, хоёрдугаарт ахдаа туслах зорилгоор үүнийг зөвшөөрчээ.
- **Айлган сүрдүүлэх;** Ураг төрлийн хүчин үйлдэгчид хийж буй үйлдлээ төлөвлөж, тактик боловсруулан үйлддэг болох нь өөрийгөө бүрэн хянах чадвартай гэдгийг дээр дурдсан билээ. Үүний нэг нь тэд хохирогчийг урхиндаа байлгахын тулд сэтгэл санааны дарамтанд байлгах нь биеийн хүч хэрэглэснээс дээр гэж үзэж энэ аргыг ихэнх тохиолдолд хэрэглэдэг байна. Жишээ нь: Хэрэв чи намайг эсэргүүцэх юм бол чамайг улам... болно шүү гэж заналхийлдэг байна.
- **Өөр нэг айлган сүрдүүлэл нь “хэрэв чи үүнийг хүнд хэлэх юм бол хэн ч чамд итгэхгүй, би чамайг худлаа хэлж байна гээд хэзээ ч хүлээхгүй, хэн ч үүнийг нотолж чадахгүй,**

чи өөрөө л шившиг болно шүү”; гэдэг байсан байна. Бас нэг жишээ бол “... чи ээждээ хэлэх юм бол чамайг хэн ч тоохгүй болтол чинь зодож гэмтээж чадна шүү” хэмээн айлгадаг байсан байна. Хохирогчид эсэргүүцэл үзүүлсэн тохиолдолд зодуулдаг байсан байна. Ихэнх хохирогчид бие сэтгэлийн хохирлын хоёуланг давхар амсдаг байна.

Ураг төрлийн хүчин гэж юу вэ?



Хохирогчтой цусан болон ойрын төрөл садангийн холбоотой хэн нэгэн этгээд түүнийг эрхшээлдээ оруулах зорилгоор эрх мэдэл, давуу талаа ашиглан, гэр бүлийн ариун журамт ёс, хайр хүндэтгэл итгэлийг эвдэж, хүний халдашгүй дархан байдал, эрх чөлөөг зөрчиж, бэлгийн харилцаанд оруулахаар завдсан, оруулсан, садар самууны шинжтэй бусад үйлдэлд уруу татсан шаардсан гэмт үйлдлийг ураг төрлийн хүчин гэнэ.

Ураг төрлийн хүчингийн гэмт хэрэг нь төрсөн болон хойд аав, охин, авга нагац ах дүү- охин нарын хооронд болох явдал түгээмэл тохиолддог байна. Авга-нагац, өвөө- ач зээ, ах, эгч- дүү, аав-хүү, хүргэн, ээж-охин, ээж-хүү зэрэг ураг төрлийнхний хооронд үйлдэгдэх явдал цөөн ч бүртгэгдсэн байдаг.

Хэрхэн танин мэдэх вэ?

Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд илрэх гадаад шинж тэмдэг нь зан төлөвийн хувийн онцлогоос хамааран харилцан адилгүй байна. Зарим хүүхдэд зан үйлийн мэдэгдэхүйц өөрчлөлт илрэхгүй байх нь элбэг агаад тэдний хувьд яг юу болоод байгааг ойлгож ухаараагүй байх нь бий. Энэхүү нөхцөл байдлыг илрүүлэхэд амаргүй ч дараах шинж тэмдгүүд ажиглагдвал магадлал өндөр байдаг. Үүнд:

- Шөнө хар дарж зүүдлэх
- Ямар ч шалтгаангүйгээр гэв гэнэт уурлах, уйлах, айх
- Бусдаасаа зожигорч ганцаар байхыг илүүд үзэх
- Гэртээ ганцаар буюу ойр дотны эрэгтэй хэн нэгэнтэй үлдэхээс зайлсхийх
- Орондоо шээх, хуруугаа хөхөх
- Ямар нэгэн зүйлийг нууцлах байдал ажиглагдах
- Өөрийгөө гэмтээх
- Амиа хорлох оролдлого хийх
- Архи мансуурах бодисонд донтох
- Усанд удаан хугацаагаар орох
- Харанхуйгаас айх
- Наснаасаа бага хүүхэд шиг ааш гаргаж, халамж хүсэх
- Олон давхар хувцас давхарлан өмсдөг болох
- Аливаа асуудалд бодол санаагаа бүрэн төвлөрүүлж чадахгүй болох
- Ямар нэгэн зорилго эрмэлзэлгүй идэвхгүй, сул дорой үлбэгэр болох
- Гэнэт маш их идэх, эсвэл хоолны дуршилгүй болох
- Бэлгийн дур хүсэл илрэх
- Гэрээсээ гадуур явах, дайжих айлд хонох сонирхолтой болох
- Жирэмсэн болох
- Бэлгийн замаар халдварт өвчин илрэх гэх мэт

Дээрх шинж тэмдгүүд дангаараа болон хавсарч илэрч болох юм. Эсвэл аль нь ч илрэхгүй байж болох талтайг анхаарч үзээрэй.

Энэ хэрэг нь ихэнх тохиолдолд хохирогч бэлгийн замын халдварт өвчний халдвар авсан, жирэмсэн болсон, бэртэж гэмтсэн, улмаар амь нас, эрүүл мэндэд нь аюул тохиолдсон эсвэл хэн нэгэнд мэдэгдсэн тохиолдолд илэрдэг байна.

Хохирогчийн сэтгэлзүйн байдал, ирээдүйн үр дагавар

Юуны өмнө та охиныхоо сэтгэлзүйн байдлыг ойлгох хэрэгтэй тул дараах хохирол амсаж буйг ойлгох хэрэгтэй юм.

- **Томчуудад итгэх итгэлээ алдах.** Хэн нэгэнд итгэх, хайрлах сэтгэл нь алдагддаг. Гэр бүлийн хэн нь ч үүнийг зогсоож чадахгүй байгаад уурлаж бухимддаг
- **Өөрийгөө буруутгах, ичиж гутах.** Энэ явдалд өөрийгөө маш ихээр буруутган, ичиж зовон гутардаг. Энэ байдлаасаа болон бусдад хэлэхгүй нуусаар байдаг
- **Өөрийн үнэлэмж, хүндэтгэл нь унах.** Өөрийгөө буруутган ойлгохгүй болж, өөрийгөө хүндэлж, хайрлахаа болино. Хэнд ч хэрэггүй болсон гэж үзнэ
- **Өөрийгөө гэмтээх.** Хохирогчид өөрийгөө энэ явдалд оролцсон, зөвшөөрсөн гэж үзэн өөрийгөө үзэн яддаг. Энэ бол өөрийгөө буруу ойлгож байгаагийн нэг илрэл юм. Мөн тэд архидан, мансуурах бодис хэрэглэх, хоол идэх зуршилгүй болох эсвэл хэт их идэх, өөрийгөө гэмтээж шийтгэх нь ч бий
- **Бэлгийн зан үйлийн эмгэгтэй болох.** Олон хохирогчдын бэлгийн амьдралын тухай үзэл бодол, бэлгийн мэдрэмж нь хэвийн бус болдог. Тэд насанд хүрсэн хойноо болзоонд очихоосоо айх, хүнд итгэхгүй болсон байдаг. Мөн гэр бүлтэй болохоороо өөрөө энэ хэргийг үйлдэх ч тохиолдол цөөнгүй бүртгэгдсэн байна. Нөгөө талаар хүнд итгэж хайртай болох, бэлгийн ханамж таашаал авах мэдрэмж нь хүртэл хэвийн бус болдог байна. Зарим хохирогч бэлгийн харилцаанд хэт их сонирхолтой, эсвэл дургүй болдог байна.

Хохирогч яагаад нууцалдаг вэ?

Энэхүү асуултыг сэтгэл нь түгшсэн эцэг эхчүүдээс үргэлж сонсдог. Бие махбод болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдүүд “дуугүй” байдагт хэд хэдэн шалтгаан байх магадлалтай:

1. **Хариу үйлдлээс айх.** Гэмт хэрэгтэн хүүхдийг магадгүй доромжлол, зовлон шаналал эсвэл үхлээр айлгасан байж болно.
2. **Ичгүүртэй эсвэл гэм буруутай мэт санагдах.** Тухайн хүүхэд энэ тухайгаа хэн нэгэн хүнд хэлвэл өөрөө дэндүү буруутай болон ичгүүртэй мэт санагддаг байна.
3. **Бодит байдлыг дутуу үнэлэх.** Тухайн хүүхэд “Хэрэв би энэ талаар мэдүүлэг өглөө ч гэсэн би буцаад л сургууль руугаа явж, хүчирхийлэгчтэй дахин ганцаараа нүүр тулах болно. Тэр үед хэн надад туслах вэ?” хэмээн айдаг байж болох юм.
4. **Өөрсдөд нь итгэхгүй байхаас эсвэл зэмлүүлэхээс айх.** Тухайн хүүхэд “Үүнийг хийхийн шалтгаан нь юу вэ?” эсвэл “Би буруу зүйл хийснийхээ төлөө шийтгүүлнэ байх, эсвэл худлаа хэллээ хэмээн буруудах байх” хэмээн боддог байж болно.
5. **Энэ талаар ярихыг эцэг эх нь зөвшөөрөхгүй хэмээн ойлгох.** Магадгүй тухайн хүүхдэд эцэг эх нь энэ талаар мэдэхийг болон ярилцахыг ч хүсдэггүй хэмээсэн буруу ойлголт байж болдог.
6. **Давтан шийтгүүлэхээс айх.** Магадгүй тэд хүчирхийлэлд өртсөн талаараа огт ярих хүсэлгүй байгаа нь “би үүнээсээ болж сургууль дээрээ болон гэртээ давхар шийтгүүлэх болно” хэмээн эмээдэг байна.
7. **Энэ бол түүний туулах ёстой л зүйл.** Хэрэв хүүхэд энэ нь дэлхий даяар элбэг

тохиолддог зүйл хэмээн ойлговол энэ нь түүний хувьд амьдралд нь тохиолдох л байсан жирийн зүйл болж хувирдаг.

8. Дотроо хадгалах. Хүүхэд магадгүй зүгээр л хэлэхийг хүсэхгүй байх эсвэл тохиолдож байсан хүчирхийлэл болон өвдөлтөө санаж чаддаггүй байж болдог.

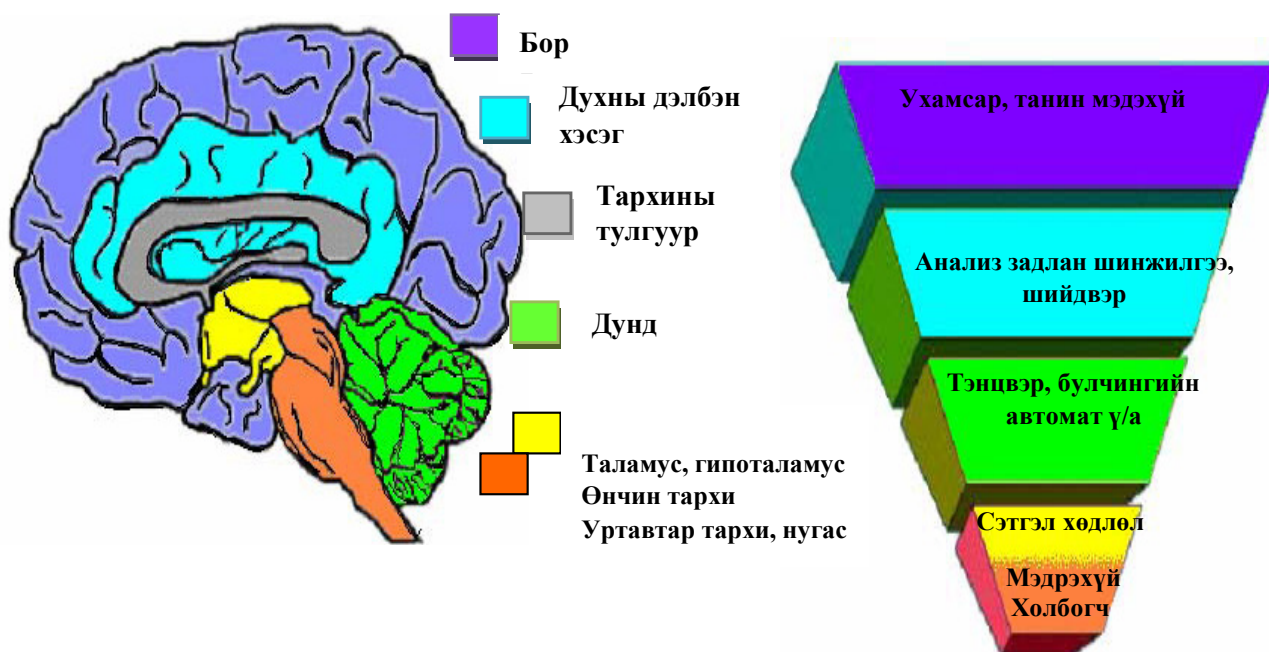
Хүүхдийн тархи-сэтгэцийн хөгжилд нөлөөлөх үү ?

Хүүхдийн тархи сэтгэцийн гэмтлийг авч үзэхийн өмнө тархины ерөнхий бүтэц зохион байгуулалт, үйлдлийн талаар хураангуйлан тайлбарля.

Хүүхэд төрөх үедээ 400 гр, 1 настайдаа 800гр, дөрвөн настайдаа 1200гр хүртэл эрчимтэй өсөн хөгжиж, харин долоон нас хүрэхдээ өсөлт нь удааширч, 20 нас хүрэхэд 1379- 1434 гр орчим болж, энэ наснаас хойш жил бүр 1 гр алддаг байна. Үүний учир нь өдөр бүр төв мэдрэлийн системийн 50 мянга орчим эс үхэж, дахин сэргэдэггүйтэй холбоотой байж болох юм.

Энэ нь эд эсийн энгийн нэгэн бөөгнөрөл биш маш нарийн зохион байгуулалттай цогц үйл ажиллагааны автомат болон ухамсарт үйлдлийг удирддаг төв юм.

Мэдрэлийн системийг төвийн ба захын гэж үндсэн хоёр хэсэгт хуваадаг. Төв мэдрэлийн систем нь таламус, гипоталамус бага тархи нугасны үйлдлийг удирдана. Зүүн баруун хоёр бөмбөлөгөөс бүрдсэн их тархи нь нугасаар дамжин захын мэдрэлийн системийг удирдана.

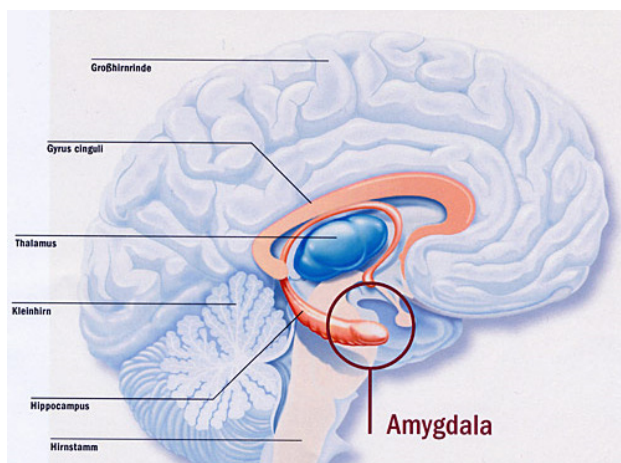


Тархины гаднах бүрхүүл болох бор давхарга /cortex/ нь ухамсар, танин мэдэхүйн хэсгийг удирдана. Духны дэлбэн хэсэг нь задлан шинжилгээ хийж шийдвэр гаргана, үүний доод талд байрлах тархины тулгуурын доорх таламус нь уртавтар тархи, баруун зүүн тархины холбогч гүүрийн үүрэг гүйцэтгэх бөгөөд үнэрлэх бусад бүх мэдрэхүйг хүлээн авч өвдөх, хүрэлцэх, дуу чимээг дотоод ухамсраас ялгаж cortex-руу дамжуулна.

Таламусын доод хэсэгт гипоталамус байрлаж бэлгийн сэрэл, өвдөх, таалах, таалагдах, өлсөх, цангах, цусны даралт, биеийн дулаан, дотоод эрхтнүүдэд хамаардаг бусад үйл явцыг хянадаг маш чухал төв юм. Гипоталамус мэдээллийг хүлээн авч түүний доод

хэсэгт байрлах амигдала /amygdala/ болон гиппокампус /hippocampus/ нь лимбик системийг бүрдүүлж, энэ нь нийгмийн харилцаа буюу эцэг эхийн хайр халамжинд хариу үйлдэл үзүүлэх сэтгэл хөдлөлд нөлөөлж, ялган салгана.

Баруун зүүн тархи нь толины тусгал мэт ижил боловч үйлдлээрээ ялгаатай. Тухайлбал: Баруун тархи үгэн бус биеийн хэлэмжийг илэрхийлж, сэтгэл хөдлөлийг хүлээн авч, дуу хоолой, үйл хөдлөлд анализ хийж, автомат мэдрэлийн систем нь биеийн байдлыг хянана. Зүүн тархи: шугаман онол, тоо, логик, хэл сэтгэхүйн үйл явц, юмс үзэгдлийн шалтгаан үр дагавар, зөв ба буруу, бодит үнэн ба худал, субъектив сэтгэл хөдлөлийг удирдана.



Хүүхдийн тархи эхийн хэвлий дэх эхний долоо хоногоос эхлэн хөгжиж эхлэхдээ нуруу нугас, уртавтар тархи, өнчин тархинууд хөгжиж эхэлдэг байна. Өөрөөр хэлбэл амигдала нь гипоталамусаас түрүүлж хөгждөг байна. Ингээд дөрвөн нас хүртлээ идэвхитэй хөгжих явцдаа хүчирхийлэл дарамтыг эмзэг бөгөөд хүчтэй хүлээн авч, хөгжлийн хэвийн хурд 26%- иар буурдаг хэмээн эрдэмтэн судлаачдын баримт бий.

Амигдала нь булчингийн тэнцвэрийн автомат үйлдлийг хянадаг өнчин

тархинд /cerebellum/ дамжин уртавтар тархинд очиж мэдрэхүй, сэтгэл хөдлөл, нойронд нөлөөлж, нугасаар дамжин симпатик үйлдлийг өдөөн дотоод шүүрэл, захын мэдрэлд хүрч биеийн автомат хэсгийг цочроон суурь түгшүүрийн дохиолол /alarm/ үүсгэдэг байна. Давтагдан үйлдэгдэх хүчирхийллийн элементүүд нь энэхүү дохиоллын “**өдөөгч**” нь болдог. Тархины тулгуур хэсэг нь баруун зүүн тархины дундах урт заагаараа холбогчийн үүргийнхээ дагуу ой санамжийг сааруулж, бодит байдалд хариу үйлдэл үзүүлэх сэтгэл хөдлөл нь бодит байдалтай тохиромжгүйгээр илэрэхэд хүргэдэг байна.

Хүчирхийллийн дараах цочрол гэмтэл тархины үйл явцад нөлөөлөх илрэлүүд

- Гипоталамусаар дамжин нөлөөлөх “amygdala” нь cortex-ын ухамсарт үйл ажиллагааг алдагдуулж дарамтална.
- Тал бөмбөлөг ба уртавтар тархины хоорондын холбоосыг сулруулна.
- Дасан зохицол, тэнцвэртэй байдлын чадварыг алдагдуулна.
- Сэтгэн бодох, үг ярианы систем дарааллыг алдагдуулна.
- Сэтгэц, танин мэдэхүйн сэтгэл хөдлөл-нервийн системийн хэвийн үйл ажиллагааг алдагдуулна.
- Орон зайн байршил, цаг хугацааны ой санамж буурна.
- Trauma буюу сэтгэцийн гэмтэл нь “амигдала”-аар дамжиж дотооддоо “аюул ! аюул ! аюул!” хэмээн аюул болоод өнгөрсөн ч өөрөө өөрийгөө үргэжлүүлэн дарамтлах /автоматаар/ ноёлох голомт үүснэ. /Perry.B.D 1998.p.580/

Гэмтлийн дараах стресст эмгэг /ГДСЭ/PTSD тодорхойлолт

Сэтгэцийн гэмтэл нь тухайн үйл явдал болоод тодорхой хугацаа өнгөрсний дараа илэрнэ /James 1989/. Сэтгэл хөдлөлийн шок нь дахин давтагдах шинжтэй буюу байнгын өдөөгчтэй байх тохиолдолд олон жилээр үргэлжилж сэтгэц, сэтгэлзүйн хөгжилд сөрөг нөлөөлөл үзүүлсээр байна /Judith Herdman/. Сэтгэцийн гэмтэл нь нялхас багачуудын бие-сэтгэц-оюуны хөгжилд генийн бүтцэд хүртэл нөлөөлдөг байна /Joe Tucci/.

Хэвийн цочрол гэмтэл /Simple trauma /байгалийн гамшиг, аваар осол/

- Нэг удаа болоод өнгөрнө.
- Үргэлжилэх хугацаа богино
- Дахин өдөөгдөхгүй-хохилогчийг буруутгах нөхцөл байхгүй
- Хувь хүнтэй холбоотой биш
- Санаатай биш
- Олон нийтээрээ хохирогчид туслах компани ажил өрнөдөг

Ужиг цочрол гэмтэл/ Complex trauma / байнгийн түгшүүр зовнил

- Урт хугацааны турш үргэлжилнэ
- Байнгын цочроолт, ичгүүр гутамшигтай мэдрэмж
- Бусдаас тусгаарлагдана
- Зонхилсон айдас-суурь түгшүүртэй
- Зан төрхийн өөрчлөлт, үе дамжин үргэлжилэх
- Олон нийтийн дунд хэвийн мэт дассан зан үйлдэл тул дэмжлэг тун хомс

Сэтгэцийн гэмтэл хүүхдэд нөлөөлөх нь

Сэтгэцийн гэмтлийн хариу үйлдэл хүүхдийн нас сэтгэцийн хөгжлийн онцлогоос шалтгаалан харилцан адилгүй байна. Тэдний зан үйлдэлд сөрөг нөлөө үзүүлэхээс гадна сэтгэц танин мэдэхүйн хөгжлийг гажуудуулдаг учир цогц сэтгэц засал хийх шаардлагатай болно.

Ой санамж ба гэмтэл: Анхны тохиолдолд өдөөгчийн /хүчирхийллийн элемент/ тусламжаар үргэлжилж сэтгэл хөдлөлд нөлөөлнө. Амьдралынх нь өнгөрсөн дурсамж нь биеийн мэдрэхүй, үнэр, дуу чимээний ой санамжинд хадгалагдаж, одоо цагийн өөр нөхцөлд ч арилахгүй нөлөөлсөөр байна. Энэ үйл явц ухамсаргүй түвшинд явагдана.

Дурсамж ба гэмтэл: Байнга ажиллах түгшүүрийн дохиолол /alarm/ системийн үйл явцын өгсөлт ба уруудалт

Өнгөрсөн үед болсон сэтгэцийн гэмтэл хүчтэй стресс /хүчдэл/ үүсгэх

- Болсон явдлыг хүүрнэх, ярих ой санамж будилна
- Болсон явдлыг тодорхой санахгүй байх
- Ой санамжийн үйлдэл доголдох

Болсон явдлыг ойлгох алдаа

Тухайлбал:

- Яагаад-хэрхэн
- Мэдрэмжээ нэрлэж ойлгох
- Мэдрэмжээ илэрхийлэх
- Мэдрэмжээ хянах, зохицуулах
- Өнгөрсөн мэдрэмжээсээ салж одоо цагтаа шилжих чадвар алдагддаг.

Архаг сэтгэцийн гэмтэл хүүхдийн сэтгэл хөдлөлд нөлөөлдөг.

- Болсон явдлыг /хүчирхийлэл/ санагдуулах өдөөгчийг мэдрэнгүүт өөрийн эрхгүй айж сандарна.
- Эцэг эх, багш нартайгаа ойлголцоход бэрхшээлтэй хэв шинж ажиглагдана.

Тэд:

- Итгэлээ алдсан
- Ойлголцох чадвар сул
- Хяналтаа алдах
- Уураа барьж чадахгүй, огцом илэрхийлэх, хэдэр болох
- Ичих мэдрэмжээ зохицуулах чадвар сул

Эдгээр төрх үйл хүүхэд бүрт харилцан адилгүй илэрнэ.

Гэмтлийн дараах стресст эмгэг / ГДСЭ / оношилох шалгуур үзүүлэлт

Америкийн Сэтгэц Эмгэг Судлалын Холбооноос баталсан оношлогоо ба статистик дүгнэлт хийх аргачлалд 6 шалгуур тавьсан байна.

Түрэмгий хэрцгий зан үйлийн золиос болж айдас түгшүүрийн голомт үүссэн.

Дараах 3 шалгуур

1. Хүчирхийлэл дахин давтагдаж сэтгэцийн үйлдэлд улиг болсон ноёлох голомт үүсгэсэн.
2. Сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх сэтгэцийн гэмтлээс зайлсхийсэн сэтгэлзүйн бодит бус хэтрүүлсэн хариу үйлдэл автоматаар үзүүлэх
3. Сэтгэлзүйн бодит бус хэтрүүлсэн хариу үйлдэл автоматаар үзүүлэх

Дараах 2 шалгуур нь хэдий хугацаанд үргэлжилсэн ямар чадвар алдагдсан

1. Өнгөрсөн сард болсон явдал одоогийн сэтгэцийн үйлдэлд хэрхэн илэрч буй шинж тэмдэгийг тогтооно.
2. Хүчирхийлэлд өртснөөс хойш 3 сар, дараагийн 3 сар буюу 6 сар түүнээс хойшхи хугацаанд зан үйлийн өөрчлөлтийн байдлыг тогтооно.

Энэхүү оношилгооны үр дүн 3 түвшинд тогтоогдоно.

1. Сэтгэцийн клиник өөрчлөлт PTSD:

- Цочромтгой,
- Анхаарал сарнимхай
- Хоолны дуршил өөрчлөгдөх
- Хүмүүсээс дайжих, зожигрох
- Зан төрхийн эвдрэл
- Нойрны хэм хэмжээ алдагдах
- Түрэмгий зан авиртай болох
- Сургуулиас гарах
- Төлөвшил хөгжил нь саатах

2. Дунд түвшин

- Анхаарал төвлөрлийн бэрхшээл /ADD/
- Сэтгэл гутрал зонхилох
- Эсэргүүцэн үгүйсгэх эмгэг /хамгаалалт/
- Харилцааны эмгэг
- Бодит байдлаас хэтэрсэн үл зохилдох түгшүүр /Phobia/

3. Эмзэг ба дахин намжмал байдлыг тогтоох

- Хүүхдийн хөгжил-насзүйн зохилдлого
- Хүчирхийлэл, насан туршид нөлөөлсөн байдал
- Гэр бүл нийгмийн орчны хандлага, хүүхэд хамгааллын түвшин

Удаан хугацаанд үргэлжлэх хүүхдийн сэтгэцийн цочрол гэмтэл

Энэ нь сэтгэл хөдлөл, зан үйлдэл, сэтгэц танин мэдэхүйн төлөвшлийг эмх замбараагүй болгож хүүхдийн өсөлт хөгжилтийг сааруулдаг.

- ψ Дасан зохицох бэрхшээл
- ψ Идэх эмгэг
- ψ Сэтгэл гутрал
- ψ Амиа егүүтгэх сэдэл
- ψ Бэлгийн харилцааны бэрхшээл
- ψ Суурь түгшүүр
- ψ Архидан согтуурах, мансуурах
- ψ Түрэмгий
- ψ Эмзэг
- ψ Тогтворгүй зан авир илрэх гэх мэт.

Хүчирхийллийн улмаас сэтгэц зан үйлийн өөрчлөлт гарсан байж болох шинж тэмдгүүд:

А. Сэтгэц, танин мэдэх үйлийн хүрээнд гарах өөрчлөлтүүд:

- ψ *Хүүхдийн анхааралд өөрчлөлт гарах:* зөвхөн нэг зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэн салж чадахгүй “зууралдах”, эсвэл анхаарал нь ямар нэг тодорхой зүйл дээр хэрэгтэй хугацаанд төвлөрч чадахгүй хэт сарнимтгай байдал ажиглагдах,
- ψ *Хүүхдийн ой тогтоолтод гарах өөрчлөлт:* Ойгүйдэх, нэрээ, төрсөн он сар өдрөө мартах, 24 цагийн дотор болж өнгөрсөн үйл явдлыг санахгүй байх
- ψ *Бодол сэтгэлгээ:* зөвхөн нэг үйл явдлын талаар бодож тэр бодлоосоо салж чадахгүй байх, тухайн зүйлдээ хэт автах, юмсын уялдаа холбоог зөв тогтоох чадвараа алдаж эхлэх: элдэв улигт, албадмал бодлууд үүсэх, үйлддэг болох, жишээ нь байнга гараа ухаах, биеийн жингээ хэт хянах гэх мэт
- ψ *Сэтгэл зүйн невротик “зайслхийх” хамгаалалт бий болох:* өөрт юу ч тохиолдоогүй мэт дүр эсгэх, эрсдэл тулгарсныг бүрэн үгүйсгэх, зугтах
- ψ *Дэмийрэх:* Тохиолдсон аймшиг ба үйл явдлын талаар дэмийрэх, хий юм үзэх, команд сонсох байдал даамжирах
- ψ *Өөртөө үл итгэх:* өөрийгөө солиорч галзуурч байна гэж айх
- ψ *Оюун ухаан хөшүүн, гацамтгай болох :* Маш энгийн зүйлүүдэд хэт их оюуны хүч чадал зарцуулах, наад захын үйл ажиллагааг хэвийн явуулах чадвараа алдах гэх мэт

В. Өөртөө болон бусдад хандах хандлага:

- ψ Өөрийгөө чамлах, бусдаас дутуу дулимаг гэсэн мэдрэмж хэрээс хэтэрч, хэнд ч хэрэггүй мэтээр төсөөлөх, амиа егүүтгэх оролдлого хийх, өөртөө туйлын итгэлгүй байдал ажиглагдах
- ψ Бусдад хайр найргүй хандах, өөрөөсөө жижиг хүүхдийг зовоох, адгуус амьтныг тарчлаах
- ψ Насанд хүрэгчдэд үл итгэх, үзэн ядах, тэдний “хариугаа авахад” эсрэг “хорлонтой” үйлдлүүд хийх

- ψ Бусдаас дөлөх, бусадтай харилцахаас айх, бусад хүмүүсийн талаарх төсөөлөл эвдэрч гажих
- ψ Байнга ганцаараа ярих, өөрийгөө өөр хүн мэтээр төсөөлөх
- ψ Өөрийгөө байнга буруутгах

C. Сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдгүүд:

- ψ Хүүхэд хэт цочромтгой болох, сэтгэлийн хэт хөөрөл ба хэт уналтын аль нэг нь хэрээс хэтрэх
- ψ Хүүхэд түрэмгий, догшин зантай болох
- ψ Хүүхэд хэт уйламхай болох, тасралтгүй уйлах
- ψ Сэтгэлийн хөдөлгөөн ер бусын байдлаар хурдан солигдох, уурлаж байснаа гэнэт ихээр баярлах, дахиад шалтгаангүй уурлах гэх мэт
- ψ Сэтгэлийн хөөрөлд автаж олон зүйлүүдийг зэрэгцүүлэн хольж хутгах, самгардах
- ψ Байнга хүйтэн, хахир байдлаах инээж хөхрөх

D. Зан үйлийн ерөнхий байдал:

- ψ Хүүхдийн зан байдал этгээд гаж болох
- ψ Хэт яриасаг, эсвэл огт дуугүй, гөлрөнгө байдалд орох
- ψ Хоолны дуршил хэт өөрчлөгдөх, хэт идэх, эсвэл хоолонд дургүй болох
- ψ Нойрны хэмнэл алдагдах, айж цочих, хар дарах зэргээр унтаж чадахгүй байх, эсвэл “өдөр шөнөгүй унтах”
- ψ Хэт цочмог болох, дэмий хөлхөх, хэт тогтворгүй байдал илрэх
- ψ Салганаж чичрэх, цонхийж цайх, нүдний харц тогтворгүйтэж байнга гүйлгэнэх, эсвэл гөлийж галгүй болох
- ψ Утга учиргүй зүйл эрээчих, бичих, нэг зүйлийг ухамсаргүйгээр дахин давтан хийх

4.2 СЭТГЭЛЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ, ЗАСЛЫН АРГА ТЕХНИК

Хохирогч хэн нэгэнд хандаж тусламж хүсвэл яах вэ?

❖ Мэдээлэл өгөх

Эд мөрийн баримтаа устгахгүй байх, тухайлбал усанд орохгүй, тухайн үед хэрэглэж байсан дотуур хувцас, хүчирхийлэл үйлдэгчийн эд юмс гэх мэт

❖ Сонсох

Түүнийг ярихад нь бүү саад болоорой. Түүнд ярих боломж олгох хэрэгтэй. Та түүний яриаг тасалж, “Яагаад” “Тэр үед ингэж хэлж болсонгүй юу” “Та үнэхээр тэгж бодож байна уу?” гэх мэт үгийг хэрэглэж, гайхаж эргэлзсэн байдал гаргаж болохгүй. Иймэрхүү хандлага нь түүнийг сэтгэл доторхоо нээж ярихад нь хаалт болж, улмаар ярихаа болино. Тэр болсон явдлын талаар танд ярьж байхдаа ч хүчирхийлэгчийг мэдчихвий гэхээс айж түгшиж байдаг. Урд нь хэн ч яриагүй асуудлыг эхлэж ярихад хэцүү байдаг. Та түүний ярианд бүх анхаарлаа төвлөрүүлэн, зүрх сэтгэлээсээ ойлгон сонсох хэрэгтэй.

❖ Итгэх

Бэлгийн харилцааны асуудлыг хүүхэд тэр бүр мэдэхгүй учир тэд худлаа ярьдаггүй. Хүүхэд хүмүүс надаад итгэхгүй итгэхгүй байх вий хэмээн эмээж байдаг. Түүнд итгэх нь хүчирхийллээс үүдэлтэй сэтгцийн гэмтэл болох цочрол, хямралаас гарахад чухал нөлөө үзүүлдэг. “Би чамд итгэж байна.” “Энэ бол чиний буруу биш” гэх таны хандлага, үг хэллэг түүнийг хэвийн байдалд орж илаарших явцад асар том тус болно.

❖ Тайван байх.

Хүүхэд хүчирхийлэлд хэрхэн өртсөн тухайгаа ярихыг сонсоод танд хүчирхийлэл үйлдэгчийг үзэн ядах, уур хүрэх, зэвүүцэх мэдрэмж төрж боох юм. Гэвч та сэтгэл

хөдлөлөө хянаж, аль болох илэрхийлэхгй байх хэрэгтэй. Энэ нь хүүхэд тайван байхад тустай. “Би чамд ийм юм тохиолдсонд харамсаж байна”, “Бид одоо юу хийх хэрэгтэй вэ?” гэх зэргээр түүнтэй дотночлон харьцах нь хүүхдийг нээлттэй байлгахад дэмжлэг болдог.

❖ Хэзээ ч буруутгахгүй байх.

Хүүхдийг хэзээ ч буруутгах, шийтгэх, “ичгүүртэй” байдалд оруулж болохгүй. Та “Би хэлээгүй юу, ийм юм болох гээд байсан юм”, эсвэл “Миний үгэнд орж байсан бол ийм юм болохгүй л байсан юм”, “Эртхэн хэлэхгүй яасан юм” гэж огт хэлж болохгүй.

❖ Хүлээн зөвшөөрөх

Хүүхэд, хүчирхийлэл үйлдэгчийн дарамт, шахалт, заль мэхийн нөлөөнд автагдаж, юу болоод байгааг бодитоор мэдэрч чадахгүй, өөрийгөө ч ойлгохгүй, өөрийгөө буруутгах гэх зэрэг төөрөгдөлд ордог. Та нэгэнт болоод өнгөрсөн явдлын тухай түүний юу ярьж байгааг сонсож, мэдрэмжийг хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Та түүнд “Би чамд ямар хэцүү байгааг ойлгож байна” гэх юм уу “Чи энэ бүгдийг надад хэлж байгаа чинь сайн хэрэг, үнэхээр зориг гаргасан байна шүү” гэр зэргээр зоригжуулж түүнд анхаарал тавьж, ойлгож, туслан дэмжиж байгаагаа илэрийлэх нь чухал.

❖ Дэмжих

Хүчирхийлэл нь сэтгэл зүйн хувьд хүчтэй цочролд оруулдаг учир хүүхэд өнгөрсөн явдлын тухай эргэн санаж ярихад түүнд маш хүнд байдаг. Хүүхэд хүчирхийлэлд өртсөн тухайгаа нээн ярих үед маш анхааралтай сонсож, одоо хаана хандаж, хэнээс ямар дэмжлэг тусалцаа авч болох, мөн ямар хүндрэл бэрхшээл тохиолдож болохыг эвтэйхэн ойлгуулж, өөрөө хэрхэн туслахаа тодорхой хэлэх хэрэгтэй.

❖ Учирч болзошгүй бэрхшээлийг урьдчилан тооцоолж, бэлтгэлтэй байх

Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхэд маш ганцаардмал болсон байдаг. Иймээс түүнд туслах олон хүмүүс байгаа гэдэгт итгүүлж ойлгуулах нь чухал. Түүнд уг асуудлыг шийдвэрлэхэд хаана, хэнд хандвал хэн хэрхэн тусалж болох, энэ явцад ямар бэрхшээл хүндрэл тохиолдох, түүнийг хэрхэн даван туулах талаар урьдчилан тооцоолж мэдээлэл өгөх хэрэгтэй. Тухайн нөхцөл байдлаас урган гарах хэрэгцээ шаардлагыг үндэслэн санал болгосон тусламж дэмжлэгийг хүүхэд хүлээн зөвшөөрсний дараа тодорхой хугацаанд үргэлжлүүлэн дэмжлэг үзүүлнэ.

Хүүхдийн сэтгэцийн гэмтлийг нөхөн сэргээхэд баримтлах зарчим

- **Өөрийн чадвараа бодитоор үнэлэх:** Хүүхэдтэй ажиллахад сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнууд (эрүүл мэндийн ажилтан) өөрийгөө бэлтгэх “Би юуг хийж чадах хийгээд эс чадах вэ? гэдгээ эргэцүүлэн тунгаах;
- **Мэргэжлийн ёсзүйг баримтлах:** Сэтгэл зүйч өөрийгөө хүүхдэд танилцуулж үйлчилгээнийхээ зорилго ба ёс зүйн хэм хэмжээг түүнд ойлгомжтой хэллэг ба аргаар зөв ойлгуулна. “Чиний нууцыг хадгална, чамд тохиолдсон зовлон бэрхшээлийг шийдвэрлэх талаар чамтай хамтарч ажиллана, чиний санал хүсэлтэнд анхааралтай хандах болно “гэх мэт. Хүүхдэд итгэл төрүүлэхэд чиглэсэн мэдээллүүдийг өгөхөд анхаарна.
- **Аюулгүй байдал:** Хүүхдэд туслах үйлчилгээ үзүүлэхэд тохирсон аюулгүй орчныг бүрдүүлэх, сэтгэц заслын үйлчилгээ үзүүлэх газраа сонгох;
- **Асуудлыг эрэмбэлэн цэгцлэх:** Хүүхдийн сэтгэл санааны гэмтлийг анагаах үйл

ажиллагааны журам дарааллыг боловсруулан мөрдөх: хамгийн их эрсдэлтэй асуудлыг эн тэргүүнд авч үзэх ба асуудлыг хамтран шийдвэрлэх тактик баримтлах;

- **Нөхөн сэргээх:** Нийгмийн халамж үйлчилгээний газрууд болон хүүхдийг асран хамгаалагч нартай хамтарч, хүүхэд өөрөө бие даан цаашдаа хэвийн амьдралд шилжих нөхцлийн бүрдүүлэх;

- **Итгэлцэл бий болгох:** “Үйлчлүүлэгч-зөвлөгч хоёрын хооронд харилцан итгэлцэл тогтоох” сэтгэл зүйн зөвлөгөөний алтан дүрмийг мөрдөх: хүүхэд итгэлтэй, элэгсэг дотно харилцсан хүнд чин сэтгэлээсээ ханддаг гэдгийг харгалзан ажиллах зарчим юм.

Хүүхдийн нас, сэтгэцийн хувийн онцлогийг бодитойгоор харгалзан үзэх

Хүүхэд бүр нөөц, чадамжийнхаа хувьд харилцан адилгүй байдаг учраас тэдэнд чиглэсэн зөвлөгөө үйлчилгээнд үүнийг харгалзан үзэх хэрэгтэй юм.

Хүүхэд өсвөр үеийнхний сэтгэлийн шархыг даамжруулахгүй бусдын болон өөрийнхөө эсрэг түрэмгийлэл үйлдэх, амиа егүүтгэх зэрэг эрсдэлүүдээс урьдчилан сэргийлэх нь түүнтэй харилцаж байгаа хүмүүсийн харилцах урч чадвар, эв дүй, сэтгэл санаа ёс зүйн дэмжлэг, сэтгэл зүйн нөхөн сэргээх үйлчилгээ туслалцааг цаг тухайд нь үзүүлэх боломж, учирсан эрсдэл бэрхшээлийг даван туулах чадвараа сайжруулахад нь хохирогчид туслах, шаардлагатай бол эмийн эмчилгээ хийх зэрэг олон хүчин зүйлээс шалтгаалдаг байна.

Хүүхдэд тохиолдсон асуудлыг бодитой үнэлэх: хүүхдийн асуудлын талаарх ойлголт, мэдрэмжээ хэтрүүлэн илэрхийлж “надад маш хүнд зүйл тохиолдсон бөгөөд энэ бол залруулж болохооргүй өрөвдөлтэй зүйл” гэсэн итгэлийг төрүүлэх ба асуудалд хэт хөнгөн хандаж “хүчирхийлэл бол амьдралд байж л байдаг зүйл, үүнийг хүмүүс тоодоггүй юм байна” гэсэн ойлголт өгөхийн аль алинаас нь сэргийлэн ажиллах;

Хүүхдийн оролцоог эрхэмлэх: хүүхдэд тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэхдээ түүний өөрийн идэвхи, бие даан шийдвэр гаргах чадварыг хөгжүүлэхэд байнга анхааран ажиллах;

Хүүхдийн мэдрэмж сэтгэгдлийг үнэлж ойлгох: ямар нэгэн асуудал ба үйл явдлын талаар хүүхдүүд өөрийн гэсэн ойлголт төсөөлөлтэй байдаг. Энэ мэдрэмжээ өөртөө ойлгомжтой хэлбэрээр илэрхийлж байдаг учраас үүнийг тухай бүрт нь зөв танин мэдэх шаардлагатай юм.

Хүүхдийн үйлдэл ба мэдрэмжийг шүүн хэлэлцэхгүй байх: хүүхдэд учирсан хохирол эрсдэлд болон болж өнгөрсөн үйл явдалд түүнийг буруутгахгүй байх: бэлгийн хүчирхийлэл дарамтанд орсон хүүхдүүд өөрсдийгөө байнга буруутгаж байдаг бөгөөд “Би муу хүүхэд, алдаа гаргасан учраас надад ийм зүйл тохиолдсон” гэх зэрэг ойлголттой байх нь түгээмэл ажиглагддаг.

Хүүхдийн сэтгэцийн гэмтлийг нөхөн сэргээх оновчтой арга хэрэглэх: Тухайн хүүхдийн хувийн онцлог ба учирсан эрсдэл, түүнийг хүлээж авсан байдал, хор дагаврын түвшин зэргээс шалтгаалан хүүхэд тус бүрт тохирсон аргуудыг бодитойгоор хослуулан хэрэглэх нь зохимжтой юм.

Хүүхдэд тохиолдсон асуудлыг үр дүнгүйгээр тоочин шүүхээс татгалзах: асуудлыг оношлох ярилцлагаас хойш ямар нэгэн бодит арга хэмжээ авахгүйгээр хүүхдэд тохиолдсон асуудлыг олон дахин давтан яриулах, үр муутай аргуудыг хэрэглэж түүнийг залхаахаас зайлсхийх, ингэснээр түүний сэтгэцийн гэмтэл гүнзгийрч халхлагдах нэг шалтгаан болдгийг анхаарах;

Үйлчилгээнийхээ хэм хэмжээг мөрдөх: хүүхдэд бүтэхгүй зүйл амлаж, найдвар төрүүлэхгүй байх, түүнд зөвхөн бодит зүйлийг хэлж ойлгуулах (Би аав ээжээс чинь асууя, маргааш чамд энэ талаар хэлж өгье, одоо хөгжилтэй дасгал хийх болно гэх мэт), юу хийж чадах ба бас юу хийж чадахгүйгээ зөв ойлгуулж өөрийнхөө үзүүлж байгаа тухайн үеийн үйлчилгээний талаар, өөрийгөө төлөөлөн ярина. “Чамайг одоо хэн ч загнахгүй, бүх хүмүүс чамд сайн хандах болно” гэх зэрэг бүтэхгүй зүйлүүдийг амлахгүйг хичээх, эсвэл өнчин хүүхдэд бол “Энэ эгч миний ээж болох юм байна, намайг гэртээ аваачина” гэсэн ойлголт төрүүлэхгүй байх

Хүүхэдтэй ярилцлага хийхдээ нас, сэтгэхүйн хөгжлийн онцлогийг харгалзах нь



Үг хэллэг

Ярилцлагын үеэр хэрэглэгдэх үг хэллэг, арга нь хүүхдийн нас биеийн онцлог, үйл ажиллагааны түвшинд тохирсон байх ёстой. Хүн, юмс, биеийн эд эрхтэн, хэсэг болон бэлгийн харилцааны талаар хүүхдийн хэрэглэдэг үг хэллэг, нэр томъёог тогтоох нь чухал.

Ярилцлага авагч ярилцлага эхлэхээсээ өмнө өөрийн хэрэглэх хоёрдмол утгатай үг хэллэгээ хүүхдээр тайлбарлуулах хэрэгтэй. “Хэрэг”, “зөвлөгч” гэх мэт үгс хүүхдийн хувьд ярилцагчийн бодож байгаагаас өөр утгыг илэрхийлдэг байж болох тул сайтар тайлбарлах нь зүйтэй.

Ярилцлагын үеэр хүүхэд ярилцагч хоёрын харилцаанд ач холбогдол өгч, хэрэглэх үг хэллэгийг онцгойлон анхаарах хэрэгтэй. Ярилцагч хүүхдийн өсөлт хөгжлийн түвшинд тохирсон үг хэллэг сонгон хэрэглэх мэдрэмжтэй байх ёстой. Ярилцлагын туршид хэрэглэж буй үг хэллэг нь хүүхдэд тохирсон байна.

Утга

Ялангуяа бага насны хүүхэдтэй ярилцлага хийж байх үед хүүхдийн өсөлт хөгжлийн түвшинд тохирсон үг хэллэг хэрэглэх нь онцгой чухал. Урт, ойлгомжгүй асуулт хэрэглэхийн оронд “Тэнд хэн байсан бэ?”, “Ээж чинь хаана байсан бэ?” гэх мэт хэд хэдэн богино асуулт тавих нь дээр хэмээн зөвлөсөн байна. Бага насны хүүхэдтэй ярилцах үедээ богино үгтэй, энгийн үйл үгтэй, дан үгүйсгэлтэй шууд асуулт асуух илүү ойлгомжтой. Хүүхдээс урт, ойлгомжгүй асуулт асуух нь ялангуяа зөвхөн ойлгосон хэсэгтээ хариулт өгөөд, ойлгоогүй хэсгээ хариулдаггүй бага насны хүүхэдтэй ярилцах үед буруу ойлголцоход хүргэдэг. Мөн бага насны хүүхэд ойлгоогүй зүйлээ тодруулан асуух чадваргүй байдаг. Хүүхэд асуултыг сайн ойлгож, тохирсон хариулт өгсөн гэдэгт итгэлтэй байхын тулд хүүхдийн өсөлт хөгжлийн түвшинд тохирсон арга техник хэрэглэх нь зүйтэй.

Хүүхдийн бодол

Асуулт асууж эхлэхээсээ өмнө хүүхдэд асуултанд хэрхэн хариулах талаар тайлбарлах нь тустай байдаг. Хүүхэд ярилцагчийн асуусан асуулт болгонд хариулах албагүй гэдгийг түүнд ойлгуулах хэрэгтэй. Мэдэж байгаа хэрнээ “Би мэдэхгүй” гэж худлаа хэлэхийн оронд “Би энэ тухай одоо яримааргүй байна” гэж хариулах нь дээр гэдгийг тайлбарла. Мөн хэрвээ хүүхэд тодорхой асуултанд хариулахдаа дургүй байвал ярилцагч “Хэрвээ чи энэ талаар яривал дараа чамд юу тохиолдоно гэж бодож байна” гэсэн асуултыг араас нь тавьж болно. Энэ нь хүүхэд яагаад уг асуултанд хариулахдаа дургүй байгаагийн учрыг болон хүүхдийн бодлыг мэдэхэд тустай. Хүүхэд хариулахдаа дургүй байсан эмзэг асуултыг асууж ярилцах боломжтой байх үүднээс дахин ярилцлага төлөвлөж болно.

Танин мэдэхүй

Хэрвээ анхны ярилцлага хийснийхээ дараа ярилцагч хүүхдийн танин мэдэх үйл ажиллагаа, хэл ярианы хөгжлийн түвшингийн талаар эргэлзээтэй эсвэл магадгүй бүр хурц сэтгэл санааны юмуу эсвэл сэтгэцийн хэвийн бус байдалд байна гэж үзвэл сэтгэцийн эмч, сэтгэлзүйчид үзүүлэх санал тавьж болно. Хүүхдийн өсөлт хөгжлийн саатал буюу хэвийн бус байдал нь болсон явдлын талаар дүгнэлт гаргахад оролцох чадваргүй хэмжээнд байвал сэтгэцийн эмчид үзүүлнэ. Хэрвээ хүүхэд өмнө нь сэтгэцийн эмчид үзүүлж басйан бол ярилцагч бэлгийн хүчирхийллийн талаар дүгнэлт гаргахаасаа өмнө эмчийн тодорхойлолтыг баталгаажуулахыг хичээнэ.

Хүүхдийн өсөлт хөгжлийг үнэлэх нь

Хүүхэдтэй ярилцлага хийж эхлэхээсээ ярилцагч хүүхдийн ерөнхий (танин мэдэхүй, хэл яриа, нийгмийн болон хүмүүс хоорондын, сэтгэл санааны) хөгжил болон холбогдох ур чадварыг зохиомол харилцан яриа, энгийн даалгавар болон тоглоомын үйл ажиллагаагаар дамжуулан үнэлж болно.

Хэмжээ, тоо, байршил, цаг хугацааг ойлгодог эсэхийг тогтоох шаардлагатай. Хүүхэдтэй харилцаж, эсвэл ажиглалт хийснээр түүний үйл ажиллагааны түвшинг тодорхойлж болно.

Хүүхдийн хөгжлийг баримжаалах үзүүлэлтүүдийг тогтоох нь ярилцагчид хүүхэдтэй ярилцлага хийх үеэр олж авсан мэдээлэлдээ дүгнэлт хийхэд тус болно. Хүүхэд хэл ярианы болон оюуны ихээхэн сааталтай болох нь тогтоогдвол ярилцлагыг хүүхдийн тодорхой хөгжлийн түвшин тусгай хэрэгцээнд уялдуулах ёстой. Цуглуулсан мэдээллийг хүчинтэй гэж үзэхэд энэ нь тун чухал.

Хүүхдийн өсөлт хөгжлийг шалгах нь

Ялангуяа бага насны хүүхдийн өсөлт хөгжлийг шалгахдаа, ярилцагч дараах хүсэлтийг хүүхдэд тавьж, мэдээлэл цуглуулж болно. Үүнд:

- Өөрийнхөө талаар үндсэн мэдээлэл өгөх (нэр, нас, амьдардаг газар, гэр бүлийн гишүүдийн тоо, хэддүгээр ангид сурдаг, асран хамгаалагч нь хэн болох гэх мэт) Мөн асран хамгаалагчийн тавьдаг анхаарал халамж, холбоо хамаарлын талаар мэдэж авахтай холбоотой асуултуудыг нэмж асууж болно. Гэртээ нэг өдрийг хэрхэн өнгөрөөдөг тухай хүүхдээр яриулж болно. Яаж усанд ордог, орондоо хэнтэй яаж унтдаг гэр бүлийн зуршлын талаар энд мөн асууж болно.
- Өөрийнх нь болон бусдын хүйсийг хэлүүлэх
- Биеийн үндсэн хэсэг, эрхтнийг нэрлүүлэх, зураг дээр заалгах
- Бэлэг эрхтнийг нэрлүүлэх, зураг дээр заалгах болон биеийн эд эрхтний үүргийг хэлүүлэх
- Хүүхэлдэй (анатомийн дэлгэрэнгүй бүтэцтэй, бүтэцгүй) юмуу эсвэл жирийн охин, хөвгүүн хоёрын зургийг биеийн хэсэг болон бэлэг эрхтнийг нэрлэж мэдэж байгаа эсэхийг тогтоохдоо хэрэглэж болно.
- Хэрвээ хүүхэд яаралтай эрсдэлийн нөхцөлд байгаа бус, эсвэл бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн тухайгаа сайн дураараа илчлээгүй бол анхны ярилцлагын үеэр сэжиг бүхий бэлгийн хүчирхийллийн талаар хөндөх хэрэггүй.

Хүүхдийн өсөлт хөгжлийг харгалзан үзэх нь

Бага насны хүүхэд аливаа үйл явдлыг ажиглаж, ой ухаандаа тогтоох чадвартай байдаг. Гэхдээ, бага насны хүүхдүүд энэ талаараа өгүүлэх тал дээр бэрхшээлтэй байдаг. Тэд болсон явдлын талаар тодорхой дүрслэн ярих хэл ярианы чадваргүй байх нь бий. Тиймээс

- Бага насны хүүхдүүдээс илүү тодорхой байдлаар шууд асуух хэрэгтэй байдаг. Учир нь тэд чөлөөтэй эргэн дурсаж асуултанд хариулах чадвар муутай байдаг. “Хэн нэг хүн чамд төвөг учруулж байв уу?” гэх буюу “Чамд таагүй зүйл тохиолдсон уу?” гэхийн оронд “Хэн нэгэн хүн чамд гар хүрсэн үү?” гэх буюу “Хэн тэгсэн бэ?” гэж асуух.
- Бага насны хүүхэд болсон явдлын талаарх шууд, энгийн асуултанд хариулах чадвартай.
- Тэд аливаа үйл явдлын нарийн ширийн зүйлийг бус, ерөнхий зүйлийг илүү сайн тогтоодог.
- Сэтгэл санаанд хүчтэй нөлөөлсөн, онцгой зүйлийг тэд илүү сайн тогтоож, дүрслэн ярьдаг.
- Бага насны хүүхдээс тоо ширхэг, он сар өдөр, цаг хугацааны талаар мэдээлэл

авна гэж найдах хэрэггүй. Хүүхдийн өсөлт хөгжлөөс хэтэрсэн асуултын хариу шаардах нь хүндрэл үүсгэж болно. Тэд хариулахгүй байж болно, эсвэл ямар нэг юм санаанаасаа зохиож болно, эсвэл бүр зөрөөтэй, нийцгүй мэдээлэл өгч магадгүй.

- Хэдийгээр бага насны хүүхдүүд тулгасан асуултанд эхэндээ эсрэг хариу өгдөг ч, яваандаа нөлөөнд автах шинжтэй байдаг. Үүнд нөлөөлдөг гол хүчин зүйлст хүүхдийн нас (3-4 насныхан хамгийн автамтгай), ярилцагчийн байр суурь, ярилцагчийн санаагаа ил харуулах эсэх, ярилцлагын тоо орно.
- Хэрэв
 - үйл явдал болсон газар хүүхдийн мэддэг, танил газар
 - үйл явдал болсноос хойш ярилцлага хийх хүртэл удаан хугацаа өнгөрөөгүй
 - хүүхэд үйл явдлын ажиглагч биш, оролцогч байсан бол

хүүхэд болсон явдлыг илүү сайн тогтоосон байдаг.

- Ер нь хүүхэд ярилцагад орохоос дургүйцдэггүй ч, ярилцагч хангалттай ятгаагүй, эсвэл хүүхдийн нас биеийн хөгжилд тохируулж асуулт тавиагүй бол ярилцлагаас зугтах, орохоос жийрхэх хандлагатай байдаг.
- Хэрэв хүүхэд ярилцлагад орохдоо асран хамгаалагчаасаа салах дургүй байвал асран хамгаалагчийг өрөөнд хамт оруулан хүүхдийг орчиндоо дасаж тайвшрах хүртэл хэсэг хугацаанд хамт байлгаад, дараа нь гаргах хэрэгтэй. Үүнийг сургуулийн өмнөх насны хүүхдийн тохиолдолд хэрэглэх ба асран хамгаалагчтай урьдчилан ярьж тохирох хэрэгтэй.
- Ярилцлагын өрөөнд ормогц ярилцагч хүүхдийн хөдөлгөөнийг хязгаарлах үйл ажиллагаанд хүүхдийг татан оролцуулж, өөр дээрээ анхаарлыг нь татахыг хичээнэ. Хамт зураг зурах эсвэл шоо өрж тоглоох зэрэг нь сайн тохирдог. Хүүхэдтэй ийм дотно уур амьсгал бүрдүүлж байх үедээ хүүхдийн хэл ярианы болон нийгмийн чадварыг нь үнэлэх хэрэгтэй.
- Хэдийгээр хүүхэдтэй дотно уур амьсгал бүрдүүлэхэд ач холбогдол өгдөг ч, сургуулийн өмнөх насны хүүхдийн тохиолдолд энэ нь хэт удаан сунжирсан байж болохгүй. Хүүхдийн анхаарлыг өөрсдийн харилцаанд хандуулах хязгаартай хугацааг ярилцагчид олгоно. Энэ бол “богинохон боломж” бөгөөд алдвал дахин олж авахад хэцүү.

Бага насны хүүхэдтэй ярилцах техник

-



Хүүхдийн анхаарал сарнивал, ярилцагч түүний анхаарлыг дахин төвлөрүүлэх хэрэгтэй. Заримдаа нэг хэвийн байх тул хүүхдийн зан байдлыг төлөвлөх хэрэгтэй. Хэдий бид хүүхдийг айлгахаас зайлсхийх ёстой ч, бага насны хүүхдийн зан авир, үйлдэлд хязгаар тогтоох хэрэгтэй.

- Бага насны хүүхэд бүрхэг эсвэл хоёрдмол утгатай асуултыг ойлгохгүй. Өсвөр насны хүүхдүүдэд тавьдаг асуултуудаас илүү чиглүүлсэн, тодорхой асуултуудыг тэднээс асуух хэрэгтэй. Сургуулийн өмнөх насныханд юуны тухай асууж буйг ойлгуулах, санаанд нь оруулахын тулд “дохио” ашиглах хэрэгтэй. Ярилцагч бэлгийн хавьтлын тухай юмуу хүчирхийлэгчийн тухай шууд санаа оруулж болохгүй ч, бэлэг эрхтэнд нь хүрсэн эсэх талаар

асууж болно.

- Томчуудад энгийн мэт санагдах асуулт хүүхдэд ойлгомжгүй байж болно. “Хаана чинь хүрсэн бэ?” гэж асуувал ‘чиний биеийн яг аль хэсэгт хүрсэн бэ?’ гэсэн

асуултаас тэс өөр хариулт өгч магадгүй. “ чамд яаж хүрсэн бэ?” гэвэл ойлгомжгүй тул “Мэдэхгүй” гэж хариулж болох атал “чиний шээдэг эрхтэнд чинь юугаараа хүрсэн бэ?” гэж асуувал хүүхдэд юуны тухай асууж буй нь илүү ойлгомжтой байх болно.

- Сургуулийн өмнөх насны хүүхэд төлөөний үгийг хэрэглэж төлөвшөөгүй байдаг. Тиймээс тодорхой нөхцөлд холбоотой аливаа хүнийг үргэлж нэрээр нь ярих хэрэгтэй. Тодорхой нөхцөлөө ч ярилцагч бас сайн тодорхой ярих хэрэгтэй.
- Бусад арга үр дүнгээ өгөхгүй байгаа тохиолдолд зай орхисон өгүүлбэр нөхүүлэх нь илүү үр дүнтэй байдаг. Жишээ нь: “ миний шээдэг юманд гараараа хүрсэн” гэх мэт
- Хүүхэд таны хэрэглэж буй үг хэллэгийг ойлгож байгаа эсэхийг байнга нягтал. Хүүхэд ойлгохгүй байгаагаа хэлнэ гэж бүү найд. Тухайлбал, нэг хүүхдээс “бэрхшээлтэй асуудал байна уу” эсвэл “байсан уу” гэж асуухад “үгүй” гэж хариулж ээ. Ярилцагч түүнээс бэрхшээлтэй асуудал гэж юу болохыг асуухад тэр “тэр чинь юу юм бэ?” гэж асуусан байна. Сургуулийн өмнөх насны хүүхдээс юуг ойлгохгүй байгааг асуухад хүртэл хариулж мэддэггүй.
- Биеийн бүтцийг харуулсан хүүхэддэй юмуу зураг ашиглах нь биеийн хэсэг, эрхтний нэрийг мэдэх, хэрэглэж буй нэр томъёог тодруулах, хүүхдийн анхаарлыг татах зэрэгт тустай байдаг. Гэхдээ бага насны хүүхдүүдийн ихэнх нь болж өнгөрсөн явдлыг жишээн дээр харуулах чадваргүй байж бас болно. Хүүхэддэй болон бусад туслах хэрэгслийг зохистой хэрэглэж байгаа эсэхийг ярилцагч анхаарах ёстой.
- Асуултанд хариулахаас татгалзаж эсвэл зайлсхийж буй сургуулийн өмнөх насны хүүхдээс хэлчихвэл хэн нэгнийг их уурлана гэж эсвэл төвөг болно гэж айж байгаа эсэхийг асуух хэрэгтэй. Мөн эдгээр хүүхэд таньтай эсвэл цагдаатай орооцолдохоос эмээж байгаа эсэхийг мэд.
- Ярилцагч мэдээлэл авахаа хэзээ зогсоохоо мэддэг байх хэрэгтэй. Сургуулийн өмнөх насны хүүхдийг үргэлжлүүлэн байцаах нь хэрээс хэтэрч айлгасан, албадсан, хүчилсэн хэрэг болно. Ярилцагч өөрийнхөө тэвчээр алдарч, уур хүрч байгаагаа болон хүүхдэд мэдэгдэх түвшинг мэддэг байх шаардлагатай. Энэ тохиолдолд ярилцлагыг дуусгах нь хамгийн зөв шийдэл болно.
- Хүчирхийлэлд өртсөн байх магадлал ихтэй хүүхэдтэй дахин ярилцлага хийх талаар бодох хэрэгтэй. Хүчирхийлэл гараагүй байж болно гэдгийг ярилцагч бас үргэлж санаж байх хэрэгтэй.
-

Бага насны хүүхдээс асуулт асуух нь

Ярилцлага авах хүн асуултын агуулга, хэлбэрийг хүүхдийн хэл ярианы хөгжлийн түвшинд тохируулах хэрэгтэй.

1994 онд Вашингтон хотноо хэвлэгдсэн Хүүхдийн эсрэг бэлгийн хүчирхийллийг шалгах шүүхийн лавлах бичигт орсон Карен Ж. Сэйвицийн бичсэн “ 7-8 хүртэлх насны хүүхдийн хөгжлийн онцлогийг харгалзан ярилцлаг хийх аргачлал” зөвлөмж

Богино асуулт, өгүүлбэрүүд хэрэглэ.

Урт, нийлмэл бүтэц хэрэглэхээс зайлсхий. Нэг хэтэрхий урт асуулт асуухын оронд хэд хэдэн богино асуулт асуу

Нэгээс хоёр үетэй үг хэрэглэ.

3-4 үетэй үг хэрэглэхээс зайлсхий.

Анагаахын болон техникийн нэр томъёо хэрэглэхээс зайлсхий.

Хэлзүйн энгийн бүтэц хэрэглэ.

Давхар үгүйсгэл, товчилсон гишүүн өгүүлбэр гэх мэт хүнд, ойлгоход төвөгтэй бүтэц хэрэглэхээс зайлсхий.

Үйл үгийн энгийн цаг хэрэглэ. *Чи хаана байсан бэ? Дараа нь яасан бэ? гэх мэт. Олон туслах үйл үгнээс бүтсэн өгүүлэхүүн хэрэглэхээс зайлсхий.*

... байсан байж магадгүй юм

Бодит, харагдах нэр томъёо хэрэглэ. *буу, өмд*

Хийсвэр, ухагдахуунтай нэр томъёо хэрэглэхээс зайлсхий.

Ерөнхий нэр томъёо хэрэглэ.

Анагаахын болон сэтгэлзүйн нэр томъёо хэрэглэхээс зайлсхий.

Ойлгож байгаа эсэхийг нь мэдэхийн тулд хүүхдээс хэрэглэж буй нэр томъёогоо тайлбарлахыг хүс. Эр бэлэг эрхтэн гэж юу вэ?

Оноосон нэр хэрэглэ. **Авгайлга нэрийг тодруулан асуу.** Төлөөний үг хэрэглэхээс зайлсхий. Тэр, түүний, түүнд

Идэвхтэй хэв хэрэглэ. *Баяраа Цэцгээг цохисон уу? Тэр чиний араас хөөсөн үү? Идэвхгүй хэв хэрэглэхээс зайлсхий. Цэцгээ Баярт цохиулсан уу?*

Өмнө хэрэглэсэн нэрээ дахин дурьд. *Улаан машин танай гэрт хэзээ ирсэн юм бэ? Тодорхой бус төлөөллийг бүү хэрэглэ. Хэзээ тийм юм болсон юм бэ?*

Тодорхой нэр томъёо хэрэглэ. *Өрөөний өмнө хэсэгт, өрөөний хойд хэсэгт, их, бага, Цаг хугацаа, байршилаас болж өөр зүйлийг заах үг хэллэг хэрэглэхээс зайлсхий. Энд, тэнд, өчигдөр, маргааш, Харилцан хамааралтай үг хэллэг бүү хэрэглэ. Олон, цөөн, хоёроос олон удаа, эсвэл цөөн тохиолдсон уу?*

4.3 ЗӨВЛӨГӨӨ БА СЭТГЭЛ ЗАСАЛ

Зөвлөгч, сэтгэлзүйч нь бэлтгэгдсэн мэргэжилтнүүд байх бөгөөд танд болон таны хүүхдэд тулгарч буй зовлон бэрхшээлийг сонсож, дэмжлэг үзүүлж, гэр бүл, ойр дотны хүмүүст тань хүүхдийн төлөө юу хийх талаар заавар зөвлөгөө өгнө.

Өөрийгөө эмчлэх Хүүхдэд өөрөө өөрийгөө эмчлэх чадвар байдаг. Та хүүхэддээ дуртай зүйлээ хийх боломж олгох талаар анхаарал тавих хэрэгтэй. Тухайлбал:

- Спорт тоглоомоор тоглох
- Цэцэрлэгээр зугаалах
- Зураг зурах
- Дуртай юмаа идэх
- Хөгжим сонсох
- Кино үзэх
- Гүйх
- Теннис тоглох,
- Усан бассейнд тоглох гэх мэт.

Мэдээлэл хайх

Эцэг эхчүүд бас хүүхдийнхээ адил цочролд орж, ямар нэг юм хийхээс айх, юу хийхээ мэдэхгүй байдалд ордог. Иймд хэрэгцээт мэдээллээ ном, товхимол, интернетээс авч болно. Мөн энэ чиглэлээр ажилладаг мэрэгжлийн байгууллага, мэрэгжилтнүүдтэй уулзаж зөвлөгөө авч болно.

Нөхөн сэргээх үйлчилгээ

Хүүхэд бэлгийн хүчирхийллийн улмаас сэтгэл зүйн гэмтэл авч, үүнээс үүдэн сэтгэл гутралд орох, зан байдал, амьдралын хэв маягт янз бүрийн сөрөг өөрчлөлтүүд ордог талаар дээр дурдсан билээ. Гэмт үйлдлийг таслан зогсоосны дараа хүүхдийг нөхөн сэргээх үйл ажиллагаа явуулах нь гэмтнийг гэсгээн шийтгэхээс илүү чухал үйл явц юм.

Бүлгийн сэтгэл заслын үйлчилгээ

Хүүхэд болж өнгөрсөн гунигт явдлыг тийм ч хурдан мартаж чадахгүй. Иймээс хэвийн байдалдаа эргэн ороход нь туслах үр дүнтэй аргуудын нэг бол бэлгийн хүчирхийллийг даван туулагч бусад хүүхдүүдтэй хамт сэтгэл заслан үйлчилгээнд хамруулах арга юм. Үүнийг тусгай хөтөлбөрийн дагуу, хүүхдийн дэмжих бүлэг хэлбэрээр нийгмийн ажилтан, сэтгэл зүйчид явуулдаг. Бүлгийн ярилцлагын үед хүүхдүүд өөрт тохиолдсон хүчирхийллийн гунигт түүхийг дурсдаг ч түүнийг хэрхэн даван туулах сэтгэлийн тэнхээ олж авснаа, хан хэрхэн ойлгож туслан дэмжиж байсныг, мөн ирээдүйгээ хэрхэн сайн сайхнаар төсөөлж байгаа тухай мөрөөдлөө догдлон ярьцгаадаг. Энэ нь тухайн хүүхдэд би ганцаараа биш, намайг ойлгох, тусалж дэмжих, надтай адил асуудалтай хүүхдүүд байдаг юм байна, тэд ирээдүйгээ сайнаар төсөөлж байхад би ч гэсэн бодох хэрэгтэй юм байна гэсэн өөдрөг хүсэл төрүүлдэг. Мөн тэднээс найз нөхдөө ч олж нөхөрлөдөг сайн талтай.

Ганцаарчилсан зөвлөгөө ба сэтгэл засал

Зөвлөгч сэтгэл зүйч нь хүүхэдтэй тусгай ганцаарчлан уулзаж, хүчирхийлэлд өртсөн тухайгаа ярихаар шийдэх, сэтгэлийн гүн дэх цочрол, хямралаа даван туулахад нь сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлж хэрэгцээт мэдээллээр ханган чадавхижуулж, хэвийн амьдралдаа эргэн ороход нь туслах явдал юм.

Улирч өнгөрсөн зүйлийг санан шаналах, эхлээгүй байгаа ирээдүйгээ бүрхэгээр төсөөлөн гиюурч өнөөдөр, одоо цагт юу ч хийхгүй байх нь түгшүүрт автах сэтгэл зүйн шалтгаан юм гэдгийг харуулсан схем.

Сэтгэлийн түгшүүрийн шинжүүд Сэтгэлийн түгшүүртэй байгаа эсэхээ мэдэхийн тулд төрөл бүрийн тест асуулга хэрэглэж болох боловч доорхи хоёр төрлийн энгийн шинж тэмдгүүдээр ажиглан шалгаж болно.

Нэг. Физиологийн шинж тэмдэг

- Нойр хулжих
- Толгой өвдөг
- Зүрх савлах
- Нуруу өвдөх
- Ходоод өвдөх
- Чичрэх, салганах г.м. Эдгээр физиологийн өөрчлөлтүүд удаан үргэлжилснээс ходоодны шарх, хорт хавдар зэрэг төрөл бүрийн өвчнөөр өвчлөх магадлал ихсэж бозошгүй.

Хоёр. Сэтгэл зүйн шинжүүд

- Самгардах
- Ой муудах
- Түгших
- Шалтгаангүй айх
- Уйламхай болох
- Цочромтгой болох
- Хий хоосон зовних гэх мэт.

Сэтгэл зүйн эдгээр өөрчлөлтүүд нь аажмаар сэтгэцийн эмгэг, сэтгэл мэдрэлийн хүнд хөнгөн өөрчлөлт үүсэх нөхцөл болно.

Сэтгэлийн түгшүүрийг намдаах

Организм хүнд байдалд ормогц “цохилт өгөх”, зугатах” гэсэн хоёр механизм автоматаар үйлчилж эхэлнэ. Өөрөөр хэлбэл организмын дотоодод тусгай ферментүүд ялгардаг бөгөөд энэ аюулаас зугтах буюу тэмцэх боломжийг олгоно. Ямар ч арга хэмжээ авахгүй бол “түгшүүрийн фермент” организмд хуримтлагдсаар хордуулж эхэлнэ. Үүнийг /лакта хэмээх фермент/ үүсэхээс болгоомжилж сурахад тань туслах үүднээс танд доорхи дөрвөн алхамыг санал болгоё.

1-р алхам: Витаминууд

Сэтгэлийн түгшүүрийн үед витаминууд ялангуяа “В”-ийн төрлийн витаминуудын дутагдалд ордог учраас эмчийн заавраар тэдгээрийг хэрэглэх нь зүйтэй. Үүний зэрэгцээ амин дэмтэй илчлэг ихтэй хоол хүнс хэрэглэх, зөв хооллох зэрэг энгийн аргууд бий.

2-р алхам: Дасгал

Бие махбодийн идэвхитэй байдлыг эрхэмлэх. Идэвхитэй хөдөлгөөн хийх, мод түлээ хагалах, гэр орноо цэвэрлэх, юм угаах, цэвэр агаарт зугаалах, газар тариалан эрхлэх, мал амьтан маллах зэрэг идэвхитэй хөдөлгөөн шаардсан аливаа ажил сэтгэлийн түгшүүрийг намжаах энгийн атлаа үр дүнтэй аргуудын тоонд ордог. Үүний зэрэгцээ биеийн тамирын төрөл бүрийн дасгал нь булчин шөрмөсөнд хуримтлагдсан түгшүүрийн ферментүүдийг зайлуулан сарниулахад нэн чухал үүрэгтэй.

3-р алхам: Дотно харилцаа

Та бусдыг энэрэн хайрлахын хирээр өөрийгөө хайрлуулагтун. Тэнцвэртэй амьдралд дотно хүмүүсийн туслалцаа, сэтгэл санааны дэмжлэг нэн чухал. Найз нөхөд, гэр бүлийнхнийгээ, элэгсэг дотно харьцаагаа хайрла. Хүмүүстэй санал бодлоо солилц. Гэр бүлийнхээ баяр тэмдэглэлт үйл явдлуудад зохих цаг зарцуулж байгтун. “хайр хайраасаа” үүсдэг, хайр хүндэтгэлт дотно харилцаа таныг тайвшруулах увидастай гэдгийг бүү март.

4-р алхам: Релаксаци

Релаксаци – энэ нь түгшүүрээ намдаан биеэ суллах гэсэн утгатай латин үг. Ажил ачааллынхаа завсраар хэдхэн мөч ч атугай та бүх биеэ сулруулан нүдээ аньж “нозоорон” орчноосоо тасарч үзсэн үү? Бүхнийг мартан богино хугацааны турш /20-30 минут/ биеэ дээд зэргээр сулруулан зөнд нь орхиж зүүрмэглэхийг хичээ. Тийм гэхийн аргагүй таашаал таныг эзэмдэнэ. Үүний тулд та бие сэтгэлээ өөрөө

жолоодож сур.Дор хаяад л ачаалалдаа дарагдан ажиллах тархиа амрааж, булчин шөрмөсөө сулруулж чаддаг байх ёстой. “За би тайвширлаа, тухтай суулаа, одоо бүх бие минь суларлаа, миний гар хүндэрч суларлаа гэх зэргээр бүх биеэ зөнд нь суллан амрагтун. Яг л унтаж буй мэт. Энэ бүхнийг уянгалаг хөгжим сонсож, зөөлөн сандал буйдан дээр сууж хийх боломжтой байвал бүр сайн.

Өөрийгөө дасгалжуулахуй /Аутотренинг/ Сэтгэц заслын энэхүү өвөрмөц арга нь өөрөө өөрийгөө итгүүлэх, өөрийн сэтгэл санааны байдлаа өөрөө зохицуулахад чухал үүрэгтэй сөрөг үр дагаваргүй арга юм. Алжаалаа тайлан хүчээ сэргээж, сэтгэл санааныхаа байдлыг залах боломжийг энэ арга танд олгоно. Өөрийгөө дасгалжуулах олон төрлийн аргууд байдаг. Бид хоёр төрлийн тайвшруулах дасгалыг танд санал болгож байна.

Тавигдах шаардлага:

- ψ Бүдэг гэрэлтэй, чимээгүй, тохилог орчинд чөлөөтэй биед эвтэйхэн хувцастай хийх
- ψ Сандал буюу буйдан дээр тухтай сууж гараа ташаандаа авч нүдээ анин бүх булчингаа сулласан байна.
- ψ Дасгалын хэсэг бүрийг хэд хэдэн удаа давтан хэлж дулаахан, тухлаг байдалдаа аажмаар уусан орогтун.
- ψ Бүгдийг хагас нойрмог байдлаар хийх бөгөөд анхаарлаа зөвхөн дасгалын даалгавар дээр төвлөрүүл. /миний гар суларлаа, миний гар суларлаа гэсэн даалгаврыг гүйцэтгэж байвал зөвхөн л гар дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлнэ/.
- ψ Удаанаар амьсгалахад 2-3 минут зарцуул. Агаарын амтыг хөнгөхөн мэдрэн таатайяа амьсгалахыг хичээгтүн.
- ψ Булчингуудаа сулруулан тэд хэрхэн жолоодлогогүй болон хүндрэхийг төсөөл. Нүүрнийхээ булчинг дух, хацар, эрүү гэх зэргээр хэсэг хэсгээр нь сулруулж болно.
- ψ Сулруулах дасгалыг толгойноос эхлэн доошлуулж хуруу хүртэл хийж, мөн ийм журмаар буцаан дээшлүүлнэ.
- ψ Тавлаг дулаан байдлыг өөртөө төсөөлөхдөө нарны бүлээхэн илчинд ээн нозоорон суугаа мэтээр төсөөлж болно.
- ψ Гэнэтийн тохиолдол гарч ирвэл “За үүнийг дараа нь больё” хэмээх өөртөө итгүүлэн дасгалаа үргэлжлүүлэхийг хичээ.
- ψ Эхний хичээлүүдийн үед дөрвөөс илүү дасгал гүйцэтгэх гэж хичээсний хэрэггүй. Дасгалаа дуусгахдаа ч гэсэн” . . . би сайхан амарлаа”,
- ψ “нүдээ тайван нээж байна” гэх зэргээр товчхон хэлбэрийг хэрэглэж болно.

Бэлтгэл:

- Надад таатай байна
- Надад маш таатай байна.
- Би хаашаа ч яараагүй
- Би тааламжтай дасгал хийх гэж байна.
- Би удаан тайван, тавтайяа амьсгалж байна.

Дасгалын явц:

- Би тайвширч байна
- Би тайван, тухтай байна

- Нүүр минь тавигдан тайвширч байна
- Миний бүх бие тайвширч байна.
- Нүүр минь тайвширч байна.
- Гар минь суларч байна
- Хуруунууд суларч хүндэрч байна.
- Хүндэрч байна, дулаацаж эхэлж байна.
- Дулаацаж байна
- Эгэм сулран дулаацаж байна
- Дал мөр суларч дулаацаж байна
- Гар минь бүрэн суларч дулаацаж байна.
- Нүүр тайван байна
- Бүх бие тайван байна
- Хөл суларч дулаацаж эхэлж байна.
- Өсгий суларч дулаацаж эхэлж байна
- Өвдөг суларч дулаацаж эхэлж байна.
- Хөл бүрэн суларч дулаацлаа
- Бүх бие тайван байна
- Нүүр тайван байна.
- Хөл суларч байна
- Нуруу тэнийж дулаацлаа
- Бүх бие минь туйлын тайван байна.
- Бие минь тухтай таатай амарч байна.

Дасгалыг дуусгах:

- Бие сайхан амарлаа
- Гар, хөл, бүх минь хүндрэх нь мэдэгдэхгүй болж байна.
- Толгой амарч, сэргэжээ.
- Би сайн байна.
- Сэтгэл санаа тогтвортой сайхан байна.
- Би тайван өөртөө итгэлтэй байна.
- Би нүдээ нээж байна.

Ерөнхийдөө ийм хичээл нь 20-30 минут үргэлжлэх бөгөөд 5-10 минутын хугацаанд товчлон хийж болно. Өдөрт 2-3 удаа хийх нь зохимжтой бөгөөд сүүлчийн дасгалыг унтахаасаа өмнө хийвэл дээрх байдлаас гарах /дасгалыг дуусгах/ журмыг мөрдөх шаардлагагүй. Өөрийгөө хүчтэй итгүүлэхийн тулд “Миний хамгийн найдвартай түшиг бол Би өөрөө юм”, “Сэжгээр өвдөж, сүжгээр эдгэдэг, энэ ч бас зүгээр болчихно”, “азгүйтэл бол түр зуурын зүйл”, “аливаа мухардлаас гарах арга зам заавал олдоно. Гэх зэргээр өөртөө тус болох өөрөө итгэдэг үгнүүдийг хэрэглэхийг хичээгээрэй. Хамгийн гол нь өөрийн боломжиндоо бүү эргэлз. Энэ бол таны амжилтын нууц юм шүү.

Өөрөөрөө бахархах

Хүүхдээр аль болох өөрт байдаг давуу талуудыг яриулж, түүнээр хүлээн зөвшөөрүүлж, дэм өгч байх хэрэгтэй. Хүүхдээр амьдралынх нь сайхан дурсамж, өөрийн нь авьяас билэг, хувийн чадварынх нь сайн талуудыг аль болох их яриулах нь түүний сэтгэл зүйг эмчлэх үр дүнтэй арга юм. Хүүхэд өөрийн хүч чадал, авьяас билгээ хүлээн зөвшөөрч, өөрөөрөө бахархах нь түүнд юу юунаас нандин зүйл юм. Хүүхэд өөрийн эерэг талынхаа жагсаалтыг гаргаж хүлээн зөвшөөрөхөд нь зоригжуулан тусалж, итгэн үнэмшүүлэх нь хүсэл мөрөөдөлдөө хүрэх, авьяас билгээ хөгжүүлэх сэдлийг төрүүлэн идэвхижүүлэх,

түүний сэтгэл зүйг илааршуулах үйл явцын турш чухал зүйл болдог.

Нэмэлт мэдээлэл хайх

Хүүхдийн бэлгийн хүчирхийллийн талаар мэдээлэл хайж болно. Ялангуяа хүчирхийллийг даван туулж амжилтанд хүрсэн хүмүүсийн талаархи бодит түүхийг олж судлах, хүүхдэд ярьж өгөх хэрэгтэй. Мөн интернетээс хэрэгцээтэй материалыг сонгох. Үүнийг сонгохдоо хүүхдийг эмчлэх нэмэлт арга техник байгааг судалж үзэх хэрэгтэй.

Хүчирхийллийн улмаас сэтгэцийн гэмтэл авсан хүүхэдтэй ажиллах алхамууд

Алхам 1:

- Нэн тэргүүнд авах арга хэмжээ бол эцэг эх-хүүхдийн хоорондын ойлголцлыг дэмжсэн нөлөөлөл үзүүлэх
- Эцэг эх-хүүхдийн “барилдлагын засал”, Хохирогч хүүхдэд булчин суллах дасгал, дотоод ухамсарт хадгалагдаж буй стрессийг шахан гаргах, өнгөрснөөс бодит байдалтай орших зэрэг заслын аргуудыг хэрэглэх.

Алхам 2:

- Эцэг эхээс нь түр тусгаарласан асран хамгаалах шаардлагатай эсэхийг тодруулах
- Хүүхдийн сэтгэлийн хямрал, зан төрхийн эмгэгийн илааршуулах хэвийн байдалд оруулах
- Тайван таатай орчин нөхцөлд байлгаж тайвшруулах

Алхам 3:

- *Газардуулах:* Өнгөрсөн ба ирээдүй рүү савласан тогтворгүй сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг нь одоо цагт буулгах бодитой болгох.
- *Ой санамжийг нь утга учиржуулах:* Өнгөрсөн-одоо-ирээдүйн түүхээ ялгаж салган бүтээх чадварт сургах
- *Нийгэмшүүлэх:* Амьдрах ухаан, харилцааны ур чадварыг нь нэмэгдүүлж төлөвшүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх.

Алхам 4:

Өдөр тутмын цагийн хуваарь гаргаж, хэмнэлжүүлж, баруун зүүн тархины холбоосыг хэвийн болгож нөхөн сэргээх

Өглөө Сэрүүлэг/хонх	Юмс үзэгдлийг харж тайлбарлах	Завсарлага Унших, бичих Хонх
Өдөр / Хонх	Тоо бодох, Шинжлэх ухаан, танин мэдэхүй	Цайны цаг
Үдээс хойш/Хонх	Биеийн тамир, тоглож наадах	Завсарлага Гэр бүлийн цаг

Өөрийн өдөр тутмын үйл ажиллагааг хөтлөх хүснэгт зохионо уу.

Алхам 5

Мэдрэмжийн хэм хэмжээг нэрлүүлж, хянаж сургах.

Жишээ нь:

1. Дэлбэртлээ уурлах, 2. Үйлдэл хийх, 3. Илэрхийлэх, 4. Цухалдах, 5. Бухимдах, 6. Намжих

Алхам 6: Хэнгэрэг цохих дасгал: /Joe Tucci-ийн дасгал/

Зорилго: Зан үйл когнитив буюу танин мэдэхүйг хөгжүүлэхэд чиглэгдсэн биш зөвхөн өөрөө өөрийгөө тайвшруулах, сэтгэл хөдлөлийн хэмнэлээ бөмбөрийн цохилтоор илэрхийлнэ.

Үйл явц:

- Завсарлагаанаар хийж болно.
- Эхлээд нэг хүн тодорхой хэмнэлээр цохино, ангийнхан нь бүгд дуурайж ижил хэмнэлээр цохицгооно.
- Удаанаас аажмаар түргэсгэнэ. Түргэнээс аажим руу
- Хүүхдүүдээс асууна. Хурдан хэмнэлээр цохиход ямар мэдрэмж төрсөн, удаан цохиход ямар мэдрэмж төрсөн, ялгааны талаар хүүхэд бүртэй ярилцана.
- Удаан хэмнэлээр тодорхой хугацаанд цохиж, зогсооно. /1минутад 70-80 удаа цохино/

Алхам 7: Өдрийн тэмдэглэл хөтлөх:

Тухайн өдөр болсон үйл явдал бүрт төрсөн сэтгэгдлээ зургаа бичгээр илэрхийлнэ.

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДХҮҮН
Өдрийн төлөвлөгөө

Цаг	Үйл ажиллагаа	
6.00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24.00		

НӨӨЦ ХЭРЭГЛЭГДХҮҮН
Зан үйлээ хянах өдрийн тэмдэглэл

Эерэг үйлдэл хийсэн бол (+) , сөрөг үйлдэл хийсэн бол (-)

Хянах зан үйл	I	II	III	IV	V	VI	VII
Өглөө цайгаа уусан							
Өглөө хичээлдээ яг цагтаа очсон							
Хичээлдээ үймүүлээгүй							
Багшийг ярьж байхад зэрэгцэж яриагүй							
Хичээлийн үед босож яваагүй							
Бусдыг өдөх, гомдоох үг, хараал хэлээгүй							
Бусдад гар хүрч уурлуулж, уйлуулаагүй							
Англи хэлний давтлага хийсэн							
Хичээл тарангуут гэртээ ирсэн							
Хувцсаа тайлаад эвхэж өлгөсөн Гар нүүрээ угаасан							
Хичээлээсээ ирээд гутлынхаа тоос арчсан							
Цайгаа уугаад аягаа угааж, ширээгээ цэвэрлэсэн ,гэрээ цэвэрлэсэн							
Тооны давтлага хийсэн							
Гэрийн даалгавраа хийсэн (найзтайгаа хамт байж болно)							
Гадаа гарч тоглосон 1-2 цагаас илүүгүй							
ТВ үзсэн 1-2 цагаас илүүгүй							
Компьютер тоглоом тоглосон 1-2 цаг илүүгүй							
Хувцасаа угаасан							
Оройн хоолоо бэлдсэн							
Орой гэрийн даалгавраа шалгуулсан							
Хичээлээ хуваарийн дагуу ялгасан							
Хичээлийн хувцасаа индүүдэж бэлдсэн							
Орой 1-2 цаг тоглосон Усанд орсон							
Чөлөөт цагаараа шинэ үлгэр, шүлэг цээжилсэн, ном уншсан, спорт, урлагийн дугуйланд явсан							

ТАВДУГААР БҮЛЭГ: ГЭР БҮЛ ДЭХ ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН СЭТГЭЦ ЗАН ҮЙЛД НӨЛӨӨЛӨХ ХОР ХОХИРОЛ

5.1 ДАСАН ЗОХИЦОХУЙН ХАМ ШИНЖ, ТҮҮНИЙ ҮЕ ШАТ БА ИЛРЭЛ

1. Селье “дасан зохицхуйн ерөнхий хам шинж буюу” стратегийн хам шинж” нэрийн дор стресст өгөх хариу анх удаа торхойлжээ. Тэрээр дасан зохицохуйн хам шинж дараа 3 үе шат дамжин явагддаг болохыг тогтоожээ.

2. Сэтгэл түгшилтийн буюу мэдрэх үе:

Эхний үед сэтгэл түгшиж, физиологийн болон сэтгэлзүйн хариу үйлдлүүд явагдана. Энэ үеийг хүндээр тусгахгүй бол алга болж болдог. Үүнээс гарахыг хүснэ.

3. Эсэргүүцлийг буюу тухайн түгшүүр алга болох үе:

Байнгын цочроогчид өртөн стресийн голомт үүснэ. Дахин давтагдах тусам дасгал явагдаж, мэдрэхээ больж эсэргүүцэх чадвар нь суларна. Мартаад эргээд санах, мартаг гэх мэт циклээр явагдана.

4. Туйлдал ядаргааны байдал буюу доройтлын үе

Стресийн ноёлох голомт хэзээний үүссэн байдаг учир эргэн санахдаа хүндээр тусган эсэргүүцэх чадвар нь суларна.

Стресст зохицох чадвараа алдах нь амь насанд аюул учирна.

Дан зохицохуйн хам шинж /стресс/ нь олон янзын шинж тэмдгээр илэрнэ.

Тэдгээрийг дараах таван бүлэгт тэнцүүлэн хуваадаг.

- Дасан зохицхуйн хам шинжийн физиологийн илрэл.
- Дасан зохицхуйн хам шинжийн нийгмийн илрэл.
- Дасан зохицхуйн хам шинжийн сэтгэл хөдлөлийн илрэл
- Дасан зохицхуйн хам шинжийн төрх илрэл дасан зохицохуйн хам шинжийн танин мэдэхүйн илрэл.

Дасан зохицохуйн хам шинжийг физиологийн хам шинжийн илрэл:

Стресийн физиологи хариу урвалыг ойлгохын тулд вегататив мэдрэлийн тогтолцоо түүний үйл ажиллагаа талаар зохих мэдлэгтэй байх.

- Толгой өвдөх
- Анхаарал сарних
- Зүг чигээ алдах
- Нойргүйдэх
- Амьсгаадах
- Булчирхайнуудаас адреналин ялгарах
- Хүйтэн хөлс чийхрэх
- Даавар ялгарч бие суларч өвдөлтийг мэдэхгүй болох
- Хоолой багтрах
- Зүрх хүчтэй цохилох
- Цусны даралт ихсэх
- Давсаг сулрах

Автомат мэдрэлийн тогтолцоо буюу вегататив тогтолцоо нь амьсгал, цусны эргэлт, дотор эрхтний үйл ажиллагаа болон бодисын солилцоог удирдан зохицуулна.

Вегататив тогтолцоо нь бүтцийн хувьд парасимпатик, симпатик мэдрэлийн

тогтолцоо бүрдэж, тэдний тохируулгууд, харилцан үйлчлэлээр тодорхойлогдоно.

Симпатик мэдрэлийн тогтолцооны үндсэн хэсгийг “наран сүлжээ” буюу – хэвлэлийн тархи гэж нэрлэдэг. Энэ нь амьсгал болон хоол боловсруулах үйл ажиллагааг тохируулдаг автомат төв учираас түүнийг “уушги хэвлийн мэдрэлийн тогтолцоо” хэмээн нэрлэжээ. Сэтгэлийн түгшүүр үсэнгүүт, парасимпатик, симпатик тогтолцооны хоорондын харилцан үйлчлэлийн тэнцвэр алдагдангуут “мэдрэлийн шингэнээр” дамжин симпатик хэсэгт хөөрөл үүсгэнэ. Үүнтэй холбогдуулан симпатик хөөрөл нь физиологийн хариу урвал буюу мэдрэлийн хөөрлийг илтгэн дараах шинжүүдээр илэрнэ.

- Хүүхэн хараа өргөсөх
- Амьсгал бачуурах
- Цусны дарал ихсэх
- Бие халуун эсвэл хүйт оргих
- Цусны глюкоз ихсэх
- Хоолны дуршил багасах, ихсэх
- Булчин чангарах, хөших
- Цусны ба шээсний катехоламен, кортикостероид ихсэх

Дасан зохицох хам шинжийн нийгмийн илрэл:

- Ажил сургуулиа таслах буюу түүнийг орхих
- Ажил сургуулиасаа таашаал авахаа болих
- Зохион байгуулалтгүй болох
- Бусдын хараат болох
- Ажлаа олон дахин солих
- Бусадтай харицахдаа бэрхшээлтэй болох
- Бусдаас зайгаа барих

Дасан зохицхуйн хам шинжийн сэтгэлийн хөдлөлөөийн илрэл

- Сэтгэл түгших
- Ганхрах
- Бухимдах
- Уурлах
- Сэтгэл тогтворгүй болох
- Ичих, эмээх
- Горьдлого тасрах
- Өөртөө итгэлгүй болох
- Ганцаардах
- Гутрах
- Гэмших
- Бухимдах
- Гансрах
- Уурлах
- Сэтгэл тогтворгүй болох

Дасан зохицохуйн хам шинжийн төрх үйлийн илрэл

- Ядаргаатай болох
- Хүчирхийлэл үйлдэх
- Зөрүүд авирлах
- Албадмал хөдөлгөөн үйлдэх
- Архи мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх
- Осол аваарт орох эрсдэлтэй болох
- Салганан чичрэх

Дасан зохицхуйн хам шинжийн танин мэдэхүйн илрэл

- Анхаарал сарних
- Мартамхай болох
- Анхаарлаа төвлөрүүлэх чадвар буурах
- Шийдвэр гаргах чадвар буурах
- Улигт бодолд автах
- Сэтгэлийн хориг саадтай болох

Гэмтлийн дараах хариу урвал /post – traumatic stress reaction/

1. Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг

1. гэмтлийн невроз
2. дайн балдааны сэтгэцийн гэмтэл

Гамшигийн аюул занал, айлган сүрдүүлэлт, тамлан тарчилах гэх мэт бие махбодь хийгээд сэтгэлин цохилтыг тухайн цаг мөчид нүдээрээ харж, сэтгэлээрээ мэдэрч, биеээрээ туулж өнгөрөөсөн нэрвэгсэд /хохиросод/ хожим хойно хэдэн долоо хоног, сар жилийн дараа айдас, үзэн ядалт сэтгэл гутрал гэх мэтийн маш хүчтэй сэтгэлийн дарамттай байу болно. Ийм сэтгэлийн хямралыг /гэмтлийн дараах сэтгэцийн эмгэг буюу стрессийн хариу урвал” гэдэг” Үүнд нэрвэгдэгсдэд дараах шинжүүд илэрнэ.:

- Стрессорын цохилт буюу /сэтгэцийн эмгэг/ авах үед үүсэж байсан тааламжгүй мэдрэмжүүд” тухайлбал айдас, уур хилэн, үзэн ядалт, сэтгэл түгшилт буюу бусад сөрөг сэтгэл хөдлөл байн байн хурцадна.
- Нойргүйдэх, хар дарж зүүдлэх
- Салагнан чичрэх
- Хөлрөх, зүрх хүчтэй дэлсэх гэх мэт вегетатив мэдрэлийн хөөрлийн шинжүүд ажиглагдана.

Стрессорын цохилтын үед харсан, сонссон, биеээрээ мэдэрсэн, үнэртсэн аймшигтай бөгөөд сэтгэлд тааламжгүй мэдрэмж төрүүлж байсан зүйлүүдийн тухай дурсамжууд өөрийн эрхгүй хар аяндаа бодогдон дүрслэгдэж, тархины бор давхрагад үүссэн “ноёлох голомт” санаа сэтгэлийг нь хямрааж, бодит байдлаа хянах чадвараа алдана.

- Нойр хямрана
- Анхаарал төвлөрөх хийгээд тунгаан бодох чадвар буурна.
- Эргэн тойрны үзэгдэл хачин хийгээд бодит биш мэт санагдана.
- Урьд өмнө нь баяр баясгалан болдог байсан зүйлээсээ сэтгэлийн таашаал авахаа болино.
- Ойр дотно хүмүүсээсээ хөндрийнө
- Нөхөрсөг нийтэч бус болно.

Дасан зохицолтын хямрал буюу хэвийн бус дадал

Урьд өмнө нь сэтгэцийн өвчнөөр өвчилж байгаагүй хүмүүст бий болж байгаа стресст өгөх цочмог хариу урвал илүү удаан хугацаагаар хадаглагдан гамшигт нэрвэгсэдийн дасан зохицолтонд саад тотгор учруулахыг дасан зохицолтын хямрал гэдэг. Үүнд дараах шинжүүд илэрнэ.

- Сэтгэл түгшилт /айдас/амьдралд тохиолдсон
- Сэтгэл гутрал
- Ичиж зовох /гутамшигтай санагдах/
- Уурлан бухимдах
- Зан үйлийн хямрал /зан ааш нь эвдрэх, буруу зуршилтай болох/

Гэх мэт тааламжгүй мэдрэмжүүд нь тухайн хүний идэвхийг буруулж бүтээлчээр хөдөлмөрлөх хийгээд амжилттай сурахад нь саад тотгор болох төдийгүй нийгмийн

үүргээ биелүүлэхэд нь, тэрчлэн нийгэм, хамт олон, гэр бүлтэйгээ дасан зохицох чадвар алдахыг дасан зохицохын хямрал хэмээн оношилно.

Сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд

Сэтгэл гутралын үед гуниглах, гутрах, сэтгэлээр унах, түгшүүрлэх, сэтгэл тавгүйдэх зэрэг илрэл бүхий сэтгэлийн сөрөг хөдлөл үүсдэг. Сэтгэл гутралын үед бодол санаа, үг яриа, үйлийн хурд удааширна. Мөн тэндий зориг эрмэлзлэл, дур хүсэл сонирхол, хэрэгцээ, идэвхи санаачлага унтардаг. Удаан хугацаагаар уруу царайлан суух юм уу эсвэл орондоо буруу харан хэвтэх, хоолны дуршилгүй болох буюу бэлгийн сэрэл нь буурдаг. Тэд удаан сэтгэж нам дуугаар цөөн үгээр ярьдаг. Ихнэхи тохиолдолд давтан асууснаа дараа нь “тиймээ”, “үгүй” гэхчилэн ганц нэг үгээр хариулна. Өнгөрсөн одоо ирээдүйн тухай гутранги үзэлтэй болдог. Тэрээр өөрийн сул тал болон өнгөрсөн амьдралд тохиолдсон явдлыг хэтрүүлэн үнэлж, өөрийгөө хэнд ч хэрэггүй, хамгийн зовлонтой, хамгийн шившигтэй, хамгийн азгүй хүн гэх мэтээр үнэлдэг. Улмаар аима хорлох бодол төрөх ба оролдлого хийдэг.

Сэтгэл гутралын үед симпатик мэдрэлийн хүчдэл ихсэх болно. Үүнээс болж хүүхэн хараа өргөсөх, өтгөн хатах, зүрхий цохилт олшрох, турах гэх мэт шинжүүд бие махбодийн талаас илэрнэ.

Тэдэнд ямар ч үнэт зүйлс байхгүй мэт сэтгэгдэл нь дараах сэтгэл зүйн хариу урвалаар илэрнэ.

- Өөрийгөө бага үнэ цэнэтэй хэмээн мэдэрнэ.
- Өөрийгөө ямагт чамлана, дорд үзнэ. Өөртөө итгэлгүй болно.
- Үргэлж сэтгэл дундуур, гутранги үзэлтэй байна.
- Үргэлж ичиж зовно, хүлээж байгаа хүмүүсээ “ өөрийгөө шоолж байна” гэж сэжиглэнэ.
- Ижич зовдогоосоо болж хүмүүсээс хөндийрнэ.
- Өөрийнхөө мэдрэмжийг гадагш нээдэггүй, бусдад илчилдэггүй, зөвхөн сэтгэл дотроо хадгалж, түгжигдмэл хаалттай харилцаатай байна.
- Аймхай шийдэмгий бус, хулчгар, тээнгэлздэг, зориггүй зан төлөвтэй болно.

Сэтгэл түгшилтээр хариу урвал үзүүлэх:

Айдас түгшилт хоёрын аль аль нь аюулд өгч байгаа сэтгэлийн хариу урвал юм. Ялгаа нь гэвэл айдасын хариу урвалын үед сэтгэлийг зовоож байгаа объект нь тодрохой байдаг бол сэтгэл түгшилийн хариу урвалын үед чухам юу сэтгэлийг түгшээгээд байгаа нь тодорхой бус байдаг.

Сэтгэлийн түгшилтийн үед дараах шинж тэмдгүүд илэрнэ:

- **Бие махбодийн талаас ирэхдээ:**

Бөөрний дээд булчирхайн тархилаг давхрага, зүрх, судас, уушги, ходоод, бүдүүн гэдэс, шулуун гэдэс, хүүхэн хараа болон шүлсний булчирхайн симпатик мэдрэлийн үйл ажилдаганы идэвхжлээр илэрнэ.

- Зүрхний судасны тогтолцоо талаас илрэх хариу урвал:

Зүрхний цохилт олшрох, зүрх өвдөх, зүрхий цохилт зогсох шиг санагдах, хүзүүний судасны лугшилт мэдрэгдэх.

- Амьсгалын замын тогтоцооноос илрэх хариу урвал:

Цээжин дээр хүнд юмаар дараад байх мэт мэдрэмж үүсэх, амьсгал давчдах, амьсгалын хурд түргэсэх, үүнээс болж цусан дахь шүлтлэгийн хэмжээ ихэсч,

нүүрсхүчлийн хэмжээ буурна. Эдгээр хариу урвал дараах шинжээр илэрнэ.

- Нүд харанхуйлах
 - Толгой эргэх
 - Чих шуугих
 - Муужрах
 - Бие бадайрах гэх мэт
- Хоол боловсруулах замын тогтолцооноос илрэх хариу урвал
- Ам хатах
 - Хоол залгихад саадтай санагдах
 - Аюулхай орчим тааламгүй мэдрэмж төрөх
 - Огиудас хүрэх
 - Гэдэс дуугарах
 - Шингэрээр суулгах
- Шээс бэлгийн тогтолцооноос илрэх хариу урвал
- Шээс ойр ойрхон хүрэх
 - Бэлгийн дур хүсэл буурах
 - Бэлэг эрхтний хөвчрөлт буурах
 - Сарын тэмдэг хямрах
- Төв мэдэрлийн тогтолцооноос илрэх физиологийн хариу урвал:
- Толгой хатгаж өвдөх
 - Чих шуугих
 - Толгой эргэх
 - Юм бүдэг харагдах
- Араг ясны булчингуудын хүчдэл ихэссэнийг илтгэх шинжүүд
- Дух буюу шанааны хэсгээр толгойг хоёр талаас нь шахаж дарж байгаа мэт өвдөх
 - Нуруу хийгээд мөрний тус газар өвдөлт үүсэх
 - Дух дагзны хэсгээр толгойг хоёр талаас нь базаж шахаж байгаа мэт өвдөх
 - Гар буюу бүх бие салганах
 - Нүүрний болон биеийн бусад хэсгийн булчин татганах
- Зан үйлийн хямралаар өгөх хариу урвал:
- Энэ нь ажил төрөл хийх юм уу нийгмийн үйл хэрэгт идэвхитэй оролцох үед хүчтэй илэрдэг бол зан үйлийн өөрчлөлт буюу үйлдэл хийж байх үед замхардаг байна.
- Архи тамхи гэх мэт мансууруулах бодис хэрэглэх
 - Гадуур тэнэх
 - Гэр бүл салж сарних
 - Цагаачлал
 - Хулгай хийх, худлаа ярих
 - Хэрүүлч болох
 - Биеэ үнэлэх
 - Бусдын эрх чөлөө, эрхэнд халдах

Сэтгэлийн дарамтаас болж үүссэн зан үйлийн хямралыг дээр дурьдсан хэвийн бус зан үйлийн эмгэгээс ялгах хэрэгтэй.

Дасан зохицолтын хямрал, төрх үйлийн эмгэг хоёрын аль алины үед нийгэм сэтгэл зүйн дасан зохицох чадвар хямрах буюу алдагдана. Үүгээрээ энэ хоёр хямрал эмгэг нь

төстэй. Ялгаа нь гэвэл дасан зохицолтын хямралын үед гамшиг /хүчирхийлэл/ мэтийн сэтгэлийн стресс үүсгэсэн дарамтаас /түгшүүр, айдас, гутрал/ болж дасан зохицох чадварт саад бэрхшээл учирдаг бол зан үйлийн эмгэгийн үед хэвийн бус авир араншин, зан төлөвөөс болж дасан зохицох чадвар нь алдагдана.

Гэр бүл дэх хүчирхийлэл үйлдэгчийн сэтгэл зүй, зан үйлдэл

Хүчирхийлэл үйлдэгч эрчүүд гэж хэн бэ, яагаад тэд энэ зан үйлийг сурдаг, яагаад дахин давтахгүй гэж амласан хэрнээ үйлдээд байдаг вэ? олон эмэгтэйчүүд нөхөр нь ямар үедээ хайрлаад, ямар үедээ зодоод байдгыг хамгийн өөдгүй арчаагүй эмэгтэй гэж нэрлэдэг хэрнээ яагаад салаад явахгүй зууралдаад байдагт гайхдаг байна. Энэ бүхний учир шалтгаан нь хүчирхийлэл үйлдэгчийн үзэл бодолд байдаг.

Энэ үзэл бодлыг гэр бүл нийгэм бүрдүүлж өгдөг. Бид нийгмээрээ эр хүний талаар хэвшмэл ташаа үзэлтэй байх тохиолдол цөөнгүй. Эцэг эх нь бяцхан хүүгээ уйлахад “охид шиг бүү усан нүдлээд бай” гэж хэлдэг. Залуу хархүүг гэрлэх үед нь “эхнэрээ толгой дээрээ гаргав аа” гэж ойр дотны хүмүүс нь захидаг. Энэ бүхэн хөвгүүдэд нөлөөлж, жинхэнэ эр хүн бол уйлдаггүй, ууртай шүрүүн дүр төрхтэй, гэр бүлээ захирч бүх шийдвэрийг гаргах ёстой хэмээн ойлгодог.

Ингэснээрээ тэд ердийн хүний адил өөрт байдаг, ичиж, гуних, айх, эмээх, нэрэлхэх, гэмших, өрөвдөх зэрэг олон мэдрэмжээ сэтгэлийн гүндээ нууж эхэлдэг. Гаднаас нь харахад түрэмгий хатуу зангаас бүрдсэн, хэн ч нэвтлэхийн аргагүй өвөрмөц хатуу хальсан хуяг үүсч, дотор нь тэд өөрсдөө ч нууж явдаг дээр дурьдсан олон мэдрэмжүүдээ далдалсан байдаг. Энгэж жинхэнэ эр хүн болж эхэлснээр эхнэр хүүхэдээ эрхэндээ оруулж хянан захирах алхмууд хийдэг. Хийсэн үйлдэлдээ гэмших үе байвч, эхнэрээсээ уучлалт гуйж чаддаггүй. Ийнхүү эр хүний талаарх ташаа төсөөлөлд төөрөлдөж өөрийгөө хүндлүүлэх, захирах, хянах, дарамтлах хүслээсээ болж хүчирхийлэл үйлдэж эхэлдэг ч дотроо нуугдаж буй айдас түгшүүр, бухимдалдаа шаналан зовж байдаг. Иймээс тэд буруу хэрэг хийснээ мэддэг ч уучлал гуйвал бууж өгсөн мэт болно нэр хүндээ алдана, сул дорой мэт сэтгэгдэл төрүүлнэ гэсэн айдас хүргэгддэг.

Гэр бүл дэх хүчирхийлэл үйлчлүүлэгчдийн хяналтаа тогтоох арга тактикүүд

Хүчирхийлэл үйлдэгч тухайн үеийн зөрчил хямралыг намжаахад бус ирээрдүйд итгэж болохын тулд хүч хэрэглэх янз бүрийн аргуулыг цогцоор хэрэглэж байна. Энэ нь өөрийн эрх мэдэл, хяналтаа тогтоож гэр үлийн гишүүдээ дуулгавартай байлгах зорилго бүхий ухамсарт үйлдэл юм.

Та энэ бүлэгт дараах материалыг ашиглаж болно.

Гэр бүл дэх хүчирхийлэл үйлдэгчийн хяналтаа тогтоох арга тактикууд

- Мөрдөн мөшгих
- Хүслийг нь боогдуулах
- Тархи угаах
- Сайн юм болохгүй гэдгийг нь мэдрүүлэх
- Бэлгийн хэрэгсэл болгон ашиглах
- Хүнд хөнгөн гэмтэл учруулах
- Ажлаар дарах
- Хуурах бэлэг сэлт өгөх
- Үл сонсох
- Сүрдүүлэг ба аллага
- Сүрдүүлэх ба албадага хэрэглэх
- Басамжлах, үгүйсгэх ба зэмлэх
- Хүүхдүүдийг ашиглах
- Тусгаарлах

- Сэтгэл зүйн хүчирхийлэл
- Эрэгтэй хүний давуу талаа гаргах
- Эдийн засгийн дарамт / хяналт
- Доромжлох ба туйлдуулан ядраах
- Хуурч мэхлэх, зальдах
- Хязгаарлах ба гачигдуулах
- Эмэгтэйг сексийн хэрэгсэл болгох

Сүрдүүлэх ба албадлага хэрэглэх:

- Биеийн болон бэлгийн хүчирхийллээр сүрдүүлэх
- Түүнийг алахаар эсвэл алуурчин хөлслөхөөр сүрдүүлэх
- Бусад хүнийг болон эмэгтэйн хүндэтгэдэг хүнийг сүрдүүлэх
- Эмэгтэйн болон хүүхдүүдийн хайртай гэрийн тэжээвэр амьтныг алахаар / тамлаж/ сүрдүүлэх
- Эмэгтэйг захирагдахгүй байгаа үед өөрийгөө ална хэмээн сүрдүүлэх
- Хүүхдээ ална гэж сүрдүүлэх
- Түүний найз гэр бүлийнхнийг сүрдүүлэх
- Түүнийг буцааж авчрах ба шийтгэхээр сүрдүүлэх

Басамжлан үгүйсгэх ба зэмлэх

- Хүчирхийлэл үйлдсэнээ үгүйсгэх
- Учруулсан хор хөнөөлийг үл тоомсорлох
- Чамд хэн ч итгэхгүй гэж хэлэх
- Эмэгтэйг өөрөө шалтиг гаргасан, өдөөн хатгасан гэж буруутгах
- Үүнийг тэр өөрөө хүссэн, яагаад гэвэл тэр эсэргүүцээгүй, “үгүй” гэж хэлж байгаагүй гэж ярих

Айлгах

- Үйл хөдлөл дохио зангаа болон харцаараа түүнийг айлгах
- Айлгах маягаар зэвсэг үзүүлэх эсвэл худалдаж авах
- Эмэгтэйг машин дотор явж байхад, тэр /эрэгтэй/ машинаа аюултай жолоодох
- Эмэгтэйд сургамж болохын тулд бусадтай харгис харьцах
- Түүнийг мөрдөн мөшгих
- Хэрвээ эмэгтэй үгэнд нь орохгүй бол түүнийг зодож болох тухай ярих
- Эмэгтэйн хүсээгүй зүйлийг нь бэлэглэх
- Түүний араас гэрт эсвэл ажил дээр нь мөрдөх
- Утасдаж болон утсаар айлган сүрдүүлэх
- Эмэгтэйг найз нөхөд болон гэрийнхэн түүнтэй холбоо тогтоохоос айхаар зүйл хийх
- Хүчирхийллийн тухайн хэнд ч юу ч хэлж болохгүй гэж сануулах
- Эмэгтэйг зодохыг хүсэж байгаагаа түүнд сануулах

Хүүхдүүдээ ашиглах

- Хүүхдүүдээ авна гэж сүрдүүлэх
- Эмэгтэйн зан байдлыг хүүхдийн эрхийн байгууллага, бусад байгууллагуудад мэдэгдэнэ гэж сүрдүүлэх
- Салсныхаа дараа түүнийг айлгахын тулд хүүхдүүдийнхээ холбоог ашиглах
- Сүрдүүлэг эсвэл шаардлага дамжуулахын тулд хүүхдүүдийг ашиглах
- Түүний эсрэг хүүхдүүдээ хүмүүжүүлэх
- Хүүхдүүдийн хажууд түүнтэй ширүүн харьцах
- Хүүхдүүдээс мэдээлэл авах
- Хүүхдүүдийн дэргэд “чи муу ээж” гэж хэлэх

- Ээжийг нь “хормой султай” хэмээн итгүүлэх

Тусгаарлах

- Түүнийг найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоо толтооход саад болох
- Түүний эсрэг найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүдийг турхирах
- Түүнийг бусад хүмүүстэй харилцахад нь хянан турхирах
- Түүнийг ажиллах эсвэл сурахад саад болох
- Түүний бичиг баримт паспортыг хураан авах
- Түүний цаг хугацаанд хяналт тавих
- Түүнийг өрөөнд болон гэрт цоожлох
- Түүнийг нийгмээс тусгаарлах
- Түүнийг өөр хот, газар аваачих
- Түүнээс их ажиллахыг тулган шаардах
- Түүнийг гэрээсээ гаргахгүйн тулд мөнгө өгөхөөс татгалзах
- Мэдээлэл авах эсвэл нийтийн тээврээр явахад нь хяналт тавих
- Үргэлж түүнийг /эмэтэйг/ дагалдах эмчид үзүүлэх гэж мэт
- Түүний үйл хөдөлгөөнийг хязгаарлах
- Хэдий хэр хугацаагаар гэртэй байхгүй байсныг шалгаах

Сэтгэл зүйн хүчирхийлэл

- Түүнийг галзуу солиотой, хэвийн биш гэж хэлж итгүүлэх
- Түүнд доромжилсон хоч өгөх
- Түүний өөртөө итгэх итгэлийг нь мохоох
- Өөрийнхөө /эрэгтэй/ зан байдлыг эмэгтэйг урьдчилан тааварлахын аргагүй аашлах
- Эмэгтэйн мэдрэмж эсвэл реакци нь хэвийн биш, оновчгүй гэж хэлэх
- Хүүхдүүдээ хүмүүжүүлж байгааг нь шүүмжлэх
- Түүний хийж байгааг нь шүүмжлэх
- Түүнтэй ярихаас татгалзах эсвэл үл тоох
- Эмэгтэйн сул талыг өөрийнхөө эсрэг ашиглах
- Хайртай учираас түүнтэй ширүүн харьцдаг хэмээн итгүүлэх
- Түүний гадаад байдал болон чадварын тухай буруушаан шүүмжлэх
- Гэр бүлийн нэр төрийг хугаллаа гэж түүнийг буруутгах
- Түүнийг эмч рүү явах, эм уухад нь саад болох

Сул дорой эр хүн биш гэдгээ харуулах гэж оролдох

- Түүнийг дорд үзэж, боолтой харьцаж байгаа мэт хандах
- Түүний хүсэл саналыг үл хэрэгсэн өмнөөс нь шийдвэр гаргах
- Өөрийнх нь өөдөөс үл эсэргүүцэн зөвхөн сонсож гүйцэтгэдэг байхыг шаардах
- Гэртэй ямар нэгэн ажил хийх эсвэл хүүхдээ асрахаас татгалзах
- Эмэгтэйчүүдийг хүндэлдэггүй, хайрладаггүй гэсэн ойлголт өгөх
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүний үүргийн талаар хатуу журам тогтоох
- Эр хүн хүссэн үедээ бэлгийн харьцаанд орох эрхтэй хэмээн тулгах

Эдийн засгийн дарамт /хяналт

- Эмэгтэйг ажилд орох болон ажилаа хийхэд нь саад болох
- Түүний мөнгийг нь аван өөрөө зарцуулах эрх өгөхгүй байх
- Зарцуулсан мөнгөний тооцоог шаардах
- Эмэгтэйг мөнгө гүйж царайчлахыг албадах
- Гэр бүлийн орлого, эдийн засгийн талаар түүнд хэлэхээс татгалзах
- Өөрөө авдаг /үрдэг/ мөнгөний төлөө түүнийг ажиллахыг шаардах
- Өр тавих, эмэгтэйгээр төлүүлэх

- Эмэгтэйн нэрээр өр тавих
- Түүний амбицийг /эдийн засгийн хараат бус байдал/ дэмжихээс татгалзах
- Залилан хийхийг албадах

Эмэгтэйг сексийн хэрэгсэл болгох

- Түүний бие болон сексийн байдлыг нь шүүмжлэх
- Ямар хэлбэрээр бэлгийн харилцаанд орохоо сонгох боломжийг нь түүнд олгохоос татгалзах
- Түүнийг заваан банзал эм, янхан эм гэж нэрлэх
- Тэр хүссэн үедээ эмэгтэйтэй бэлгийн харилцаанд орох эрхтэй гэж шахан шаардах
- Түүнд зориулж биеэ өөрчлөхийг гуйж, шаардах
- Зөвхөн сексийн хэрэгсэл мэт эмэгтэйд хандах
- Эмэгтэйг доромжлохын тулд бусад эмэгтэйтэй холбоо тогтоох
- Биеийн хүчирхийллийн дараа эмэгтэйтэй хүчээр бэлгийн харьцаанд орох

Тархи угаах

Тархи дүүргэлт нь эрх мэдэл хяналтаа тогтоох зорилгоор хохирогчдод өөрийгөө хамгаалах ашигтай бүх мэдээллээс тусгаарлаж, өөрийг нь арчаагүй сул дорой хэмээн итгүүлэх тасралтгүй үйл явц юм.

Дэлхийн 2-р дайны үед шоронгийн хоригдолуудыг бусдаас тусгаарлан ганцаардуулж сэтгэл санааны дарамтанд оруулдаг байсан тухай Хүний Эрхийн Олон Улсын “Эмнести интернейшл” байгууллагын тавьсан илтгэлд дурдагдсан аргуудаас танилцуулъя

Ганцаардуулах	Нийгмийн бүхий л харилцаанаас тусгаарлана. Гадны бүх мэдээллийг таслана. Өөрийгөө хянах, бие даах чадваргүй болно.
Хүртэхүйг ноёлох	Зөвхөн тэднийг сонсож гүйцэтгэдэг болно
Тамирдуулан ядраах Занал сүрдүүлэг	Биеийн болон оюун санааг нь туйлдуулан ядраана айдас түгшүүрийн байдалд барина. Ямар ч эсэргүүцэл амжилтанд
Дуулгавартай болгох	Итгүүлэх, хэлсэн бүгдийг нь үг дуугуй дагадаг зуршилтай болгох
Дорд үзэх	Амьтан мэт харьцах

Уг аргуудаас хүчирхийлэл үйлдэгчийн хэрэглэдэг аргуудтай ижил төстэй болохыг судлаачид баталсан юм. Тухайлбал:

АНУ-ын судлаач эмэгтэй Марион Ромео 1995 онд хийсэн судалгаа болох Солонгосын дайны хоригдлыг эрхшээлдээ оруулах 3 аргыг гэр бүлийн хүчирхийллийн аргатай харьцуулан зүйрлүүлсэн байдаг: Үүнд:

1. Ганцаардуулах
2. Бие сэтгэлийг нь доройтуулан айлган сүрдүүлэх
3. хүчирхийлэл үйлдэгчийн шоронгийн хянагчтай зүүрлэх

1. Ганцаардуулах

Хоригдолд ашигтай бүх мэдээллээс тасалж зөвхөн өөрсдийн дарангуйлах мэдээллийг зогсоо зайгүй хүргэх.

2. Бие сэтгэлийг нь доройтуулах

Өдөр тутамд хүсээгүй, хэнд ч хэрэггүй үйлдлийг хийлгэх /дэглэх/. Хэзээ хатуу, хэзээ зөөлөн шийтгэнэ гэдэг нь тодорхойгүй эргэлзээ төрүүлж, байнгын сэтгэлийн дарамттай байлгана.

3. Тэдний ҮХЭЛ АМЬДРАЛЫН ЗААГ шоронгийн хуягаас шалтгаална.

Тэд хүссэн цагтаа л хүчирхийлж, өршөөж алдаг байсан. Дайнд хэн буруутай юм, бид яагаад ийнхүү шийтгүүлж, тамлагдах ёстой юм гэдгийг нь учрыг нь ойлгохоо байдаг.

Энэхүү сэтгэл түгшим харьцуулалтыг яагаад дурдах болсны учир нь хүчирхийлэл дор амьдардаг эмэгтэйн хувь заяа яг л энэ шоронгийн хуягийн эрхшээлд байгаа хоригдол мэт хүчирхийлэл үйлдэгч нөхрийн гарт байдаг.

Хүчирхийлэл үйлдэгчийн сэдэл

- Сул дорой биш гэдэгээ харуулах гэсэн эрмэлзлэл

Ихэнх тохиолдолд өөртөө итгэлгүй эрчүүд эхнэртээ хүч хэрэглэдэг. Тэд өөрийгөө сул дорой биш гэдгээ зөвшөөрүүлэхийн тулд хүч хэрэглэж эрхшээлдээ оруулах аргуудыг тогтмол хэрэглэдэг.

- Аминч үзэл

Эхнэрийнхээ үзэл бодол, эрх ашгийг үл тоомсорлон зөвхөн өөрийнхөө хүсэл сонирхолд нийцүүлэн дуулгавартай байлгахыг эрмэлздэг. Энэхүү зорилгодоо хүрэх үүднээс хүч хэрэглэн өөрөөс нь айж эмээдэг болгох аргуудыг хэрэглэнэ. “энэ нь тэдэнд ямар хэрэгтэй юм бэ?” хэмээн та асуух байх л даа. Өөрөөсөө айн эмээдэг болгох нь дараах нөхцлийг хүчирхийлэл үйлдэгчдэд бүрдүүлж өгдөг.

- Дуртай цагтаа мэдрэмжээ гаргадаг объект болгодог.
- Гэрийн боолчлол – хэрэв эмэгтэй нөхрөөсөө айдаг бол түүний хүссэн болгоныг хийхэд бэлэн байдаг.
- Буулт хийдэг бэлгийн хамтрагч – хэрвээ эмэгтэй хүч хэрэглэхээс айдаг бол “үгүй” гэж хэлдэггүй.
- Бэлгийн олон харилцагчтай байх боломж, учир нь эрэгтэй: бусад эмэгтэйчүүдтэй харьцаатай байгаагаа эмэгтэйдээ тэвчихийг шаарддаг.
- Мөлжих замаар эдийн засгийн давуу эрх авах, жишээ нь: нөхөр нь эхнэрийнхөө мөнгийг авах магадлалтай. Энэ нь нийгмин бүх давхрагад байдаг. Эрэгтэй нь инжнээс авхуулаад цалин хүртэл бүгдийг нь авдаг. Үүнээс гадна ихэнх хүчирхийлэл үйлдэгчид цалинг гэр орондоо зарцуулдаггүй.

Гэр бүл дэх хүчирхийлэл нь албадлагын аргаар хяналт тогтоох явдал юм. Хүч хэрэглэх зуршилтай эрчүүд өөрийн “хувийн өмч” гэж үздэг гэр бүлээ өөрийнхөө хүссэнээр байлгаж, ноёрхлоо тогтоож болох бүхий л аргыг хэрэглэн байр сууриа бэхжүүлж байдаг. Ийм замаар гэр бүлийнхээ гишүүдийг өөрийнхөө хараат байдалд оруулдаг байна

Хүчирхийлэл үйлдэгчийн яриа

Заримдаа би түүнийг гэрээс гаргахгүйгээр ямар нэгэн зүйл хийхийг нь болиулдаг.

Энэ бол түүнийг зогсоох ба өөрийгөө яаж авч явах тухай бодуулах хамгийн сайн арга гэж би боддог. Үүнээс гадна тэр минийх байгаасай гэж хүсэж байна.

Санамж

Хууль эрхзүйн болон нийгмийн тогтолцоо, хандлага нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын харилцаанд, тэгш бус байдлыг үүсгэж, эрэгтэйчүүдэд ямар нэгэн саадгүйгээр өөрийнхөө хяналтыг нь тогтоох боломжийг өгдөг нь хүч хэрэглэдэг эрчүүдийг улам "гааруулдаг". Учир нь нийгэмд тогтсон уламжлалт ёс зүйн хэм хэмжээ нь албан ёсны хууль эрхзүйн тогтолцооноос илүү хүчтэй нөлөөлдөг нь гэр бүл дэх хохирогч эмэгтэйчүүд хүүхдийн аюултай байдлыг хамгаалахад ихээхэн саад болдог.

Хүчирхийлэл үйлдэгчдийг ангилах нь

Хүчирхийлэл үйлдэгч гэж хэн бэ?

- Хүчирхийлэл үйлдэгч нь бидний хэн нэгэн танил маань байж болох юм. Бид тэдэнтэй гудамж талбайд уулзаж, найзалж, магадгүй хамт байж ч мэднэ. Тэд тусч, хүний үгээр хөгжилтэй гэх мэт та бидний хүндэтгэлийг хүлээсэн хүн байхыг үгүйсгэхгүй. Бидний санаж байгаа шиг түүний ойр дотныхон нь хүн буюу эхнэр нь мөн иймэрхүү сэтгэгдэлтэй байсан биз.
- Бидний өдөр тутмын амьдралд эхнэртээ гар хүрдэг эрчүүд цөөнгүй тохиолддог. Тэд нийгмийн бүхий л давхрага, шашин, мэргэжил, арьс, нас өнгө, газар нутгийг хамарсан байдаг.
- Хүчирхийлэл үйлдэгчийг тодорхой ангилалд хуваан тодорхойлох боломжгүй юм. Тийм ч учираас хүчирхийлэл нь үйлдэх эс үйлдэхээ сонгох ухамсарт үйлдэл байдаг учираас үүнийг хэн ч хийдэг байж болох юм.
- Хүчирхийлэл үйлдэгчид нь эмч, хуульч, тогтоогч, жолооч, сүмийн лам, цагдаагийн ажилтан, гэх мэт хэн ч байж болно.
- Хүчирхийлэл үйлдэгчид нь чинээлэг, боловсролтой гэр бүл, дунд ангийнхан, ядуу, боловсрол багатай гэр бүлийн алинд ч хамаарагдаж байдаг
- Хүчирхийлэл үйлдэгч нь будда, христос, католик, протестант, бахай, мусалман гэх мэт аль ч шашинтай байж болно.
- Хүчирхийлэл үйлдэгч нь халх, дөрвөд, баяд, буриад, казак, мянгад, захчин, цаатан, дарьганга, гэх мэт ямар ч үндэстэн ястан байж болно.

Хүчирхийлэл үйлдэгчид нь ихэнх тохиолдолд хүчирхийллийн үйлдэл хийсэндээ хариуцлага хүлээхээс татгалздаг.

Өнөөдөр миний ажил их бүтэлгүй байсан: Хүчирхийлэл үйлдэгчдийн цөөн хувь нь хүчирхийлэл үйлдсэнээ хүлээн зөвшөөрч хариуцлага хүлээхэд бэлэн байдаг. Ихнэх нь бусдыг буруутгах эсвэл өөр зүйл рүү буруугаа чихэн хянах үйлдлээ үргэлжлүүлэх хандлагатай байдаг.

"Би мөнгө олох гэж зовж байхад манай эхнэр хэтэрхий үрэлгэн". "бас их тэсэхийн аргагүй үглэдэг"

Тэр зодохоос өөр аргагүй байдал оруулдаг. Түүний үглэлт нь миний уурыг хүргэдэг гэгцээдэг. Гэвч үглэх, үрэлгэн байх нь зодуулах шалтгаан биш билээ. Мөн тэсэхийн аргагүй ууралсандаа хүчирхийлэл үйлдэх нь өршөөх шалтгаан болохгүй юм. Ер нь ямар ч тохиолдолд хүчирхийлэл үйлдэх нь хүний халдашгүй байдлыг бүдүүлэгээр зөрчсөн зохисгүй үйлдэл төдийгүй энэ нь асуудлыг шийдвэрлэх шудрага арга биш юм. Жишээлбэл та дараах эрчүүдтэй уулзаж болно.

Төрөл 1

Энэ төрлийн эрчүүд ямарваа нэг асуудлыг хүчирхийллийн аргаар шийдвэрлэдэг. Тэрээр эрэгтэй эмэгтэй хэний ч өөдөөс хүчирхийлэл үйлдэхдээ гаргаж буй зан авираа жирийн мэт үздэг. Тэр эрэгтэй буруугаа хүлээдэггүйгээр барахгүй бусад хүмүүс ч гэсэн асуудлаа шийдвэрлэхдээ хүчирхийллийн аргыг хэрэглэдэг гэж боддог. Урьд цагдаагийн газар баригдаж хоригдсон байж болно. Зарим үед хүчирхийллийн бус аргаар асуудлыг шийдвэрлэж болно гэдэгт тэд гайхдаг. Магадгүй өөрийн энэ зан авирыг өөрчлөхийг хүсэхгүй ч байж мэднэ.

Төрөл 2

Энэ төрөл хамаарах эрчүүд болон олон нийтийн эсрэг хүчирхийлэл үйлддэггүй. Тэрбээр зөвхөн өөрийн гэр бүлдээ хүчирхийлэл үйлддэг. Тэр эрэгтэй сайн дурын үндсэн дээр өөрийгөө засах гэж бараг оролдохгүй. Эхнэр нь цагдаагийн газар гомдол мэдүүлэх эсвэл хөршүүд цагдаа дуудах эсвэл эхнэр нь салж явах тохиолдолд эргэн нийлж, эвлэрэх гэж оролдсоноос болон баривчлагдсан үедээ таньд хандана. Таньтай ярьж байх үедээ бүх юм эхнэрийнх нь буруу, өөрөө маш сайн хүн гэдгээ итгүүлэхийг оролддог. Түүнд бүү итгэ. Тэр эрэгтэй ууртай үедээ ямар зан авир гаргадагийг зөвхөн эхнэр нь ярьж байж л мэднэ. Зан авираа засах талаар тухайн хүнд дэмжлэг үзүүлбэл тэр өөрөө засрах боломж хайж эхэлнэ. Тэр дэмжлэг эхнэрээс нь эсвэл шүүхээс гарч болох юм. Бидний зорилго бол тэрхүү далд хүслийг нээн гаргаж түүнд ойлгуулах явдал юм.

Төрөл 3

Энэ эрэгтэй хүчирхийллийг байх ёстой үзэгдэл гэж боддоггүй. Бусад эрэгтэйтэй болон олон нийтийн газар хүчирхийлэл үйлддэггүй. Гэхдээ зарим тохиолдолд ялангуяа сэтгэлийн дарамтанд байхдаа уур бухимдлаа хүчтэй гаргадаг. Хийсэн хэрэгтээ буруугаа хүлээдэг, маш их уучлалт гуйдаг, янз бүрийн байдлаар хүчирхийллийг зогсоохыг хичээдэг. Хүчирхийлээ зогсоох тусламж авахаас хэзээ ч татгалзахгүй.

Дээр дурдсан бүх төрлийн эрэгтэйчүүдийг хооронд ижил төстэй зүйлүүд олон байдаг. Тэр өөрийн эрх мэдэл хяналтаа алдахаас айж хүчирхийлэл үйлддэг. Эсвэл маш ихээр хуримтлагдсан уур, бухимдлаа илэрхийлж, хүчирхийлэл үйлдэж байж тайвширдаг. Ийм эрчүүд хийсэн хэргийнхээ төлөө хариуцлага хүлээнэ. Түүнчлэн эхнэрийнх нь аюулгүй байдлыг цагдаагийнхан хамгаалах ёстой гэдгийг хатуу ойлгох шаардлагатай. Зарим эрэгтэйчүүд өөрийн үйлдэлдээ гэмшиж, зөвтгөл хайдаггүй. Өөрийгөө буруутган шаналж байгаагаа тас нуудаг. Энэ байдлаасаа гарахын тулд архинд донтож гүн орж эхэлдэг.

Эрчүүд эмэгтэй хүнтэй ялангуяа эхнэртэйгээ зарц мэт харьцаж, дуртай үедээ зодож, доромжилж болно, эхнэртэйгээ яаж харилцах нь түүний эрхийн асуудал гэж боддог байхыг үгүйсгэхгүй. Гэр бүлээ дангаараа тэжээж байсан эрчүүд ажилгүй болсноор санхүүгийн дэмжлэг, туламж үзүүлэж чадахаа больж, хийх юмгүй дэмий суугаадаа бухимдан гутарч үүнийгээ ойр дотныхон болон гэр бүлдээ гаргадаг. Зарим эмэгтэйчүүдийг дорд үздэг найз нартайгаа нийлж, мөн л эмэгтэй хүн өөрийн өмч лугаа адил хандаж болно гэсэн ойлголттой болдог зарим эрчүүдтэй ажиллахдаа тухайн хүний зан байдал, өссөн орчин, нөхцлийг судалж, харилцах нь илүү үр дүнтэй байх болно.

Зан үйл өөрчлөхдөх 5 үе шат

Сэтгэл зүйн шинжлэх ухаанд хүний зан төлөвийг өөрчлөх олон арван онолууд байдаг. АНУ-гийн эрдэмтэд Д.Ж.Преческа, К.Де.Климинтос нар сэтгэл заслын /зан үйл засах/ 18 чиглэлийг хооронд нь харьцуулан судалжээ. Энэхүү судалгааны үр дүнд хүмүүсийн

зан үйлээ өөрчлөх үйл явц нь онол тайлбарын хувьд ялгаатай хэдий ч бодит амьдрал дээр ямагт ижил тогтмол 5 үе шатаар явагддагийг тогтоожээ. Тус үе шатууд хүн бүрд тохиолдох боловч амжилтанд хүрэхийн өмнө ахин өмнөх үеийн шатууддаа буцах тохиолдол цөөнгүй гардаг байна.

1-р үе шат

Өөрийн зан үйлийг засах талаар бодох ч үгүй:

Энэ шатанд хүн өөрийнхөө зуршлыг ойрын ирээдүйд жишээ нь /ойрын хагас жилд/ өөрчлөх ямар нэгэн санаа зорилго боловсруулагдаагүй байна. Тэрээр тухайн дадал зуршил, эрсдлийг хүлээн зөвшөөрөх ч үгүй. Ийм хүмүүс зөвхөн гэр бүлийнхээ шахалт, шаардлага ажлаасаа халагдах аюул, шүүхийн шийдвэр гэх мэт гадны дарамт шахалтан дор мэргэжилтэнд хандана. Магадгүй тэд эмчилгээний явцад зан үйлээ өөрчилж болох боловч эмчилгээ дууссангуут хуучин байдалдаа эргэн орно. Энэ үе шатанд байгаа хүн ямар нэг зүйлийг өөрчлөх хүсэлтэй байж болох хэдий ч үүнийгээ биелүүлэх бодит зорилгогүй байдаг.

2-р үе шат

Эрэгцүүлэн бодлогоширч эхэлнэ:

Тухайн хүн асуудлын ноцтойг ойлгож, зан үйлээ өөрчлөх тухай нухацтайгаар боддог болно. Гэвч энэ нь түүний эрч шийдвэр, хатуу зорилт хараахан болоогүй байх ба энэ үе шат маш удаан үргэлжилж болно. Д.Ж.Просческа тамхи татдаг хүмүүсийн дунд явуулсан нэгэн судалгаандаа энэхүү бодлогоширсон үе шат 2 жил үргэлжилж байсныг ажигласан аж. Зан үйлээ засах хүн яах ёстой болон эрс шийдвэр гаргах хүсэлтэй байгаагаа ухаарах боловч шаардлагатай алхам хийхэд мөн эрт байна. Энэ үе шатанд байгаа хүмүүс асуудлын эерэг, сөрөг талыг удаан хугацааны туршиж цэгнэн дэнслэх бөгөөд түүнийгээ шийдэх хэд хэдэн хувилбарыг судлах хэдий ч тэр зуршилаасаа салахад шаардлагатай зориг тэвчээр, сэтгэлийн тэнхээгээ тэр бүр дайчилж чадахгүй байдаг. Тэр “би энэ тухай нухацтай бодож байгаа” эсвэл эртнээс энгэх хэрэгтэйг би ер нь ойлгож байна л даа” хэмээн ярих боловч зан байдалд ямар нэгэн мэдэгдэхүйц өөрчлөлт гаргаагүй байна.

3-р үе шат

Хүлээн зөвшөөрч өөрчлөлт хийхэд бэлэн

Энэ үед хүн зан үйлээ өөрчлөхөд зориудын зэрэгцээ анхны оролдлогуудыг хийж эхэлнэ. Үүний нэг жишээ хүчирхийлэл үйлдэх тоогоо цөөрүүлсэн, 2сар тэсэж байгаад дахин үйлдэх болсон хэдий ч ойрын сард дахин эхнэрээ зодохоо болихоор шийдсэн байж болно.

4-р үе шат

Үйлдэл, алхамуудыг хийж эхэлнэ

Уг хүн тухайн эрсдэлтэй зуршлаасаа татгалзахын тулд ерөнхий зан төлөвөө амьдрах орчин эргэн тойрондоо тохируулан өөрчилнө

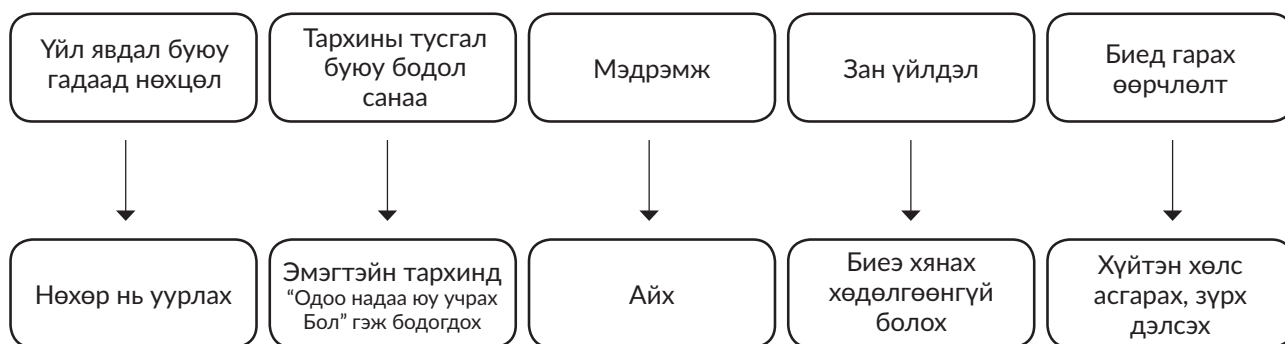
- Урьдын муу зуршилаасаа салахын тулд өөрийгөө ялах зориг, хүчээ дайчилж, тодорхой цаг хугацаа зарцуулах
- Түүний зан үйлийн өөрчлөлт хөндлөнгөөс харахад сайн мэдрэгдэх онцлогтой. Гэвч энэ үед хүмүүс муу зуршилдаа эргэн орох тохиолдол байдаг талтай.

5-р үе шат

Өөрчлөлт тогтвортой үргэлжилэх үе шат:

Хүрсэн түвшиндээ тогтвортой байж өнгөрсөндөө эргэж очихгүй байхыг хичээн анхаарлаа төвлөрүүлсэн байдаг. Дахин буцах магадлал тохиолдож болно.

Гэр бүл дэх хохирогчийн сэтгэл зүй



- Үйл явдал буюу гадаад нөхцөл _____ нөхөр уурлах
- Тархины тусгал буюу бодол санаа _____ эмэгтэйн тархинд "одоо надаа юу тохиолдох бол гэж бодогдох"
- Мэдрэмж _____ айх
- Зан үйлдэл _____ биеэ хянах хөдөлгөөнгүй болох
- Биед гарах өөрчлөлт _____ хүйтэн хөлс асгарах, зүрх дэлсэх.

Хохирогчийн яриа

Энэ үед түүнд хайртай хэвээрээ л байгаа юм байна гэдгээ мэдэрдэг. Тэр үнэхээр одоо л ойлгож байх шиг байна гэж боддог. Хагас бүтэн сайнд гэрээсээ гаралгүй өнжиж, намайг асарч, гэрийнхээ ажлыг хийнэ. Заримдаа надад бэлэг авч өгдөг. Энэ бүхэн нь надад сайхан санагдаж, салах бодлоо орхидог байлаа. Гэвч энэ нь түр зуурын байдал. Тэр дахиад л амлалтаасаа бага багаар няцаж эхэлдэг. Ингээд л дараагийн...

Хохирогчийн орхиж явдаггүйн нэг шалтгаан

Хайр - Итгэл - Айдас

Энэ гурван мэдрэмж нь хохирогчийн сэтгэлд өдрөөс өдөрт ээлжлэн эргэлдсээр байдаг байна.

Хайр итгэл: Хохирогч нь хүчирхийлэл үйлдэгчдээ хайртай хэвээр байсаар байх бөгөөд түүнийг засрана гэдэг найдсаар л байдаг байна.

Айдас: Хайр буюу итгэл найдвар нь хүчирхийллийн үед төрсөн айдастай хамт дагалдсаар байдаг. Хүчирхийлэл үйлдэгч нь түүнийг дарангуйлахаа зогсоохгүй улам даамжирах үед айдас нь бодитой болж хайр, итгэл найдвар нь мөхөж эхэлдэг. Засарна гэсэн итгэл найдвараа алдах тусам тэд өөрийгөө хамгаалах хэрэгтэй гэдгийг ойлгож гаднаас тусламж хайж эхэлнэ. Хохирогчийн хүчирхийллийн эргүүлэгт оруулдаг "урхи" түүний энэхүү хайр буюу итгэл найдвар нь байдаг.

Сэтгэл санааны хүчирхийлэл: Сүүлийн жилүүдэд харьцангуй ихээр яригдаж эхэлж байгаа бөгөөд түүнээс учирах үр дагавар хохирлыг бүрэг танин мэдэхгүй л байна. Магадгүй биед учирсан гэмтэл хөхрөлт ил харагддагаас хохиролыг шууд тооцож болдог бол сэтгэл санааны хохирол нь нүдэнд үл үзэгддэг, илэрч гардаггүйгээс ч шалтгаалдаг ч байж болох юм. Гэвч сэтгэл санаан хүчирхийлэл нь хүний бие махбодь үхдэгтэй адил сэтгэлийн эрч хүчийг үхүүлдэг юм.

Эмэгтэйчүүд эхний үед сэтгэл санааны дарамтанд орж байгаагаа мэдэггүй бөгөөд “нөхөр маань надад хайртай учираас намайг харамлаж байна” гэж ойлгодог. Аажмаар “буруу юм хийчих вий, хэзээ загнаж, довтлох бол доо” хэмээн нөхрөөсөө эмээж эхэлдэг байна. Сүүлдээ нөхрөө сайхан зантай байсан ч сэтгэл тайван сууж чаддаггүй, “хэзээ довтлох бол” хэмээн айж түгшин хүлээдэг болдог. Яваандаа найз нөхөд, ах дүүгээсээ хөндийрөн ганцаардаж, өөрийн эрх мэдэл, орон зайгаа алдаж нөхрийнхөө хараат байдалд улам бүр орсоор бадаг.

Хүчирхийлэл нь хохирогчийн хувьд хэвийн болох үйл явц:

Эхий үе шат: Илт эсэргүүцэх, дасах эхлэх, нууцлал

Анхны “гар хүрэлт”-д цочиролд орж, илт эсэргүүцэл илэрхийлдэг боловч өөрийн буруугаас болж ийм юм боллоо, түр зуурын гэж ойлгодог. Энэ бол ичгүүрт явдал гэж үзсэнээс бусдад мэдэгдэхгүйг хичээдэг.

Хоёр дахь үе шат: Ил/далд эсэргүүцэх дасах

Хүчирхийллийн шалтгаан нь архи, уур, ажлын дарамт гэх мэтээр шалтгааныг гаднаас хайж эхэлдэг.

Гурав дахь үе шат: Далд эсэргүүцэх, дасал болох

Өөрийнх нь буруу гэгдэх бүгдийг засахын төлөө зүтгэсэн ч амжилтанд хүрэхгүйг, гаднаас хайсан дээрх шалтгаан нь эмэгтэй хүний хувь тавилан юм байна гэж хүлээн зөвшөөрнө.

Дөрөв дэх үе шат: зах хязгаар үгүй болох:

Тэр намайг хайрладаг учраас зоддог.

Тэр намайг хайрладаггүй учраас зоддог хоёрын ялгааг мэдэхгүй болно.

Тав дахь үе шат: Хүчирхийлэл энхрийлэл ээлжлэн солигдох, эргээнд оруулах:

Нэг хүнээс эсрэг тэсрэг 2 төрлийн зан үл ээлжлэн гардаг болно. Хайр хүчирхийлэл 2-г ялгахаа больж төөр будилна.

Гэр бүл дэх хүчирхийлэл нь дасан зохицхуй нь үргэлжилсэн процесс юм. Энэ дасал нь хэвийн бус дасан зохицолт бөгөөд даван туулахад дээрх эргэлзээ махардалд орж болдог.

Хохирогч тусламж хайдаг боловч ихэнх тохиолдолд гарах гарцгүй болтлоо мухардалд орж байна.

Тэвчих стратеги: Зөвхөн түр зуурынх гэж найдах. Аль болох асуудлыг хурцатгахгүйн тулд хүчирхийлэл үйлдэж буй хүнийхээ хэрэгцээшаардлагыг нь урьдчилан судалж, өөрөөсөө шалтгаалах бүгдийг хийж зохицуулахыг оролдоно. Гэвч **үр дүнд хүрэхгүй.**

Хувийн журмаар дэмжлэг хүсэх: Тэвчих, асуудлыг өөрийнхөөрөө шийдвэрлэхийг оролдсон ч хүчирхийлэл хэвээр үргэлжилсээр байх тул өөрийн нөхцөл байдалд дүгнэлт хийгээд энэ байдлыг удаан үргэлжлүүлэхийг хүсэхгүй болно. Найз нөхөд, лам хуврага, төрөл садандаа хандана. Гэвч үр дүнд хүрэхгүй.

Албан ёсны дэмжлэг хүсэл эцсийн шат хүртэл хохирогч хүчирхийлэл дарамтанд олон жил тэвчин, өөрөөсөө шалтгаалах бүгдийг хийсний эцэст амь нас эрүүл мэндэд нь аюул тулгарч буйг бодитойгор мэдэрч дундажаар 7 жилийн дараа л албан ёсны дэмжлэг хүсч, гарч ирдэг байна. Эдгээр хохирогчид нь ихэнхдээ олон жилийн турш хүчирхийлэл, дарамтан дор амьдарч сэтгэл зүйн хувьд тэнвцэрээ алдаж, сэтгэцийн эрүүл мэндээрээ хохирч, биеийн хувьд хүнд хөнгөн гэтэл авсан байдгийг онцгой анхаарах ёстой юм

Албан ёсны дэмжлэг : хувийн журмаар өөрийн дотныхондоо хандсан ч хүчирхийлэл нь үргэлжилсээр байх тул өрхийн эмч, нийгмийн ажилтан, цагдаа шүүхэд ханддаг. Гэвч үр дүнд хүрэхгүй.

Хүчирхийллийн эргүүлгийн даван туулах явц:

Хүчирхийллийн эргүүлэг ба даван туулах нь хохирогч болгонд харилцан адилгүй байдаг ч дараах үйл явц нийтлэг ажиглагддаг.

Өөрөө зохицуулах гэж оролдох:

- Хүчирхийллийн анхны тохиолдол нь тэдний харилцаа ноцтойгоор хямарч эхэлж байгааг илэрхийлдэг. Гэвч ихэнх эмэгтэйчүүд энэ үед харилцаагаа тасалдаггүй. Хүчирхийлэл хичнээн харгис байснаас ч үл хамаарч эмэгтэйчүүд дотроо хүчирхийлэл үйлдэгчийн тайлбарыг хүлээж авч уучлаад бэлэн байдаг.
- Хэрвээ эмэгтэй үүнд өөрөө буруутай, түүнийг өдөөн хатгасан гэж бодож байгаа бол дараачийн хэд хэдэн хүчирхийллийн тохиолдолд энэ ойлголт нь улам нэгмэгддэг. Эмэгтэй, нөхцөл байдлыг хурцатгах магадлалыг багасгах янз бүрийн аргуудыг хэрэглэдэг.

Хохирогчийн яриа

Тэр намайг хамгийн эхэнд зодоход нь би яваад өгөх байсан. Гэтэл тэр, дахиад хэзээ ч ингэхгүй, надад маш их хайртай гээд намайг уяраачихсан. Гэвч дараа нь дахиад л тийм юм болоод, дахиад л тийм юм болоод байсан. Тухай бүрт нь би буруутай, энэ миний буруу гэж боддог байсан.

Бодит байдлыг буруу ойлгох:

Хүчирхийлэл нь эмэгтэй хүний өдөр тутмын амьдрал аажмаар нөлөөлж эхэлдэг. Байнгын хүчирхийлэл болон хүчирхийллийн тухайн шалтгаан бодол нь тэднээс их хүч энерги шаарддаг. Эмэгтэйчүүд хүчирхийллийг ихэвчлэн өөрсдөөс шалтгаалдаг хэмээн ойлгож үүнд өөрөө хариуцлага хүлээх ёстой гэж боддог. Тэрээр хүчирхийллийг зогсоохыг хүсдэг. Ч тодорхой зүйл хийж чадахгүй өөрийгөө буруутгасаар хүчирхийлэл үйлдэгчийн хамааралд ордог. иймэрхүү байдлаар хамааралд орж байгаагаа хүчирхийллийг намжих арга хэмээн буруу ташаа ойлгодог.

Хохирогчийн яриа

Би хөгжмийн багш хийдэг манай нөхөр сийлбэрчин. Тэр намайг “ажил хийх хэрэггүй би та нарыг тэжээж чадна, чи ажилаасаа гарч гэртэй бай, гэр орон үр хүүхдээ харж хамгаал, эс тэгвэл чи бид 2 хэрүүл зодоон зогсохгүй шүү” гэдэг байсан. Гэвч би тэссээр, хэрэндээ тэвчсээр байсан. Эцэцст тэр бие засахдаа хүртэл надаар үйлчлүүлэх гэж хашгираж загинаж, улмаар хат архидаг найзтайгаа бэлгийн харилцаанд орохыг шаардаж өөрөө барьж өгөхийг оролдсон. Яг энэ мөчид тэр хүний хувьд би юу ч биш болсноо ойлгож, түүнийг бүр мөсөн орхисон доо.

Хүчирхийлэлийн талаарх хандлага өөрчлөх:

Зөвхөн олон удаагийн хүчирхийллийн дараа хохирогч болж багаа зүйл нь хүчирхийлэл юм байна гэж ойлгож эхэлдэг. Энэ бол маш ээдрээтэй асуудал, учир нь тэр нилээд хожуу өөрийгөө охилогч, харин нөхрийгөө хүчирхийлэл үйлдэгчээр бодож эхэлдэг. Эцэст нь би ямар ч буруутай байсан түүний хүчирхийлэлт өртөх ёсгүй гэдгээ ойлгож эхэлдэг.

Гэр бүлийн зөрчилдөөнийг хүчирхийллийн бус аргаар шийдвэрлэж болох м бана гэдэг би итгэж эхэлдэг.эмэгтэй хүн яваандаа хүчирхийлэл үйлдэгч харгис байдалтайгаар гэнэт уурлаж байгаа нь тохиолдлын үйл гэж үзэхээ блдьдог бөгөөд харин байнга давтагддаг,санаатй эрхшээлдэ оруулах гэсэн арга, тактик гэдгийг ойлгож эхэлдэг.

Бодит байдлыг ойлгож хүлээн зөвшөөрөх

Хохирогч эмэгтэй харилцаагаа дүгнэх мөч нь харгис хэрцгий хүчирхийллийн байдлыг ойлгосны дараа эхэлдэг. Энэ үеээс эхлэн албан ёсны өгөдлөө өгөх эсвэл хүчирхийлэл үйлдэгчдийг түр болон бүр мөсөн орхих тухай нухацтай бодож эхэлдэг.

Хохирогчийн яриа

Тэр намайг хайрлан хүнтэтгэх /дэмжих/ биш басамжлан доромжил байгааг ойлгоод, би түүнээс салах тухайн бодох болсон. Тэр намайг дахин дахин зодоод л байсан ба миний тэр бодол улам лавширсан. Би найз нараасаа дэмжлэг хайж эхэлсэн бөгөөл ганцаараа амьдрахын тулд мөнгө длд хийж хэрэгтэй гэх мэт түүнээс яах авах тухайгаа бодож төлөвлөдөг байсан.

Харилцаагаа таслах

Ихэнх эмэгтэйчүүд харилцаагаа бүр мөсөн таслахын өмөн олон удаа хүчирхийллийн харилцааг зогсоохыг оролдсон байдаг. Эхний үед олон эмэгтэйчүүд, хамтаран амьдрагчаа хэсэг хугацаагаар орхисны дараа буцаж ирдэг.

Эмэгтэй хүн хүч хэрэглэдэг нөхөрлүүгээ дараах шалтгаанаар буцаж ирдэг.

- Эмэгтэй нөхрийнхөө өөрчлөгдөнө гэсэн амлатанд итгэдэг.
- Эмэгтэй ямах газаргүй эсвэл түүнд амьдрах мөнгө хөрөнгө байдаггүй.
- Эмэгтэйд эцэг эх, хамаатан садан, найз нөхдийнх нь зүгээс дарамт их ирдэг ба зарим тохиолдолд хүүхдүүд нь үлдэхийг гуйдаг.
- Эмэгтэй найдвартай хамгаалалтаар хангагдаагүй.

Эмэгтэй өөрийнхөө нөхрөс хэд хэдэн удаа яваад буцаж ирсний дараа тэр нэг мөсөн түүнийг орхиж явдаг.эмэгтэй хүн ганцаараа энэ хүчирхийллийг зогсоож чадахгүй. Иймээс албан ёсны байгууллагад хандаж, тэд оролцож эрх мэдлээ хэрэгжүүлэн, хүчирхийлэл үйлдэгчдэд холбогдох шийтлэглийг нь оноогдуулах нь ганц боломжтой арга юм.

Хохирогчийн яриа:

Би түүнийг орхисон ч гэсэн дарамт занахийлэл үргэлжилсээр байсан. Тэр наймайг мөрдөөд, гэрт дайрч орж ирээд, тэр хэд хэдэн удаа намайг зодсон. Үүнийг зогсоохын тулд цагдаа 2 жил хэрэг болсон. Зөвхөн үүний дараа би хэвийн амьдралаа үргэлжлүүлж эхэлсэн.

Гэр бүл дэх хүчирхийллийн хохирогч нь өөрсдийн болон хүүхдийн аюулгүй байдалд бодитойгоор занал хийж буйг ойлгон хүчирхийллийг даван туулах өөрийн гэсэн төлөвлөгөө хийж шийдвэр гаргадаг. Тэндний хүчирхийллээс гарах гарцыг хайж байгаа арга барил нь ерөнхийдөө нийтлэг байдаг бөгөөд ихэнх тохиолдолд үр дүнд хүрдэггүй.

Тэний энэ оролдлого нь Давшилт – Хамгаалалт гэсэн хэмнэлээр буюу ороомог байдлаар явагддаг. Хөндлөнгөөс харахад ямар нэг өөрчлөлтгүй тайван мэт харагддаг. Гэвч үнэн хэрэгтээ тэд дахин хүчирхийлэлд өртөх тусам хүчирхийллийг таслан зосоох итгэл найдвар нь буурсаар хүчирхийлэл үйлдэгчээс харилцаагаа тасах шийдвэрт ойртсоор байдаг.

Гэр бүл дэхь хүчирхийллийн хохирогч эмэгтэй яагаад хүчирхийлэл үйлдэгчээ орхиж явдаггүй вэ?

- Нөхөртөө /хамтран амьдрагчдаа/ хайртай хэвээр байдаг.
- Нөхрийнхөө хүчирхийлэх зан авирыг өөрөө зогсоож чадна гэж боддог бөгөөд түүнд гадны ямар нэгэн шалтгаан юм уу /ажил нь бүтэлгүйтэх/ эсвэл биеийн өөрийн нөхцөл байдал дүгнэлт хийгээд нь байдлыг удан үргэлжүүлэхийг хүсэхгүй болно. Найз нөхөд, төрөл садан, лам хуврагад хандана. Гэвч үр дүнд хүрэхгүй эрүүл мэндэд нөлөөлсөн хэмээн өршөөдөг.
- Энэ бол эмэгтэй хүний тэвчих ёстой хувь тавилан гэж итгэдэг.
- Түүний нөхөр нь салбал ална, эсвэл ойр дотныхон чинь өөрийнхөө амийг хорлоно хэмээн айлган сүрдүүлж итгүүдэг.
- Эдийн засгийн хамаарал:
 - Нөхөр эдийн засгийн хувьд авч явдаг гэдэгт итгэдэг.
 - Эдийн засгийн хувьд бие дааж чадна гэдэгт эргэлздэг.
- Хүүхдийнхээ хэрэгцээг хангаж чадах эсэх
- Ажил хийж бие даан амьдрах чадвартай эсэх
- Гэр оронтой болж чадах эсэх
- Гэр бүл амьдралаа авч явж ядрах эсэх
- Түүний нөхөр нь эхнэрээ ойр дотны хүмүүсээс болон гаднаас тусламж авах бүх сувгаас тусгаарлан дарангуйлдаг.
- Эмэгтэй цаг мөч бүр эцэсээ хүртэл, түүнийг засрана гэдэгт найдсаар байдаг.
- Эмэгтэй хүчирхийллээс ангид байх эрхтэй гэдгээ ойлгодоггүй.
- Эмэгтэй салбал ганцаардаж амьдрахаас айдаг
- Эмэгтэй хүчирхийллийн харилцаатай гэр бүлд өссөн учир үүндээ танил, дасал болсон байж магадгүй.
- Эмэгтэй өөрийгөө буруутгадаг бөгөөд өөрийнөө бурууг засаад байвал хүчирхийлэл зогсно гэж боддог.
- Зарим эмэгтэйн шашин шүтлэг, зан заншил нь “гэрлэлт нь мөнх байх ёстой” хэмээн итгүүлэн байдаг.
- Эмэгтэйн үлдэх бас нэг шалтгаан нь хүүхдээ өнчрүүлснээс эцэгтэй байлгасан нь дээ гэж үздэг.
- Эмэгтэй өөрийн үнэлэмж нь маш бага болсон байдаг.
- Эмэгтэйчүүд өөр очих газар байдаггүй. Түүний ах дүүс ойр дотныхон нь тусалж чаддаггүй бөгөөд мөн тэднийг хүчирхийлэл үйлдэгч заналхийлж сүрдүүлдэг.
- Эмэгтэй өөрийнхөө амьдралыг ямар түвшинд ирчихээд, ямар асуудал тулгарчихаад байгааг хянаж чадахаа байсан байдаг.
- Эмэгтэй олон жилийн хүчирхийлэлд өртсөөр байгаа нь түүнийг гүн гүнзгий айдаст автуулж “лаг шаварт унасан” мэт хаашаа ч хөдөлгөхгүй болгосон байдаг.
- Эмэгтэй нөхөр маань дандаа халамжгүй, хэрцгий байдаггүй шүү дээ хэмээн боддог. Түүнээс жинхэнэ сайн хүний нүүр царайг олж харах хариуцлагыг өөртөө

- хүлээлгэж, өөрөөсөө шалтгаалах бүгдийг хийж чадах гэдэгтээ итгэсээр байдаг.
- Түүний нөхөр буюу хамтран амьдрагч нь хүүхдээ авна хэмээн айлгаж барьцаалдаг.
- Эрх мэдэл бүхий хүмүүст хандан зөвөлгөө авах гэсэн оролдлогууд нь талаар болдог.
- Эмэгтэй хуулийн хүнд сурталтай тогтолцооноос төвөгшөөдөг бөгөөд нөхрийн дарангуйлал улам нэмэгдэнэ хэмээн айдаг.
- Эмэгтэй хүчирхийлэл нь ахин давтагдана, даамжирдаг гэдгийг мэдэрч, дараачийн удаагийн үхлийн аюултай байж болзошгүй хэмээн ойлгодог.
- Хүчирхийлэл үйлдэгч /нөхөр/ нь өөрөөс нь гадна хүүхдүүдийг нь биеийн болон бэлгийн хүчирхийлэлээр дарангуйлж эхэлдэг.
- Хүүхдүүд нь эргээд ээжийгээ хүчирхийлж эхэлдэг хүүхдүүддээ уг хүчирхийлэл ноёлсон харилцаанаас холдуулах хэрэгтэй гэж үздэг.
- Эмэгтэй өөрт хэрэгтэй байгаа тусламж дэмжлэгүүдийн тухай мэдээлэл авдаг. Өөртэй нь төстэй нөхцөл байдлаас болж хүчирхийлэл үйлдэгээ орхиж явсан эмэгтэйчүүдийн түүхийг сонсоод зоригждог.
- Эмэгтэй гэр бүл, найз нөхөд, ойр дотны хүмүүсээс эрүүл мэнд, нийгмийн ажилтан цагдаа албан гэх мэт хүмүүсээс албан ёсны дэмжлэх хүсэх нь зүй ёсны болохыг ойлгож, тэднээс мэдээллийн эх үүсвэрийг авдаг.

Гэр бүл дэх хүчирхийлэл нь эмэгтэйчүүдэд дараах үр дагаварыг авчирч байна.

- Эрүүл мэндэд хор хохирол учирч бэртэл гэмтэл авах
- Гэр оронгүй болох
- Ажилгүй болох
- Гэр бүлд найз нөхөд, тэрчлэн хүүхдүүдээсээ холдох /хүчирхийлэл үйлдэгч, хохирогчийн ойр дотныхоноос хөндийрсөн учраас/

ЭЦЭСТ НЬ ДҮГНЭХЭД, АЮУЛГҮЙН ТҮВШИНГЭЭ ДУТУУ ҮНЭЛЖ БУЙ АЙДАС НЬ БОЛЗОШГҮЙ АЮУЛАА БОДИТОЙГООР МЭДЭРСЭН АЙДСААСАА ИЛҮҮ АЮУЛТАЙ ЮМ БАЙНА ГЭДГИЙГ АНХААРАХ ХЭРЭГТЭЙ.

Хохирогч яагаад хүчирхийллийг орхиж явдаг вэ?

Эмэгтэйд үлдэх олон шалтгаанууд байдаг.

- Итгэл найдвар нь тасрах
- Сэтгэл гутралд орох амиа хорлох болон сэтгэцийн эмгэг болох
- Сэтгэлийн хямралд орох
- Нойргүйдэх
- Хоолны дуршилгүй болох
- Ухаан санаа төвлөрөхгүй болох
- Орон гаран, уймаа болох
- Ямар ч хүчгүй хамгаалалтгүй мэт болж цөхрөх.

Эмэгтэйчүүдийн эсрэг эрэгтэйчүүдийн хүчирхийллийг зогсооход яагаад бэрхшээлтэй байдаг вэ?

Энэ асуулт байнга тавигддаг. Үүнд олон хариу бий. Өөр өөр соёл нөхцөл байдалд хүүхдүүд өсөж байна. Охидоо бусдын хамгаалж асарч санаа тавихад сургаж, хөвгүүдээ уйлахгүй чанга байх, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө дотроо хадгалах ёстой хэмээн олон түмэн үздэг.

Түүнчлэн эхнэр хүүхдээ захирч тэднээс давуу байх ёстой хэмээн хүмүүс боддог. Энэ бүхэн “эрэгтэй хүн бол өрхийн тэргүүн” гэсэн үзэлтэй холбоотой. Гэвч цаг хугацаа өөрчлөгдөж, өнөө үед эрэгтэй, эмэгтэй аль аль тэгш эхртэй амьдрахыг илүүд үзэх боллоо.

Эрчүүдийн хүчирхийллийг хараагүй юм шиг өнгөрөөдөг байсан нийгмийн хуучин хандлага үеэ өнгөрөөж байна. Үүнийг хувийн асуудал мэт урьд нь үзэж байсан учраас төр, засгаас энэ талаар тодорхой арга хэмээ авдаггүй байсан нь эмэгтэй хүнийг эр нөхрийн өмч юу дуртайгаа хийж болно гэж үзэхэд хүргэдэг.

Төр засаг эмэгтэйчүүдээ үл хамгаалж, хүчирхийлэл үйлдэхэд ямар ч ял шийтгэл оноохгүйгээр маш удан хугацаанд дуугуй явж байгаа нь хүчирхийллийг өөгшүүлж байгаатай адил юм.

Хохирогч хамгаалуулж чадахгүй, цагдаа түүнийг хөөцөлдөхгүй, шүүх ялган салгапаггүй зэрэг нь тухайн хүчирхийллийг улам даамжруулж байна. Хуулийн байгууллагын ажилтны хувьд эмэгтэйчүүдийн эсрэг эрчүүдийн хүчирхийллийн талаар дүгүй өнгөрөх эрх танд байхгүй.

Хүчирхийлэлд өрсөндөө эмэгтэй бусдын өмнө буруутан болох нь цөөнгүй. Тэр эмэгтэй “муу ээж, муу эхнэр” учраас эр нөхөртэйгээ маргавал эсвэл нөхрийнхөө хэлснийг биелүүлээгүй бол нөхөр нь зодож жанчдаг байсан. Зодуулсан эхнэр буруутан болдог байв. Олон эмэгтэй энэ байдалдаа итгэж нөхрөө уурлуулсандаа өөрийгөө буруутгадаг ажээ. Эмэгтэй эсэргүүцэж харшгирч тусламж эрэхэд хэн ч хайхарч өмгөөлж хамгаалдаггүй. Цаг үе өөрчлөгдөж эмэгтэйчүүд аюулгүй байдал, хүчирхийллээс ангид байх эрхээ эдэлж, цагдаа болон шүүх эмэгтэйчүүд хүүхдүүдийг хамгаалах ажлыг хийж эхлээд байна

5.2 ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ДУНД, БАГА ЭРСДЭЛТЭЙ ГЭР БҮЛИЙН ХОХИРОГЧИД ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ АРГА ЗҮЙ

Санамж:

Хүчирхийллийн асуудалтай байж болзошгүй гэр бүлийн гишүүдтэй эхлээд нэг нэгээр нь уулзах шаардлагатай дараах хялбаршуулсан эрсдлийн үнэлгээ болон 3-р бүлгийн үнэлгээний аргачлалаас ашиглаж болно. Эрсдэл өндөр бол яаралтай тусгаарлах, таслан зогсоох, Хамгаалах байр, Нэг цэгийн үйлчилгээ, цагдаад мэдэгдэх гэх мэт арга хэмжээ авна. Харин эрсдэл дунд ба бага гарсан тохиолдолд зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ үзүүлнэ.

Эмэгтэйчүүдэд өгөх зөвлөгөө

Гэр бүлийн хүчирхийллийн улмаас эмэгтэйчүүд өөрийгөө буруутгах, бодит байдлыг бүрэн ойлгохгүй үгүйсгэх, гэр бүл ялангуяа хүүхдийнхээ төлөө өөрийгөө золиослох, хүчирхийлэл үйлдэгчид туслах, түүнийг засах ёстой гэж төөрөгдөн, хүчирхийллийн эргүүлэгт орж, тусламж авах боломжгүй гэж итгэн цөхрөнгөө барах, хүчирхийлүүлсэн эмэгтэйн хам шинж, хэвийн бус харилцаанд ээнэгшин дасах, сэтгэл зүйн хаагдмал байдалд орох зэрэг сэтгэцийн цочролд ордог.

Хүчирхийллийн эргүүлэгт орох: Хүчирхийлэлтэй гэр бүлийн харилцаа нь зөрчилдөөн хуримтлагдах үе, тэсрэлт буюу хүчирхийлэл үйлдэгдэх үе, эвлэрэл буюу бал сарын үе гэсэн гурван үе шат бүхий битүү эргүүлэгт орсон байдаг. (Леноре Волкер, 1979)

Цөхрөнгөө барах: Олон удаагийн хүчирхийллийн дараа хохирогч эмэгтэйчүүд зугтах ямар ч боломжгүй, зугтаад ямар ч нэмэргүй учир зугтахгүй гэсэн дүгнэлтэнд хүрдэг. Хэдийгээр зугтах боломж байвч эмэгтэй бие даан амьдарч чадна хэмээн өөртөө итгэхгүй бол хүчирхийлэлтэй харилцааг орхидоггүй байна. (Бревстер, 2002)

Хүчирхийлэгдсэн эмэгтэйн хам шинж: Гэр бүлийн хүчирхийлэл нь урт хугацаанд үргэлжилж, даамжирсан үед хохирогч эмэгтэй цөхрөх, итгэл найдваргүй болох, хүчирхийллийн эргүүлгээс гарч чадахгүй болох бүх шинжүүд нь хүчирхийлэгдсэн эмэгтэйн хам шинж юм. (Леноре Волкер, 1979)

Хэвийн бус харилцаанд ээнэгшин дасах: Гэр бүлийн хүчирхийлэл нь бие биенээсээ хэт хамааралтайгаар хэвийн бус харилцаанд эрүүл биш ээнэгшин дасах зан үйлийг бий болгодог.

Сэтгэл зүйн хувьд хаагдмал байдалд орох: Эмэгтэй өөрийн гэр бүлийн харилцааг хүчирхийлэлгүй болгох, хүчирхийлэл үйлдэгчийг засах гэж их цаг хугацаа, биеийн болон сэтгэлийн хүч, энергээ зориулсан учраас хүчирхийлэлтэй харилцааг орхидоггүй байна.

Гэр бүлийн хүний зүгээс буюу хамгийн хайртай дотно хүн нь хүчирхийллийг үйлдэж байгаа нь хохирогчийн сэтгэцийн гэмтлийг улам даамжруулж, хүндрүүлж, комплекс болгодог.

Гэр бүлийн хүчирхийллийн улмаас хохирогч/даван туулагч эмэгтэйд сэтгэцийн гэмтлийн 5 нийтлэг шинж бий болдог. Үүнд:

1. Дахин мэдрэх. Гэр бүлийн хүчирхийллийн үйл явцыг дахин дахин мэдрэх явдал. Хар дарж зүүдлэх, гэнэт санаанд орох зэрэг нь дахин мэдэрч буй жишээ юм.
2. Зайлсхийх. Тухайн хүн гэмтэл үүсгэсэн тохиолдлыг санагдуулах тэр байдлаас оюун санаа, зүрх сэтгэл, бие махбодийн хувьд зугтаадаг, гэмтэлтэй холбоотой зүйлсийг санах хүсэлгүй байдаг буюу сэтгэл зүйн хувьд хүмүүсээс зай барьдаг.
3. Хэт сэрэмжтэй болох. Байнга ямар нэгэн аюул байгаа юм шиг мэдрэх, энгийн үйл явдлыг аюултай гэж бодох зэргээр аюулд хэт мэдрэмтгий хандаж байдаг.
4. Сэтгэл хөдлөлийн хөшүүн байдал. Сөрөг сэтгэлийн хөдлөлөөс зайлсхийж хөшингө болдог.
5. Зохицуулгагүй үр нөлөө. Гэр бүлийн хүчирхийллийн улмаас өөрийгөө хамгаалах механизм нь байнга ажиллаж, жижиг зүйлсд ч хариу үйлдэл гаргадаг. Өөрөөр хэлбэл сэтгэл хөдлөлөө хянаж чадах учир хариу үйлдлээ шууд гаргадаг.

Сэтгэл зүйн үйлчилгээ нь үйлчлүүлэгчийг эрх мэдэлжүүлэх буюу өөрийн асуудлыг бодитоор дүгнэх, шийдвэр гаргах, өөрөө өөрийгөө төлөөлөх боломж олгох, өөрт хамааралтай асуудлаар сонголт хийх эрх мэдэлтэй гэдгийг ойлгуулж, сонголтыг хүндэтгэснээр өөртөө итгэх итгэлийг нь ахин бий болгож биеэ даасан байдлаа олж авахад дэмжлэг үзүүлдэг. Тухайлбал:

- Үйлчлүүлэгчид хувь хүний эрх мэдэл, чадавхийг олгох.
- Өөрсдийн амьдралыг удирдан чиглүүлэх;
- Өөрсдийн бие махбодод хяналт тавих болон юу хүсэж, хэрхэн түүнд хүрэхээ өөрсдөө шийддэг болох
- Өөрсдийн үйлдэлд хариуцлага үүрэхийн сацуу хүчирхийлэлд буруугүй гэдгийг ухаарч ойлгоход чиглүүлж, дэмждэг.

Гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагч эмэгтэйчүүдэд сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөхдөө тэдний онцлог, хэрэгцээ, нөхцөл байдалд нийцүүлэн үр дүнтэй, системтэй хүргэхэд сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтан нь мэргэжлийн ёс зүйг баримтлан ажиллана.

Сэтгэл зүйч нь дараах чадваржуулалтын зарчмыг баримтлана. Үүнд:

- ✓ Эмэгтэйн туулсан амьдрал, өнгөрсөн түүх туршлагад итгэж, ойлгох.
- ✓ Эмэгтэйн хувийн нууцыг хамгаалах.
- ✓ Эмэгтэйн бие даасан байдал, сонголтыг хүндэтгэх.
- ✓ Нийгмийн олон талын тусламж, үйлчилгээнд хамрагдахад дэмжлэг үзүүлэх.

- ✓ Аюулгүй байдлыг хангахад дэмжлэг үзүүлэх.
- ✓ Үйлчлүүлэгчтэй эрх тэгш түншлэлийн харилцааг үүсгэх, давуу байдал үүсгэхээс зайлсхийх.

Гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагч эмэгтэйчүүдтэй ажиллахдаа сэтгэл зүйч нь тэдэнд ээлтэй үйлчилгээ үзүүлж, дараах зүйлсийг хийж болох юм. Үүнд:

- Үйлчлүүлэгчид нөхцөл байдлынхаа талаар эргэцүүлэхэд туслах: Тэд ганцаараа биш, ижил төстэй асуудалтай тулгарсан бусад эмэгтэйчүүд ч бий гэдгийг ойлгуулж 7 хоног тутамд дэмжих бүлгийн үйл ажиллагаа зохион байгуулах.
- Үйлчлүүлэгч юу хүсэж буйг нь тодорхойлоход туслах, сэтгэл зүйн дасгал, бясалгал хийх аргад суралцуулах.
- Шийдвэр гаргахад саад болох айдас, сул дорой байх, эрх мэдэлгүй байх, итгэл найдвараа алдах зэрэг мэдрэмжүүдээ тодорхойлж сурахад нь дэмжлэг үзүүлэх.
- Үйлчлүүлэгчийн сонголтыг хүндэтгэх, хэрэв эрсдэлтэй сонголт хийж буй бол ярилцах, дүгнэлт хийлгэх.
- Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид ямар үйлчилгээ үзүүлж чадах, чадахгүйг ойлгуулах.
- Үйлчлүүлэгчийг өөртөө итгэх итгэлийг дахин олж авах, өөртөө анхаарал хандуулахад туслах.
- Үйлчлүүлэгч өөрийг нь аюулгүй байлгах, цаашид эрсдэлд оруулах хүчин зүйлсийг тодорхойлж, аюулгүй байдлын төлөвлөгөө гаргахад дэмжлэг үзүүлэх.

Гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагч эмэгтэйчүүдэд ээлтэй сэтгэл зүйн зөвлөгөө нь:

- Асуудалд шийдэл гаргах эсвэл зөвлөх хэрэг буй, харин тэдний зүрх сэтгэлийн түвшинд хүрч туслан, буруугүй гэдгээ мэдэрч, биеэ даасан хүн гэдгийг мэдүүлэхэд тусладаг.
- 60% сонсох, 35% ойлгох, 5% нөхцөл байдалд хариу үйлдэх боломжтой арга замуудыг санал болгох юм.

Сонсох арга зам:

- Нээлттэй биеийн хэлэмж. Урагш бага зэрэг бөхийсөн, ярьж буй хүнрүү хандсан, толгойгоо дохьсон.
- Нүүрний хэлэмж нь анхаарал тавьсан, ойлгож буйгаа харуулсан.
- Тохиромжтой үед харц тулгарсан, харцаараа дэмжлэг үзүүлсэн.
- Зөвхөн тодруулга хэрэгтэй үед хаалттай биш нээлттэй асуулт асууна.
- Үйлчлүүлэгчийн чимээгүй байдал нь бодол мэдрэмжийн процесс гэдгийг ойлгон, хүндэтгэнэ.
- Шийдэл, амлалт өгч болохгүй. “Бүх зүйл зүгээр болно” гэж тайвшруулах гэж оролдох нь маш зохимжгүй.

Ойлгох арга зам:

- Эмпати буюу яг толь шиг байж аман болон аман бус харилцаагаар ойлгож байгаагаа харуулна.
- Нүдээрээ харж, чихээрээ сонсож, зүрхээрээ мэдрэнэ.
- Шүүж, шүүмжлэхгүйгээр ойлгож байгаагаа илэрхийлнэ.
- Сэтгэл зүйч өөрийн санаагаа тулгахгүйгээр тухайн хүний бодол, мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, үйл хөдлөлийг ойлго.
- Сэтгэлийн гүнд буй зүйлсээ илэрхийлэхэд нь дэмжиж ойлго

- Үйлчлүүлэгчээ ойлгох нь өрөвдөхөөс ялгаатай ба ойлгон хүндэтгэж, хамт байгаа явдал юм.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө, үйлчилгээний арга зүй.

Аюулгүй гэсэн мэдрэмж бий болгох. Гэр бүлийн хүчирхийллийн улмаас эмэгтэйн бие махбодь, сэтгэл зүй нь байнгын аюулыг мэдэрч, төрөлхийн хамгаалалтын системийн ажиллагаа өндөрсөж, амьд гарах төлөв буюу тулалдах, зугтах, хөшингө болох нь идэвхиждэг. Өөрөөр хэлбэл аливаа орчин нөхцөл, үйл явдлыг ухамсартайгаар дүгнэж, шийдвэр гарган хариу үйлдэл үзүүлж чадахгүй, айж сандрах, сэтгэл хөдлөлөөр хяналтгүйгээр хариу үйлдэл үзүүлдэг байна.

Тиймээс сэтгэл зүйн үйлчилгээний явцад эмэгтэйчүүдэд гадаад буюу бие махбодийн, дотоод буюу сэтгэл зүйн аюулгүй байдал, тав тух, тайван байдлыг мэдрүүлэх нь хамгийн чухал.

Гадаад буюу бие махбодийн аюулгүй байдлыг бий болгох гэдэг нь сэтгэл зүйн үйлчилгээний орчин нөхцлийг олон хүний дуу чимээ, хөл хөдөлгөөнөөс тусгаарласан, тав тухтай, гэрэл, гэгээтэй, тохилог байдлаар бүрдүүлнэ. Тухайлбал: зөөлөн буйданд суулгах, уух зүйлээр дайлах, хурц биш, бүдэг биш гэрэлтүүлэгтэй, эерэг сэтгэгдэл төрүүлэхүйц зөөлөн өнгөтэй зэргээр орчинг тохижуулах.

Дотоод буюу сэтгэл зүйн аюулгүй байдлыг бий болгох гэдэг нь үйлчлүүлэгч эмэгтэй сэтгэл зүйчтэй байхдаа чөлөөтэй, өөрийнхөөрөө байх мэдрэмж төрүүлэх. Тухайлбал сэтгэл зүйчийн биеийн хэлэмж, нүүрний хувирал, дуу хоолойны өнгө тайван тогтуун, найрсаг байх, амьсгалын болон булчин суллах дасгал хийхэд нь дэмжлэг үзүүлнэ.

- **Сэтгэл зүйч болон үйлчлүүлэгч хоорондын харилцааг бэхжүүлэх**
Хүчирхийлэл болон сэтгэцийн хямралын үр нөлөөг ойлгуулах.

- **Нууцлалыг хадгалах мэдээлэл өгөх, итгэлцлийг бий болгох.**
Нууцлалыг хадгалах болон үүний талаар үйлчлүүлэгчид мэдээлэл өгөх нь аюулгүй байдлыг хангахаас гадна итгэлцлийг бий болгож, үйлчилгээний үр дүнд эергээр нөлөөлдөг.

- **Сөрөг итгэл үнэмшлийг шинжилж, эерэг итгэл үнэмшлийг хөгжүүлэх.**
Үйлчлүүлэгчийг цочролд өртүүлж болох асуудлуудыг тодорхойлж, тэдгээрт бэлтгэлтэй байлгах. Түүнийг цочроож болох сөрөг мэдээллүүдээс зайлсхийж, хязгаарлах, цочролд өртсөн нөхцөлд газардуулах аргачлалуудыг ашиглан одоо цагт төвлөрүүлэх үр чадварт сургах шаардлагатай.

- **Үйлчлүүлэгчийг шинэ туршлага, зан үйлд суралцахад нь чиглүүлэх.**
Одоо цаг хугацаанд бусад хүмүүстэй болон хэвийн амьдралтай эргэн холбогдоход дэмжлэг үзүүлэх.

- **Одоо цагт сэтгэл санаа, оюун ухаан, бие махбодио мэдэрч, хянаж чаддаг болоход чиглүүлэх.**

Цочролд өртөхөд хүний анхаарал аюулыг илэрхийлэх болон зайлсхийхэд л төвлөрдөг. Цочролын ой санамжууд өдөөгдөхөд анхаарал сарнидаг. Тиймээс үйлчлүүлэгчээ одоо цагт буцаан авчрах үр чадваруудад сургах шаардлагатай. Үйлчлүүлэгч юуг харж, тэмтэрч, үнэрлэж, болон амтлаж буйдаа анхаарал төвлөрвөл эдгээр мэдрэхүйнүүд энд буйг мэдрүүлж, одоо цагтай холбож өгдөг. Мэдрэхүйнүүд одоо цаг уруу залах үүрэгтэй байдаг. Үйлчлүүлэгч хэт их сэтгэл хөдлөлд автсан бол өөрийгөө тайвшруулж, эрч хүч дутуу санагдвал хэрхэн цэнэглэхэд суралцаж болно. Үйлчлүүлэгч мэдрэхүйгээ илүү

сонсож, мэдэрвэл энд, энэ цаг мөчид, аюулгүй газарт буй гэдэг мэдрэмжээ сэргээж чадна. Биемахбод болон бодол санаа ийм замаар уялдахад төв мэдрэлийн тогтолцоо болон мэдрэлийн хариу үйлдлүүд тогтворждог. Үр нөлөө нь хэт сэтгэл хөдлөлд автсан, төв мэдрэлийн тогтолцоо нь хаалттай, эрч хүч дутагдалтай хүнийг тайвшруулдаг. Үйлчлүүлэгч одоо цагтай холбогдоход өнгөрсөн цагийн цочрол бүхий ой санамжууд өнгөрсөндөө үлддэг.

○ **Нойргүйтэх, хар дарах байдлыг зохицуулахад дэмжлэг үзүүлэх.**

Даван туулагчид хар дарж зүүдлэхдээ сэтгэцийн гэмтлээ давтан харж, тэр үйл явцад гарцгүй буланд шахагдсан байдлыг сануулж, гэмтлийн хариу үйлдлийг өдөөнө. Ийм юм болсон үед бидний хамгаалалтын идэвхгүй системийн улмаас даван туулагчийн бүх бие нь хөшиж, үүнээсээ хэт айдаст орж илүү хэцүү болно. Иймд зүүд бол дандаа өдрийн мэдээллээ боловсруулах арга гэж даван туулагчид хэлэх нь түүнд нойроо сайжруулан хар даралтын үр даварыг бууруулах урам зориг өгнө. Түүнээс өрөө нь ямар вэ, хэнтэй хамт унтдаг вэ гэж асууж жагсааснаар түүнд аюулгүй байдлыг нь сануулж, яг одоод нь төвлөрүүлэх боломж олгодог.

Үйлчлүүлэгчдээ тавгүй нойр, хар даралтын үед хийх зүйлсийг санал болгож, дадлага хийлгэж болно. Тухайлбал: Унтахаасаа өмнө унтлагын өрөөгөө их сайн ажиглан харж, унтлагын өрөөндөө байна гэдгээ мэдэрч, төвөггүй баримжаа авч чаддаг болгох. Гэрлээ асааж өрөөгөө тойруулан харах, орон дээрээ суун хөлөө газар тавих, биеэ хөдөлгөх, толгойноосоо эхлээд дараа нь хуруунууд, гараа хөдөлгөх, аюулгүй байдлыг санагдуулдаг зүйлээ тэмтрэх (дэр, орны хажуу шүүгээ г.м.)

- Сэтгэл зүйн боловсрол олгох.
- Стратеги сонголт, түүнд тохирсон аюулгүй төлөвлөгөө боловсруулахад туслах.
- **Гэр бүлийн хүчирхийллийн асуудлаа хуулийн байгууллагаар шийдвэрлүүлэх үед дэмжлэг үзүүлэх.** Үйлчлүүлэгчийг хуулийн байгууллагад гэр бүлийн хүчирхийллийн асуудлаа мэдээллэхдээ цочрохгүйгээр хэрхэн ярих талаар ойлгуулж, чадваржуулна.

Хуулийн байгууллагад мэдүүлэг өгөхийн өмнө үйлчлүүлэгчийг чадваржуулах:

1. Даван туулагчид мэдүүлэг өгөх нь ямар зорилготой, ямар эрсдэл дагуулж болох талаар сайтар тайлбарлах
2. Түүний хүлээж буй үр дүнг судлан, түүний итгэл үнэмшил, айдсын хүчин зүйлсийн харгалзан үзэх.
3. Хүний эрхэд суурилсан оролцооны зарчмуудыг анхаарах. Хэрэв даван туулагч бэлэн бус буюу бэлтгэлгүй бол хүчирхийллийн талаар хуулийн байгууллагад албан ёсоор мэдүүлэг өгүүлэхэд хүчлэхгүй байх.
4. Үйлчлүүлэгч мэдүүлэг өгөхийг хүсвэл гол зорилгыг ойлгож буй эсэхийг нягтлах, хуулийн байгууллага түүнтэй мэргэжлийн түшинд эсвэл сайхан сэтгэлээр эсвэл хүндэтгэлтэй байдлаар хандахгүй байж болзошгүй талаар ойлгуулах.
5. Хэргийг бүрэн мэдээлсэн хэдий ч үр дүн түүний төлөвлөж байснаар байхгүй байж болзошгүй талаар ойлгуулах.
6. Хүчирхийллийн тухай дахин ярих нь түүний сөрөг ой санамжуудыг сэдрээж, түгшиж зовниход хүргэж болзошгүй тул тайвшруулахад бэлтгэх.

Мэдүүлэг өгөх үед үйлчлүүлэгчийг чадваржуулах:

1. Түүнийг одоо цагт байх аргачлалуудыг ашиглахыг зөвлөх. Тухайлбал амьсгалын дасгал, газардуулах дасгал, гарт нь биет зүйл атгуулах, орчноо ажиглах зэрэг дасгалууд хийх.
2. Орчин аюулгүй бөгөөд бүрэн хяналт дэмжлэг дор байгаа эсэхийг нягтлах.
3. Сэтгэл зүйч нь даван туулагчийг мэдээлэл өгөх үед хамт байлцаж туслаж

- болно.
4. Үйлчлүүлэгч нь сэтгэл зүйчтэй урьдчилан тохиролцож зогсох дохио хэрэглэж болно. Ингэснээр энэ нь үйлчлүүлэгчийг хил хязгаараа мэдэх, хэт сэтгэл хөдлөлөөсөө болоод тулгарах аюулыг бууруулахад туслана.
 5. Үйлчлүүлэгч болсон явдлыг ерөнхий үг хэллэгээр ярихыг зааварлах. Энэ нь цочролт үйл явдлыг эргэн санаж хямралд орохгүй байхад тусална.
 6. Үйлчлүүлэгч хэт сэтгэл хөдлөлд автсан шинж тэмдэг илэрвэл түүнийг одоодоо байхад нь туслаарай. Хэрэв тэр ингэж чадвал өнгөрсөн зүйл өнгөрсөндөө үлдэнэ.

Мэдээлэг өгсний дараа үйлчлүүлэгчийг тайвшруулах:

1. Үйлчлүүлэгчийн нууцыг сайн хадгалах арга хэмжээг авах.
2. Мэдээлэл өгсний дараа үйлчлүүлэгчийн аюулгүй байдлыг хамгаалах, хамгаалах байр, нэг цэгийн үйлчилгээний төвд холбох.

Хохирогчийн хийх алхмууд:

- Өөрийгөө бүү буруутга,
- Та хүчирхийлэл, дарамтад байгаа гэдгээ хүлээн зөвшөөр,
- Хүчирхийллийн ямар хэлбэрүүд таны амьдралд хэрхэн давтагдаж, даамжирч байгааг дүгнэ,
- Нөхцөл байдал цаашид энэ хэвээр үргэлжилбэл ямар хор хохиролд хүргэж болохыг дүгнэ,
- Асуудлыг хэрхэн шийдэх хүсэлтэй байгаагаа тодорхой болго,
- Хүчирхийлэл, дарамтыг эцэс болгоход таны шийдвэр туйлын чухал гэдгийг ойлго,
- Өөртөө итгэ: Хүчирхийлэл, дарамтанд цэг тавьж чадна гэдэгтээ итгэ,
- Хамаатан садан, найз нөхөд болон танд туслах бусад хүмүүстэй харилцдаг байсан сайн холбоогоо сэргээ,
- Танд хамгийн ойрхон дэмжлэг үзүүлж болох нийгмийн ажилтан, сэтгэл зүйч, нэг цэгийн үйлчилгээ, цагдаагийн газар зэргийг мэдэж ав, тэдэнд ханд,
- Сэтгэл санааны болон бусад хэрэгцээт дэмжлэг үзүүлж чадах мэргэжлийн хүмүүс, нийгмийн ажилтан зэрэгт ханд,
- Өөрийн болон үр хүүхдийнхээ аюулгүй байдлыг хангах тактик, төлөвлөгөөг боловсруул,
- Өөртөө тавих анхаарлаа бүү сулруул. Өөдрөг, тууштай, ухаалаг, эрч хүчтэй байхад тань туслах зөв зүйтэй арга хэрэгслүүдээс суралцаж ашигла,
- Үр хүүхдэдээ цаг гарган хамт байж нээлттэй ярилц, тэднийг байнга сонс,

Дарамт, хүчирхийллийг эцэс болгох эсвэл орхин явах шийдвэрийг хохирогч өөрөө л гаргах ёстой.

Дарамт хүчирхийллийг эцэс болгох эсвэл орхин явахад таны өөрийн шийдвэр хамгийн чухал нь мөн боловч тэр шийдвэрээ гаргаагүй байхад түүнд туслах хэрэггүй гэсэн үг биш юм.

БУСДАД ТУСЛА

Таны таньдаг, мэддэг хэн нэгэн гэр бүлмийн хүчирхийлэл, дарамтад байгаа талаар та сонсож, мэдвэл түүнд заавал туслаарай.

Сэтгэл санаа, бие махбодийн дарамт, хүчирхийлэлд байдаг хүмүүс сэтгэл хямрал, цөхрөл, айдас, ичгүүрийг тээж явдаг бөгөөд эргэлзэж тээнэгэлзсэн байдаг. Тэдэнд энэ байдлаас гарахад нь тусламж хэрэгтэй ч ихэнхдээ бусдаас тусгаарлагдсан байдгаас ойр

дотны хүмүүс, найз нөхөдгүй болсон байдаг. Тиймээс хүчирхийлэл, дарамтад байгаа шинж тэмдгүүд мэдэгдмэгч тухайн хүнтэй ганцаарчлан уулзаж түүнд санаа тавьж байгаагаа илэрхийл. Таныг санаа зовниход хүргэсэн зүйлүүдийг хэлж учрыг нь асуу. Та түүнийг хүссэн цагт нь сонсож, туслаж, дэмжихийг хүсэж байгаагаа хэлээрэй. Энэ яриа зөвхөн та хоёрын хооронд нууц үлдэнэ гэдгийг батлаад өөрийн чадах хэмжээнд дэмжлэг үзүүлэхээ амлаарай.

Үүний зэрэгцээ хүчирхийлэгч бусдыг хянах нөхцөл байдлыг өөрт ашигтайгаар эргүүлэхдээ эргүүлэхдээ чадмаг гэдгийг санаж анхаарал, сэрэмжтэй байгаарай.

Та түүнд тусламж, дэмжлэгээ санал болгож, хүнд нөхцөл байдлаас гарч айдас, сэтгэл зовнил, хямрал, гутрал зэрэг хорт үр дагавраас чөлөөлөгдөхөд нь дараах алхамуудыг хэрэгжүүлж тус дэм болж чадна.

Доор зөвлөмж болгож буй алхамууд нь хүн бүрт мөн нөхцөл байдал бүрт тохирсон заавал хэрэгжүүлэх зүйл биш гэдгийг санаарай. Та эдгээрээс тухайн нөхцөл байдал болон хохирогчид аль тохирохыг нь сонгон мөн өөрийн зүгээс хийж чадах алхамуудыг хэрэгжүүлээрэй.

Таны мэдэх хэн нэгэн эсвэл ойр дотны хүмүүсээс өөрөө ам нээж хэлээгүй ч хүчирхийлэл, дарамтад байгаа шинж тэмдэг мэдэгдвэл:

- **Түүнтэй ганцаарчилж уулзах аятай боломжийг санал болго, уулзаж ярилц**

Түүнтэй уулзаж, түүнд санаа тавьж байгаагаа мөн яагаад түүнд санаа тавих болсноо хэлээрэй. Түүнд ямар нэг дэмжлэг хэрэгтэй эсэхийг асуугаарай.

- **Түүнд итгэ**

Тэр танта өөрийн нөхцөл байдлыг хуваалцахгүй байгаа нь хүчирхийлэл, дарамтаас чөлөөлөгдөх хүсэлгүй, нөхцөл байдалтайгаа эвлэрсэн, ямар ч найдваргүй гэсэн үг биш юм. Тэр хүчирхийллээс өөрийгөө хамгаалах алхамуудыг хийж чадна гэдэгт та итгээрэй.

- **Дараа түүнтэй дахин уулзаж ярилцах, тодруулах мөн дэмжлэг үзүүлэх боломжийг бүү алдаарай.**

Дараа дахин уулзах талаар аятай санал тавиарай мөн энэ талаарх түүний бодол, хүслийг асуугаарай. Дахин заавал уулзаж ярилцах боломжийг санаачлаарай.

- **Нууцыг хадгалаарай**

Таны хийсэн алхамууд, түүнээс асуусан асуулт, түүний хариулсан хариулт, танд төрсөн бодол, мэдрэмж зэрэг нь зөвхөн та хоёрын дунд л үлдэх ёстой. Хүчирхийлэл, дарамтад байгаа хэн нэгнийг ойлгож, түүнд туслаж дэмжих үйл явц нь ёс зүйн хэм хэмжээтэй мөн хүмүүнлэг байхыг шаарддагийг алхам бүртээ санаж хэрэгжүүлээрэй.

Хэрэв хэн нэг нь танд хүчирхийлэл, дарамтад байгаа тухайгаа хэлвэл түүнийг сонс, бас хэлсэн, ярьсан зүйлд нь итгэ

- **Түүнд хүндэтгэлтэй хандаж ярих боломжийг нь нээлттэй байлга**

Тэр санаагаар унаж, ядарч цөхөрсөн, сул дорой харагдсан ч түүнийг хүндэтгэ. Гэр бүл дэх хүчирхийллийн тухай хэн нэгэнд ярих нь тийм ч амар биш. Тиймээс түүний зүрх, зоригийг үнэлж хүндэтгэлтэй ханд. “Чи чинь яаж орхио вэ, наад байж байгаагаа хардаа...” гэсэн хандлага нь түүнийг үл хүндэтгээд зогсохгүй танд итгэж найдсан сэтгэлийг нь хөсөрдүүлж байгаатай адил гэдгийг санаарай.

- **Түүнд санаа тавьж анхааралтай сонс бас нээлттэй харилц**

Та сэтгэл хөдлөлөө барьж тэвчээртэй, анхааралтай сонсох нь юу юунаас чухал. Энэ үед түүнд мэргэн цэцэн сургаал, жишээ, тайлбар, өөр хэн нэгэнд тохниолдсон хүчирхийллийн талаарх олон үг, яриа хэрэггүй байдаг. Харин түүнд таны анхаарал,

түүнийг сонсоход бэлэн бас нээлттэй байдал тань л хэрэгтэй байдаг. Тиймээс та түүнийг сайн сонсогч нь бай. Хэлсэн, ярьсан бүгдэд нь анхаарал хандуулан, үргэлжлүүлэн сонсохдоо ч бэлэн байгаагаа мэдрүүл.

- **Түүнд өөрийнх нь хүссэнээр “нууцаа итгэн ярих” боломжийг өг. Бүгдийг нэг дор мэдэх гэж бүү яар мөн тийм зорилгоор түүнд дарамт, шахалт болох ямар нэг зүйл бүү хэл, бүү хий**

Өөрт тохиолдож буй дарамт, хүчирхийллийн талаар бүгдийг ярьж хэлэх нь ихэнхдээ хохирогчийн сэтгэл зүйн хувьд зориг, тэвчээр шаардсан алхам байдаг. Хаанаас эхлэх, юу гэж хэлэх, юуг хэлэхгүй байх мөн яаж илэрхийлэх гээд түүнд олон хүндрэл байдгийг ойлгож өөрийнх нь хүссэнээр хэлж, ярих боломжийг өгөөрэй. Бүгдийг мэдэх гэж түүнийг бүү яаруул мөн түүнд дарамт шахалт болж болзошгүй зүйлийг бүү хэл. Зүгээр л сонсож, чөлөөтэй ярих, магадгүй уйлах боломжийг нь өг.

- **Танд хэлсэн, ярьсан бүгдийг итгэн хүлээж ав**

Өөрт тохиолдож буй хүчирхийлэл, дарамтыг хохирогч эхлээд бага багаар, хэсэг хэсгээр ярих нь бий. Ингэхдээ хүчирхийллийн хүч, хор хохиролыг нэлээд багасгаж хэлэх нь ч бий. Энэ нь хэлсэн, ярьсан зүйлд нь итгэхгүй байх вий гэсэн айдастай нь холбоотой байдаг. Ялангуяа хүчирхийлэгч олны танил, хамт олондоо нэр хүндтэй, бусдад боловсон, соёлтой, сайн гэж харагддаг хүн бол түүний үйлдсэн хэргийг хэн нэгэнд хэлэхэд үл итгэх, хүлээж авахгүй байх хандлага түгээмэл байдаг нь хохирогчид маш их дарамт болдог. Иймд танд хэлсэн, ярьсан бүгдийг итгэн хүлээж авах нь зүйтэй.

- **Гайхаж, цочирдсон байдал үзүүлэхээс зайлсхий**

Хохирогчийг байгаагаар нь хүлээн зөвшөөрөх нь зүйтэй ч “чамайг ямар аймаар болгоо вэ, чи яаж тэсэж байнаа, ийм аймаар юм байдаг гэж үү” гэхчлэн уулга алдаж шогширох нь ямар ч үр дүнгүй үйлдэл бөгөөд харин ч хохирогчийн сэтгэл зүйн нөхцөл байдлыг улам дордуулж ичээж зовоодог. Иймд түүнд хүнд, хэцүү байгааг ойлгож байгаагаа илэрхийлээрэй.

- **Болж буй хүчирхийлэлд хохирогчийг бүү буруутга**

“Анхнаасаа яах гэж түүнтэй суусан юм бэ?, Мэдсээр байж юу гэж өдийг хүртэл дуугүй явсан юм?, Эргүүлээд болгоод өгөхгүй яасан юм” гэх зэргээр хохирогчийг янз бүрээр буруутгааа урьтал болгодог нь маш буруу үйлдэл юм. Ийм хариу үйлдэл нь хохирогчид ямар ч дэмжлэг болохгүйн дээр түүнд төрөл бүрийн байдлаар хор хөнөөлтэй түсч болно. Тухайлбал, хохирогч өөрийгөө хүчирхийллийн буруутан гэж итгэх, өөрийгөө хүчтэй, зоригтой алхам хийж чадахгүй дорой буурай гэж үзэхэд хүргэдэг.

- **Түүний айдас бодит шалтгаантай гэдгийг байнга сана**

Хохирогч өөрийн болоод үр хүүхдийнхээ аюулгүй байдлын талаар айж эмээж байгаа бол энэ нь түүний хувьд бодитой заналхийлэл, аюул байгааг илтгэдэг. Хэдийгээр болж буй үйл явдлыг хэлж, ярьсан ч танаас зарим нэг зүйлийг хийхгүй байхыг (тухайлбал хүчирхийлэгчтэй уулзаж ярилцахгүй байхыг) хүсвэл түүний хүсэлтийг хүндэтгэн харгалзаж үзээрэй.

Хохирогч хүчирхийлэл дарамттай харилцааныхаа тухай илчлэхэд нь түүний хийж буй алхамыг зөвтгөн, хүчирхийлэгчийн хийсэн, хийж буй гэмт үйлдийг буруутга

Хохирогчийн хийж буй алхамыг зөвтгөж, хүчирхийлэгчийн гэмт үйлдийг буруутгахдаа дараах үг хэллэг, хандлагыг илэрхийлж болно:

- Чамтай ингэж харьцах зүйлийг чи хийгээгүй
- Чи ийм байдалд хүрсэн нь чамаас шалтгаалаагүй, түүний хүчирхийлэлд би их

- харамсаж байна,
- Чи сайн хүн, чиний түүнд хийсэн бүхнийг тэр харин ч үнэлж, чамайг хүндэтгэх ёстой
- Надад итгэж асуудлаа хуваалцанд, баярлалаа. Чи сэтгэлтийн тэнхээтэй, зоригтой юм,
- Би чамайг чадлынхаа хэрээр тууштай дэмжинэ,
- Сэтгэл зүйч болон бусад хэрэгцээт дэмжлэг, туслалцаа үзүүлэх газарт хандахад нь хамт байж чадна гэдгээ илэрхийл.

Дараах боломжуудын талаар түүнд санал болгоорой

Ихэнх улс орнуудад хэрэгжүүлдэг сайн туршлагауд нь дараах байдлаар ажилладаг бөгөөд тухайн орон нутагт эдгээрээс боломжтойг нь судалж мэдээд санал болгож болно:

- Үнэ төлбөргүй зөвөлгөө өгөх утасны дугаарыг эсвэл зөвөлгөө өгдөг газруудын хаягыг олж өгөх,
- Өөртөө туслах бүлэг эсвэл бусад нийтлэг хэрэгцээт сайн дурын бүлгүүдэд нэгдэн орох,
- Гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогчид дэмжлэг үзүүлэх төвийн мэдээллийг олж өгөх, холбоо тогтооход нь дэмжлэг үзүүлэх,
- Гэр бүлийн хүчирхийллийн чиглэлээр дагнан ажилладаг сэтгэл зүйч, зөвлөгөө өгөх газартай холбож өгөх,
- Нэг цэгийн үйлчилгээ (Үүнд: эмнэлгийн яаралтай тусламж, сэтгэл зүйн зөвөлгөө, бусад хэрэгцээт тусламж, дэмжлэг үзүүлэх зэрэг байж болно),
- Хууль зүйн зөвөлгөө өгөх мэргэжилтэн, өмгөөлөгч, сайн дурын үйлчилгээ үзүүлдэг хувь хүн болон байгууллагад хандахад нь туслах,
- Хууль сахиулах байгууллагад мэдэгдэх, аюулгүй байдлаа хангуулах үүднээс хэргийг бүртгүүлэх,
- Аюулгүй байдлын төлөвлөгөө боловсруулахад зөвлөгөө өгдөг газар, үйлчилгээ, мэргэжилтэнд хандах зэрэг байж болно.

Хэрэв та хохирогчийн аюулгүй байдалд санаа зовинож байгаа бол дараах зүйлийг асууж, сануул

- “Би чиний, болон хүүхдүүдийн тань аюулгүй байдалд санаа зовж байна” гэж хэлээрэй, энэ талаарх түүний санал, бодлыг сонсоорой,
- “Чи нөхрөөсөө эсвэл эхнэрээсээ айж байна уу?” гэж асуугаарай., ямар аюул занал, эрсдэл байгааг тодруулаарай.
- Хүчирхийлэгчийн харилцаа, хандлага аяндаа засарч хэвийн болно гэж найдаж болохгүй мөн чимээгүй байх тусам хүчирхийлэл даамжирдгийг сануулаарай.
- Гэр бүлийн хүчирхийллийн эсрэг ажилладаг мэргэжлийн байгууллагууд түүний гаргасан шийдвэрийг хүндэтгэн, үндэслэл болгон хэрэгцээт дэмжлэг, тусламжийг үзүүлдэг болохыг хэлээд түүний гаргах шийдвэр өөрт нь хамгийн чухал болохыг хэлээрэй.

Хүчирхийлэгчийн үйлдлийг буруутга

- Хүчирхийллийн чмар ч хэлбэр нь хүлээн зөвшөөрөшгүй гэдгийг тодорхой бөгөөд ойлгомжтойгоор илэрхийл
- Зэрлэг, бүдүүлэг зан авир, үйлдлийнхээ төлөө хүчирхийлэгч хариуцлага хүлээх ёстойг мэдэгд
- Хүчирхийлэгч зан авир, үйлдлээ засах, хүмүүжин өөрчлөгдөхийг өөрөө хүсч, шийдвэрээ гарган, энэ талаар өөрт нь дэмжлэг болох боломжуудыг хайн олж хамрагдах ёстойг сануулж, мэдэгд

Итгэл үнэмшлийн буюу сүнслэг дэмжлэг

- Хүчирхийлэл, дарамтад байгаа хүмүүс өөрийн итгэл үнэмшлийг хүнд хэцүү нөхцөл байдлаас гарах итгэл найдвар, сэтгэлийн хүч тэнхээ болгон ашигладаг нь үр дүнтэй байдгийг санаарай
- Хохирогч/даван туулагчийн амар тайван, сэтгэлийн хүч тэнхээ, сүнслэг хэрэгцээг нь дэмжих сүм, цуглааны ахлагч, зөвлөгчид мөн итгэл нэгт хүмүүс нь түүнд сэтгэл санааны томоохон дэмжлэг болж чаддагийг анхаараарай,
- Зарим шашинлаг, хүний эрх, эрх чөлөөг зөрчсөн хатуу ёс жаяг, шашины зан үйлүүд нь хохирогчид дэм болохгүйгээр зогсохгүй сэтгэл санаа болон эдийн засгийн нөхцөл байдлыг нь дордуулах үр дагавартайг санаж анхаарал болгоомжтой байх хэрэгтэй.
- Хохирогчтой байнгын холбоотой байж дарамт, хүчирхийллээс чөлөөлөгдөж, эдгэрэх бүхий л хугацаанд сэтгэл санааны дэм өгч байгаарай.

Хэрэв хохирогч хүчирхийлэгчийг уучлах ёстой гэж үзсэн тохиолдолд анхааруулж, сануулах зүйлс

- Дарамт, хүчирхийлэл үргэлжилсээр байгаа нь хүчирхийлэгч буруутай, гэмт үйлдлээ ухамсарлаагүй, түүний төлөө хариуцлага хүлээх ёстойгоо хүлээн зөвшөөрөхгүй байгааг нь харуулдаг. Ийм байхад хүчирхийлэгчийг ууёлах нь зохисгүй гэдгийг хохирогчид сануулах нь зүйтэй.
- Дарамт, хүчирхийллээс чөлөөлөгдөж, эдгэрсэн харилцааг бий болгох үйл явцын эхлэл нь түүний гэмт үйлдлийг уучлан өршөөх биш харин төгсгөл нь байх ёстойг хэл
- Уучлана гэдэг нь мартана гэсэн үг биш гэдгийг сануул. Хүчирхийлэгч түүнд учруулсан хохирлынхоо төлөө хариуцлага хүлээх ёстой бөгөөд түүнийг уучлахдаа үүрэх ёстой хариуцлагаас нь чөлөөлөх албагүйг сануулаарай
- Хохирогчийн хувьд уучлал гэдэг нь хүчирхийлэгчээс өдөөсөн гомдол, үзэн ядалт, өшөө хорсолоос өөрийгөө чөлөөлөх алхам нь байх ёстойг зөвлөөрэй

Хохирогч / даван туулагчийг үргэлжлүүлэн дэмжсээр л байх хэрэгтэй

- Байнгын холбоо, харилцаатай бай. Ингэхдээ хохирогчийг болон өөрийгөө эрсдэлд оруулах зүйлийг бүү хий.
- Та тэвчээртэй байж түүнд зохих цагыг гаргаж байгаарай
- Найдвар тасрах мөчүүд ирж болохыг санаарай. Хохирогч бие, сэтгэлийн хүчирхийллээс чөлөөлөгдөж, эдгэрэн өөрийн байр сууриа шинээр босгоход сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зүйн, эдийн засаг, нийгмийн гээд олон бэрхшээлүүдийг даван туулах хэрэгтэй болдог нь цаг хугацааг ихээхэн шаарддаг. Тэр өөрийгөө шинээр бүрэн таниж мэдэх хугацаанд таны дэмжлэг туслалцаа хэрэгцээтэй хэвээр л байдаг.
- Даван туулагчийн хийсэн сонголтыг нь дэмж. Авюул, эрсдэлтэй нөхцөлд байгааг нь харахад хүнд хэцүү ё түүнд сонголт хийх эрхийг нь үлдээ.
- Хүчирхийлэгчийг орхин явсанаар дарамт, хүчирхийлэл тэр бүр зогсдоггүйг санаж, анхаар
- Нууцыг сайтар хадгал. Даван туулагч өөрөө зөвшөөрөөгүй байхад түүний нөхцөл байдлын талаар бусадтай хэлэлцэх хэрэггүй
- Хүчирхийлэгчтэй бүү шөргөөцөлд. Түүнтэй үг хэлээр тэмцэлдэх, шөргөлцөлдөх нь хохирогч, түүний үр хүүхэд мөн өөрийгөө ч эрсдэлд оруулж байна.

Учир ч болох аюул занал, эрсдэлтэй нөхцөл байдалд нухацтай анхаар

- Санаа зовинож буйгаа илэрхийл
- Хүчирхийлэл дахин гарахгүй гэдэгт хохирогч итгэлтэй байгаа ч хүчирхийлэгчийн үйлдлийг бүрэн тааж мэдэх боломжгүйг сануулаад урд урдынхаас ч илүү

- аюултай байж болохыг анхааруулах нь зүйтэй.
- Хохирогч/ даван туулагчийн айдас, санаа зовинолыг бодитой бас үндэслэлтэйгэдгийг бататган хэлж, сануулж бай
- Өмгөөлөл, хамгаалал, нөлөөллийн байгуулагад хандахын ач холбогдолыг сануул
- Гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогчид зөвлөгөө өгөх газраас өгсөн зөвлөмжийг хэрэгжүүлэхэд нь дэмжлэг үзүүл
- Аюулгүй, хорогдрх газартай байхыг зөвлө
- Хохирогч өөрийн болон үр хүүхдийн аюулгүй байдалд санаа зовинож, айж эмээж байгаа бол аюулгүй байдлын төлөвлөгөөг боловсруулахад анхаарч энэ талаар дэмжлэг болох мэргэжлийн болон ойр дотны нь хүмүүст ханд
- Гэр өвлийн хүчирхийллийн эсрэг ажилладаг мэргэжлийн хүмүүс хохирогчийн нөхцөл байдалд үнэлгээ хийж аюулгүй байдлаа хангах талаарх зөвлөмж, хэрэгцээт мэдээллийг өгдөг болохыг хэлж тэдэнд хандахыг зөвлө.

Таны анхаарал, болгоомжтой байж зайлсхийх зүйлс

- Өөрийн эрсдэлтэй, аюултай байдалд оруулахаас болгоомжил
- Танд итгэж хэлсэн, ярьсан зүйлд нь үл итгэсэн хандлага бүү гарга. Жишээ нь “чи юу хийсэн болоод чамайг ингэдэг байна аа, (нэр) ... гуай ингэж чадна гэж үү, итгэмээргүй юм, арай ч үгүй байлгүйдээ,” гэх зэрэг нь хохирогчид үл итгэсэн хандлага болоод зогсохгүй түүнийг буруутай гэсэн мэдрэмжийг төрүүлдэг тул дээрх байдлаар хандахгүй байх нь зүйтэй.
- Хохирогч/ даван туулагчид бурууг тохох, түүнээс шалтаг, шалтгаан хайх, дарамт, хүчирхийлэлд тэр өөрөө буруутай байж болохыг санал болгосон зүйлийг асууж, хэлж ярихаас зайлсхий. Жишээлбэл “чи өөрөө арай эхлээд ... тэгээгүй биз? Чи яагаад тэгж байхад нь хариуд нь ... итгэмээргүй юм бэ ? Чи яах гэж ... тэгж, ингэж хэлсэн юм? Гэх зэрэг
- “Нөхцөл байдал дээрдэнэ гэж итгэж, залбирахаас өөр яахав. Тэвчээртэй харзнах р хэрэгтэй “гэсэн утнатай зөвлөмж нь үр дүнгүй байгаад зогсохгүй хохирогч / даван туулагчийг идэвхигүй, сул дорой хохирогчийн байр сууринаас хандахыг зааж байгаатай адил тул ийм зөвлөмжийг бүү өг.
- Хохирогч / даван туулагчийг ичээх, санааг нь зовоох, нэр хүндгүй, үнэ цэнэгүй болгож харагдуулах, мэдрүүлэх зүйлийг бүү хэл, бүү хий,
- Хүчирхийлэгчийг үг хэлээр доромжлох, элдвээр шүүмжлэн загнахаас зайлсхий,
- Та бүү бууж өг. Хийж буй зөв алхамдаа итгэлтэй, тууштай байж үр дүнд хүр.
- Хэрэв хохирогч / даван туулагч эмэгтэй зөвлөх, сэтгэл зүйчид хандахад татгалзах зүйлгүй бол боломжит үйлчилгээнд хамруулаарай. Харин эрэгтэй зөвлөх, сэтгэл зүйчид хандах хүсэлтэй бол түүний хүслийг хүндэтгэн харгалзаж үзэх нь зүйтэй. Гэр бүлийн хүчирхийллийн эсрэг ажилладаг байгууллагууд эрэгтэйчүүдтэй ажиллах эрэгтэй зөвлөхүүдийг бэлтгэх, чадваржуулах мөн ажиллуулах мөн ажиллуулах хэрэгцээ шаардлага улам бүр өндөр болж байгаад анхаарах хэрэгтэй.

Хэрэв та ихэд уурлаж , бухимдаж байгаа бол дараах зүйлийг анхаар

- Хүчирхийлэгчийн хийсэн/ хийж буй үйлдэл таны уур, хилэнг хүргэж байгааг санаж эргэн тойрондоо болон хохирогчид уур, бухимдлаа гаргах хэрэггүй. Харин уур, бухимдал нь хүчирхийлэгчид хаяглагдаж, түүний хийсэн буруутай үйлдэлд чиглэх нь зохистой

- Зарим үед “уур, бухимдлаа удирдаж” чаддаг байх хэрэгтэй.
- Эрх мэдэлтэй, хүч тэнцвэргүй нэгэнтэй зарга үүсгэж байгаа бол өөрийн хязгаарлагдмал боломжийг хүлээн зөвшөөрч, бодитой үнэлэн нөхцөл байдалд тохирох хамгийн үр дүнтэй алхамуудыг сонгоход анхаарах
- Хохирогчийн сонголт хийх, шийдвэр гаргах эрхийг нь ямагт хүндэтгэн, харгалзан үзэж бай. Түүний сонголт, шийдвэрийг хэзээ ч бүү буруутга.

Таны хийж болохгүй зүйлс

- Хохирогч танаас тусламж хүсч ирэхийг хүлээх,
- Түүнийг шүүж эсвэл буруутгах
- Түүний нөхцөл байдалд цочирдсон, гайхсан, эргэлзсэн, үл итгэсэн мэдрэмж төрүүлэх үг, үйлдэл хийх,
- Түүний сэтгэл санаа, аюулгүй байдал, эдийн засагт дарамт болох ямар нэг зүйл хийх, хэлэх,
- Тусламж дэмжлэг үзүүлэхдээ ямар нэг болзол, нөхцөл байдал шаардах,
- Түүнд бодитой дэмжлэг, тусламж болох алхамууд л хэрэгтэй, харин ямар ч дэмжлэг болохгүй зөвлөмж, олон үг яриа, бусдын хүчирхийлсэн түүх, харьцуулалт чухал биш,
- Ямар ч хариу хэлэхгүй огт дуугүй байх (дуугүй байх нь түүнийг үл оошойсон эсвэл түүнийг буруутай гэж үзэж буй мэт мэдрэмжийг өгдөг тул танд ямар мэдрэмж төрж буйг хуваалцаж бай)

Таны заавал хийх зүйлс

- Түүнийг хүлээцтэй сонс, ойлго, нээлттэй харилц,
- Түүнд итгэ, түүнийг бүү шүүн хэлэлц, түүнийг буруутгах шалтгаан бүү хай,
- Хүчирхийлэл, дарамтлалыг амсаж байгаа нь түүний буруу биш гэдгийг ойлгуул,
- Түүнд өөртөө итгэх итгэлийг өг
- Тэр юу хийж болохыг мэдэхэд нь тусла мөн түүнд тусалж дэмжлэг үзүүлэх үйлчилгээг олоход нь хамт бай
- Түүнтэй байнгын холбоотой байж санаа тавьж буйгаа илэрхийлж бай.

Таны мэддэг хэн нэг нь дарамт хүчирхийлэлд амьдарч байгаа бол та дуугүй өнгөрч болохгүй. Бусдын хэрэг надад хамаагүй гэж эргэлзэж, тээнэгэлзэж байгаа бол таны бодол буруу байна. Дуугүй байх нь хохирогчийг ч дуугүй байхад хүргэдэг бөгөөд та эхэлж дуугарснаар түүнд санаа тавидаг хүмүүс байдгийг харуулж, цаашилбал хүчирхийлэл дарамтаас амь насыг нь ч хамгаалж болох юм.

Хохирогч даван туулагчид өөрт тохиолдож буй хүчирхийллийн талаар бусдад тэр бүр ярьдаггүй. Сайн найз, дотны андын хувьд та тийм хүмүүст урам зориг өгч өөрт нь тохиолдож буй хүчирхийллийн зовлон шаналалыг нээж ярихад нь тусалж чадна. Та бүх асуудалд нь хариу өгч хурдан шуурхай шийдвэр гаргаж туслах шаардлагатай санагдаж болох ч хамгийн чухал нь энэ үед хохирогчид юу хэлж, юу хийх мөн юуш хийхгүй байх, өөрийн хил хязгаарыг мэддэг байх нь зүйтэй.

Хүний зовлонг сонсох амаргүй бөгөөд хохирогч хүчирхийлэгчтэй хамт амьдарч байгаа тохиолдолд буруутай этгээдэд уур хилэнгээ гаргах нь хохирогчийг эрсдэлд оруулах аюултайг байнга сана. Иймд хэлэх үг, хийх үйлдэлдээ анхааралтай, зөв байх нь чухал байдаг. Дээх зүйлүүдийг та мэдсэнээр өөрийгөө болон хэн нэгнийг хүчирхийллийн төрөл бүрийн арга хэлбэрүүдээс УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЖ, тусламж хэрэгтэй нэгнийг

ГАРАХ ГАРЧ ӨӨД нь ЧИГЛҮҮЛЖ, тэдний үр хүүхэд болон гэр бүлийн хайртай бүхэнд сайнаар ТУСАЛЖ ЧАДНА.

ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ҮЙЛДЭГЧ БУРУУГАА УХААРЧ ЗАН ҮЙЛЭЭ ЗАСАХ ШИЙДВЭРИЙГ ГАРГАХ ЁСТОЙ.

Асуудлыг хүчирхийллийн аргаар шийдэж сурсан зан үйлээ өөрчлөхийг хүчирхийлэл үйлдэгч хүсээгүй цагт гэр бүлийн хүчирхийлэл байнга давтагдаж байдаг.

Байнга давтагдаж даамжирч байдаг гэр бүлийн хүчирхийллийн эргүүлэгт хүчирхийлэгч, хохирогч хоёр хоёулаа эргэлдэж байдаг учраас энэ эргүүлгийг сэтлэн зогсооход хөндлөнгийн буюу мэргэжлийн оролцоо зайлшгүй хэрэгтэй болдог. Түүнчлэн хүчирхийлэгч энэ зан үйлээ өөрчлөх шийдвэрийг гаргах, хүчирхийллийн бус арга замыг сонгох, өдөр тутмын амьдралын хэв маяг, харилцааны зан үйлийг хэвшүүлэхэд түүнээс шаардагдах алхамууд болоод бусад олон талт оролцоо, дэмжлэгийн талаар дараагийн цуврал товхимолд өгүүлэх болно.

ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН УЛМААС ГЭМТЛИЙН ДАРААХ СТРЕССТ ЭМГЭГ (ГДСЭ) ба АЙДАС ТҮГШҮҮР

ГДСЭ –т учруулах тохиолдол нь: хүчирхийлэл, хүчингийн, эрүүгийн хэргүүдийн хохирогч болох, (сэтгэл санааны дарамт, бие махбодийн шийтгэл, тамлан зовоох, эрүүдэн шүүх) дайн байлдаан, зэвсэгт мөргөлдөөн, террорист үйл ажиллагаа, байгалийн гамшиг, томоохон сүйрэл зэргийг нүдээр харж, сонсож, үнэрлэж, амталж, өвдөлтөөр (мэдрэхүйгээр) мэдрэн өртөхийг хэлнэ. *Дунджаар 3 сар үргэлжилнэ. Түүнээс цааш хугацаанд үргэлжилбэл эмгэг шинж буюу гэмтлийн хүнд хэлбэр гэж үзнэ.*

ГДСЭ –ийн гол шинж нь: тухайн явдлыг эргэн санагдуулахуйц “өдөөгч” - ийг мэдрэнгүүт гэмтэл учруулсан үйл явдыг эргэн дурсах, улиг болсон бодол тархинд нь ноёлох, тухайн нөхцөл байдлаас зугтах, бодит байдалд хэтэрсэн хариу үйлдэл үзүүлэх зэргээр илэрнэ.

ГДСЭ нь дараах нийтлэг гурван шинжээр илэрдэг:

- Гэмтлийг дахин дахин сэргээж боддог

Тухайн хүн гэмтэл үүсгэсэн тохиолдлыг санагдуулахуйц зүйлийг харж, сонссоноор өөрийн эрхгүй дахин цочролд (шоконд) орох буюу “зурсхийн бодогдох” (flashbacks), тухайн цаг үед гэмтэл дахин давтагдаж буй мэтээр мэдэрч, бодит зүйлээс хэтэрсэн хариу үйлдэл үзүүлэх

- **Зугтах**

Тухайн хүн гэмтэл үүсгэсэн тохиолдлыг санагдуулах тэр байдлаас зугтаадаг, тэрээр тухайн гэмтэлтэй холбоотой зүйлсийг санах хүсэлгүй байдаг буюу сэтгэлзүйн хувьд хүмүүсээс зай барьдаг, Сэтгэлийн дотоод түгшүүр зовиураа дарахын тулд архи, мансуурах бодист дурлах эрсдэл өндөрсдөг.

- **Нойргүйдэх**

Нойрондоо муудаж, анхаарлаа төвлөрүүлэхдээ муу, амархан айж цочимтгой, сандарч мэгдэх байдалтай болно. Мөн түүнчилэн сэтгэл гутралд орж, өдөр тутмын амьдралдаа сонирхолгүй болж, ядрах юм уу, өвдөмтгий болох, амиа хорлох хүсэл ч төрж болно.

Насанд хүрэгчид хөдөлмөрийн чадвар алдагдан сульдах, бусадтай харилцах харилцаа нь өөрчлөгдөх буюу хүүхэд бол сурлагандаа муудах, анхаарал сарнимхай байдал илэрнэ.¹

Нейрофизиологийн өөрчлөлт:

Уураг тархины төв мэдрэлийн тодорхой хэсгүүдийг гэмтээдэг байна. Сэтгэл санааны

¹ Викрам Патель “Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламжийн гарын авлага” Лондон, ДЭМБ 2003 138-р тал

дарамт давтагдах тусам гэмтлийн хэсгийг өдөөгч, стрессийн гормон ялгаруулах нь ихэсдэг. Ялангуяа хүүхдийн шинэхэн неороны эсүүдийг гэмтээж гаднаас ирэх сэтгэл санааны дарамтанд эмзэг мэдрэг болдог байна. Тэднийг үе тэнгийн хэвийн хүүхдүүдтэй харьцуулахад автомат сэтгэл хөдлөлд ухамсарт бодитой хариу үйлдэл үзүүлэх чадвар 20 – 30 хувиар буурдаг байна.²

Төв мэдрэлийн системийн автомат үйл ажиллагааг удирддаг хөөрөл болон саатлын (hyper vigilance) хэвийн үйл ажиллагааг алдагдуулж, hippocampus орчимд байрлах автомат сэтгэл хөдлөл, таван мэдрэхүй, хамгаалалт, тэнцвэрийг удирддаг хэсгийг (amygdala-г) гэмтээж, (cortex) ухамсарт үйл ажиллагааг алдагдуулж дарамтална:

- Баруун зүүн бөмбөлөг ба уртавтар тархины хоорондын холбоосыг сулруулна
- Дасан зохицох, тэнцвэртэй байдлын чадварыг алдагдуулна
- Сэтгэн бодох, үг ярианы систем дарааллыг алдагдуулна
- Сэтгэц танин мэдэхүй, сэтгэл хөдлөл-нервийн системийн хэвийн үйл ажиллагааг алдагдуулна
- Траума буюу сэтгэцийн гэмтэл нь төв мэдрэлийн автомат үйлдлээр (амигдала) дамжиж дотооддоо өөрөө өөрийгөө дарамталж, байнгын айдас түгшүүрийн дохиолол өгнө³
- Хэл ярианы бэрхшээл
- Биеийн хөгжил удаашрах
- Өсөлт хөгжилт нь саатах,(ялангуяа нялх балчир насныхан)
- Идэх эмгэг
- Давжаа болох

Зан (төрх) үйлийн өөрчлөлт:

- Өөрийн үнэлэмж доогуур болох
- Цухалдуу ууртай болох
- Хэт эмзэг цочмог болох
- Бусдад үл итгэх
- Зожигрох
- Хорлон сүйтгэгч
- Өш хонзон санагч
- Түрэмгий
- Хулгай хийх
- Худал ярих
- Эрсдэлт зан үйлд татагдах
- Мухар сүсэгт автах
- Өөрийгөө гэмтээх-түлэх-зүсэх
- Амиа хорлох бодол тээх, төлөвлөх, гүйцэтгэх
- Хэт хамааралтай болох

Бодол ба хандлага

- Өөртөө итгэлгүй болох
- Айдас түгшүүрт автах
- Эргэлзэн будилах
- Анхаарал тогтворгүй болох
- Шийдвэр гаргах чадвар сулрах
- Орон зайн ба цаг хугацааны баримжаалал алдах
- Ой санамж будлимхай болох
- Улигт бодолд автаж хөшингө болох

² Dr Alice.Miller 'Childhood trauma' YWHA ,New Your 1998

³ Perry.B.D. 1998 550 –тал

Сэтгэл хөдлөл

- Сэтгэлээр унах
- Шоконд орох
- Түгшүүрт автах, сандарч мэгдэх
- Түргэн цочир ууртай болох
- Олон ааш гаргах
- Сэтгэл гутрал
- Уйтгар гунигт автах
- Ямар ч тусламжгүй мэт цөхрөх
- Бодит орчны нөхцлийн мэдрэхгүй байх

Энгийн сэтгэцийн гэмтэл:

Байгалийн гамшиг- аваар осол

- Нэг удаа болоод өнгөрнө
- Үргэлжилэх хугацаа богино
- Дахин өдөөгдөхгүй
- Хохирогчийг буруутгах нөхцөл байхгүй
- Санаатай бус
- Албан ёсны тусламж, компанит ажил

Хүчирхийлэл, дарамт

- Олон дахин давтагдана
- Урт хугацаанд үргэлжилнэ
- Байнга өдөөгдөнө – байнгын түгшүүр айдас
- Санаатай (зорилго сэдэлтэй) үйлдэл
- Хохирогчийг буруутгадаг
- Хэвийн мэт дассан олон нийтийн хандлага , тусламж хомс

Аюул түгшүүрийн шинж чанартай сэтгэлийн хүчтэй дарамт бүхий үйл явдал буюу нөхцөл байдалд унжирсан, ужиг хариу урвал үүсдэг. Энэ нь бараг бүх хүнд сэтгэлийн шаналгаа үүсгэдэг хариу урвалтай төстэй. Бие хүний онцлог (астеник) угтвар хүчин зүйлс буюу амьдралын түүхээс үзэхэд неврозоор өвчилж байсан бол уг хам шинжийг бууруулахгүй ба түүний явцыг улам доройтуулна.

Гэвч эдгээр нь түүний бий болох эсэхийг тайлбарлаж чадахгүй. Үндсэн онцлог нь сэтгэлийг сэвтүүлсэн (гэмтээсэн өдөөгч) зүйлээсээ салж чадахгүй ахин дахин бодох, сэтгэлийн мэдрэмж буурч мохох, хар дарж зүүдлэх, бусад хүмүүсээс зайлсхийх зэрэг болно.

Мөн ихэвчлэн гадаад нөлөөллөөс үл хамаарах хэт догширол, хэтэрхий айх урвал, нойргүйдэл илэрдэг. Сэтгэл түгшилт ба гутрал нь гол төлөв дээр дурдсан шинж тэмдгүүдтэй холбоотой байна. Амиа хорлох бодол, сэдэл цөөнгүй төрнө. Эхлэл нь хэдэн долоо хоногоос хэдэн сар үргэлжилдэг, нууц үе бүхий сэтгэцийн гэмтлийн дараа хожуу илэрдэг.

Явц хэлбэлзэмтгий боловч голдуу эдгэрнэ. Ховор тохиолдолд энэ байдал нь олон жил үргэлжилсэн архаг явцтай тохиолдолд хүчирхийлэл амссаны дараахь бие хүний ужиг өөрчлөлт 3 сараас дээш хугацаанд үргэлжилбэл сэтгэлзүйч, сэтгэцийн эмч зэрэг мэргэжлийн хүнд хандахыг зөвлөж байна.

Гэмтэл амссаны дараахь бие хүний ужиг өөрчлөлт

Сэтгэлийн хүчтэй шаналгасан сэтгэлийн дарамтын дараа дор хаяж хоёр жил үргэлжилсэн бие хүний тогтонги (архагшсан эмгэг) өөрчлөлт. Сэтгэлийн дарамтыг бие хүнд нөлөөлөн буй гүнзгий нөлөөллийг тайлбарлахын тулд бие хүний сэтгэлийн эмзэг байдлыг харгалзах шаардлагагүй тийм хүчтэй стресст байдаг.

Энэ эмгэг нь гадаад ертөнцөд дайсагнасан буюу хардаж сэрдсэн харьцаагаар харьцах, нийгмээс тусгаарлагдах, итгэл алдрах, “хутганы ирэн” дээр байгаа мэт байнга санагдах зэрэг байдлаар тодорхойлогдох гэмтлийн дараах дарамтат архагшсан эмгэг нь бие хүний өөрчлөлтийн энэ хэв маягийн өмнө гарч болно. Дараахь шинж тэмдгүүд илэрч болзошгүй:

- Гадаад ертөнцөд дайсагнасан үл итгэсэн байдлаар хандана
- Нийгмээс тусгаарлагдана
- Найдваргүй хоосон мэт мэдрэмж төрнө
- Байнга догдлох, түгших
- Ганцаардах

Үүнд нөлөөлдөг түгээмэл хүчин зүйлс:

- Хүчирхийлэл, (хүчин) сэтгэл санааны дарамтын дараахь
- Шоронгийн дараахь
- Золгүй явдлын дараахь бие хүний өөрчлөлт
- Удаан үргэлжилсэн амиа алдах аюул бүхий олзлогдлын
- Амь насанд аюул учруулсан нөхцөл байдлын дараахь
- Тамлан зовоох бие хүний өөрчлөлт

Хүчирхийллийн хохирогч болж айдас түгшүүрийн голомт үүссэн гэдгийг тогтоох 3 шалгуур үзүүлэлт:

1. Хүчирхийлэл дахин давтагдаж, (байнгын өдөөгч) сэтгэцийн үйлдэлд улиг болтол ноёлох голомт үүссэн
2. Сэтгэцийн гэмтлийг сэргээж болзошгүй өдөөгчөөс зугтан зайлсхийсэн
3. Тухайн бодит байдалд хэтрүүлсэн хариу үйлдэл автоматоор үзүүлэх

Дараахь 3 шалгуур нь хэдий хугацаанд үргэлжилсэн, ямар ямар чадвар алдагдсаныг тогтооно

4. Өнгөрсөн сард болсон явдал одоогийн сэтгэцийн үйлдэлд хэрхэн илэрч буй шинж тэмдгийг тогтооно
5. Хүчирхийлэлд өртсөнөөс хойш 3 - 6 сар түүнээс хойшхи хугацаанд зан үйлийн өөрчлөлтийн байдлыг тогтооно

5.1. Эхэн үе – Хурц үе

- Цочромхой
- Сэтгэлийн хөт хөөрөлд автах
- Айдас, түгшүүр, цочимхой байх
- Анхаарал сарнимхай
- Хоолны дуршил, шингэцэнд өөрчлөлт орох
- Хүмүүсээс дайжих, зожигрох
- Нойрны хэм хэмжээ алдагдах
- Түрэмгий зан авиртай болох
- Сургуулиас гарах
- Төлөвшил хөгжил нь саатах

5.2. Дунд түвшин – Эмгэг дасан зохицолт

- Анхаарал сарних, хэт хөдөлгөөнтөх эмгэг (ADHD)
- Сэтгэл гутрал (depress)
- Эсэргүүцэн үгүйсгэх эмгэг (defensive)
- Зугатан зайлсхийх (avoiding)
- Бодит байдалд үл тохирох хариу үйлдэл (Phobia)

5.3. Гурав дахь үе – Хэвийн мэт дасан намжих, архагших үе

- Хүүхдийн насзүйн хөгжил хоцрох саатах
- Хүчирхийлэл насан туршид нөлөөлсөн байдал
- Гэр бүл, нийгмийн орчны хандлага, эрсдлийн түвшин
- Хүүхэд хамгаалал, нөхөн сэргээх үйлчилгээний түвшин

6. Удаан хугацаанд үргэлжилэх хүүхдийн сэтгэцийн гэмтэл

- Сэтгэл хөдлөл хэт эмзэг эсхүл гөлрөнги болох
- Түрэмгий, цочмог ууртай болох
- Сэтгэл гутрал
- Сульдаж ядрах
- Өөрийгөө гэмтээх
- Амиа хорлох сэдэл
- Архидан мансуурах
- Тогтворгүй зан авир
- Түрэмгий эсхүл хэт хүлцэнгүй болох
- Идэх эмгэг, хоол боловсруулах эрхтний хэвийн үйл ажиллагаа алдагдах
- Улигт бодол, албадмал үйлдлийн эмгэг (obsessive – compulsive disorder)

Дасан зохицохуйн хямрал

Энэ бүлэг бусдаасаа ялгарах нь зөвхөн шинж тэмдэг болон явцаараа төдийгүй үүсгэж буй шалтгаанаараа ижил төстэй эмгэгүүдийг багтааж байдаг. Энэ нь нэг талаас цочмог сэтгэл түгших хариу үйлдэл үүсгэж буй, сэтгэл санаанд туйлын хүчтэй нөлөөлөх амьдралын үйл явдал, нөгөө талаас тасралтгүй үргэлжилсэн таагүй нөхцөл байдалд хүргэж буй амьдралын үлэмж өөрчлөлт юм.

Хэдийгээр сэтгэц-нийгмийн ялимгүй стресс нь амьдралын эгэл үйл явдлаас уг бүлгийн амь нэг хэсэгт байх өдий төдий эмгэг үүсэхийг түргэтгэх буюу буй болгоход нөлөөлдөг ч гэсэн түүний шалтгаан нь тэр бүр тодорхой бус бөгөөд тохиолдол болгонд хувь хүний онцлог, хариу үйлдэл, эмгэг чанараас шалтгаална.

Өөрөөр хэлбэл, амьдралын үйл явдал нь уг эмгэг бий болох болон түүний хэлбэрийг тайлбарлахад зайлшгүй хэрэгтэй ч хангалттай бус. Энэ эмгэгүүд нь хүчтэй цочмог стресс буюу үргэлжилсэн гэмтлийн шууд үр дагавар болон нэмэгдэн гарч буй бодол санаа юм. Сэтгэлийн хүчтэй дарамт үзүүлдэг үйл явдлууд нь анхдагч үндсэн шалтгаан бөгөөд уг эмгэг нь тэдгээрийн нөлөөлөлгүйгээр үүсэхгүй бөгөөд удаан үргэлжилсэн стресст өгч буй дасан зохицлын өөрчлөлт, хэвийн бус урвал юм. Иймээс хэвийн дасан зохицолд саад учруулж улмаар нийгмийн тулгамдсан асуудлыг үүсгэдэг.

Сэтгэлийн түгшүүр зовнилын нөлөөлөх хүчин зүйлс

Сэтгэл зовних эмгэгийг бий болгодог тодорхой шалтгаан гэж байдаггүй. Дор дурьдсан зүйлс нь хүмүүсийг сэтгэл зовних эмгэгт илүү өртөмтгий болгодог юм.

Үүнд:

- Гэр бүлийн түгшүүртэй харилцааны түүх

- Сэтгэлийн дарамт /стресс/
- Архидалт, мансуурал, ямар нэгэн донтолт
- Хүчирхийлэл
- Хүүхэд насны хүчирхийлэл, дарамт
- Хүүхэд насандаа хэт их түшүүртэй анхаарал халамжийн төвд байсан
- Хувийн зан чанартай холбоотой хүчин зүйлүүд

Эмэгтэйчүүд ба сэтгэл зовнил

Эрэгтэйчүүдтэй харьцуулахад эмэгтэйчүүд бараг хоёр дахин илүү сэтгэл зовнилын хямралд өртдөг байна.

Хэдийгээр эмэгтэйчүүдийн цэвэршилт зэрэг гормоны өөрчлөлтүүд нь сэтгэл зовнилын түвшинг ихэсгэдэг ч сүүлийн үеийн судалгаагаар эдгээр үзэгдлүүд нь сэтгэл зовних эмгэг үүсэх эрсдлийг нэмэгдүүлэх буюу шууд бий болгодоггүй гэдгийг тогтоожээ.

Өөрөөр хэлбэл, эмэгтэйчүүд гормоны өөрчлөлттэй байх үедээ сэтгэл санааны тайван бус байдалд ордог хэдий ч энэ нь ихэвчлэн сэтгэл зовнилын хэвийн үзэгдэл бөгөөд сэтгэл зовних эмгэг биш юм.

Зарим нэг судалгаагаар нийгэм дэх эцгийн эрхт ёсны соёл иргэншлээс үүдэлтэй эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн тэгш бус үнэлэмж, үүрэг роль оногдуулах тухайлбал: эмэгтэй хүн эр хүнд таалагдахаар сэтгэл татам байх, ажилсаг, тэвчээртэй аядуу, дуулгавартай байх /харин эр хүн бол ийм байх шаардлагагүй/, мөн бэлгийн, гэр бүлийн хүчирхийлэл нь голлох үүрэг гүйцэтгэж, хүчин мөхөсдөх, гэмтэж бэртэх, өөрийгөө авч явах чадвар итгэлгүй, сул дорой цөхөрсөн байдал нь сэтгэл зовнилд оруулахад нөлөөлж байна.

Эрэгтэйчүүдийн сэтгэл зовнил

Эрэгтэйчүүдийн сэтгэл зовнил нь мөн эцгийн эрхт ёсны эр хүнд тавигдах шаардлага, үнэлэмж, үүрэг роль, дайн, тэмцэл тулаанд зоригтой, хатуу байж бусдыг болон өөрийгөө золиослох ёстой гэсэн загварт хүрэх гэсэн нийгмийн дарамтлал, тухайлбал: эмэгтэй хүнээс илүү ухаантай, орлоготой, нийгэмд эзлэх байр суурьтай, эрх мэдэлтэй байх гэсэн үнэлэмжинд хүрч байж өөрийгөө жинхэнэ эр хүн гэж үнэлэх, эмэгтэй хүний ажил /угаалга цэвэрлэгээ, хүүхдээ харах, хоол хийх, нийгэмд үйлчилгээний цалин багатай ажил хийх /хийж байна ойлгож хүлээн авах, түүндээ сэтгэл дундуур байх, эр хүний гэсэн “прадигм” буюу энэхүү бодит бус үзэл суртлын байр сууриа хадгалахын тулд хүч хэрэглэн /хүчирхийлэл/ өөрийгөө хүлээн зөвшөөрүүлэх гэх мэт үйлдэл хийх үзэл хандлага нь тэднийг сэтгэлийн түгшүүр зовнил, сэтгэл гутрал руу түлхэх, өөрийгөө болон бусдыг дарамтанд оруулах хүчин зүйл болдог байна.

Өнөө үед жендэрийн тэгш байдал нь нийгмийн сэтгэлзүйн үнэт зүйл болж, эцгийн эрхт ёсны эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийг дарамтанд оруулж, нийгэм сөрөг нөлөө үзүүлж буй зарим хандлага, зан үйлд шүүмжлэлтэй хандах болсон юм.

Өөрөөр хэлбэл эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс бие махбодь, бэлгийн төрөлх чанараараа ялгаатай, бусад сэтгэлзүй, оюун ухаан, нийгэмд эзлэх байр суурь, үр чадварын хувьд ялган авч үзэх үндэслэл байхгүй билээ.

Үүнд эрэгтэй, эмэгтэй хэмээх ялгааг онцолж үзэхээ байсан нь энэхүү хоёр хүйсийнхнийг сэтгэлийн дарамт, зовиурт оруулах олон эрсдлээс өөрсдийгөө чөлөөлж харилцан бие биенээ хүндэтгэн хүлээн зөвшөөрсөн, эрх тэгш нөхөрсөн харилцааг дэмжсэн нийгмийн шинэ хандлага, зан үйлд суралцах шаардлагатай болж байна.

5.3 ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН УЛМААС СЭТГЭЛ ЗҮЙН ГЭМТЭЛД ОРСОН ЭМЭГТЭЙЧҮҮДЭД ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ 12 АЛХАМТ АРГА

Олон клиник сэтгэл зүйчид оюун ухаан, бие махбодь, сэтгэл санааны нэгдэлээр сэтгэцийн гэмтлийн илаарших үйл явцыг тайлбарлаж болно гэдэгтэй санал нэгддэг. Сэтгэл засалч Ривка Эдери нь сэтгэл зүйн гэмтэлтэй үйлчлүүлэгчтэй ажиллах 12 алхамт шинэ арга зүйг боловсруулсан.

Энэхүү арга зүй нь донтолт болон сэтгэл зүйн гэмтлийг нөхөн сэргээхэд үр дүнтэй байдаг. Уг аргыг үйлчлүүлэгчийн хүйс, нийгэм-эдийн засгийн нөхцөл байдал, оюун ухааны түвшин болон төлөвшлийг үл харгалзан хэрэгжүүлэх боломжтой. Үйлчлүүлэгч энэ сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үйл явцад аль болох чин сэтгэлээсээ хандаж зөв чиглүүлснээр итгэл найдвар сэргэж, олон жилийн сэтгэлийн шаналлыг өөрчлөх боломжтой.

Энэхүү аргыг хэрхэн хэрэглэх талаар гэр бүлийн хүчирхийллийн даван туулагч эмэгтэйн кейстэй холбон дор дурьдав.

Кейс: Үйлчлүүлэгч Х нь 23 настай, нөхөр, 2 хүүхдийн хамт амьдардаг, хувиараа жижиг бизнес эрхэлдэг эмэгтэй. Тэрээр нөхрийн болон хадмуудын зүгээс хэрцгий бие махбодийн шийтгэл, байнгын сэтгэл санааны дарамт, хүүхэд насаа архидан согтуурдаг үл хайхардаг ээжийн дэргэд өнгөрүүлсэн. Х нь сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутралтай алхам тутамдаа тулгарч байсан. Хамгийн хүндрэлтэй нь Х-д түүний амьдрал утга учиргүй санагдах болсон байлаа. Үйлчлүүлэгч Х энэ хэцүү үедээ сэтгэл зүйчид хандсан байна.

Жич: Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний аливаа нэгэн аргыг хэрэглэхдээ тухайн үйлчлүүлэгчид тохирох, сэтгэл зүйч бэлтгэгдсэн эсэхээ нягталж үзэх нь чухал. Сэтгэл заслын бусад аргуудын адил энэхүү 12 алхамт арга нь мэргэшүүлэх сургалтанд хамрагдах, мэргэшсэн супервайзараар удирдуулах шаардлагатайг анхаарна уу.

Алхам нэг.

Үйлчлүүлэгчтэй итгэлцэл бий болгоход чиглэгдэнэ. Сэтгэл зүйч өөрийн ажлын түршлага, ёс зүй ялангуяа нууцлалыг хадгалах талаар үйлчлүүлэгчид хэлж, итгэлцэл үүсэх суурийг тавина.

Үйлчлүүлэгч Х өөрийн сэтгэл өвтгөсөн хүүхэд насныхаа тухай дэлгэрэнгүй ярьж энэ нь одоогийн сэтгэл хөдлөлийн болон сэтгэл санааны зовуурьтайгаа холбож байлаа. Сэтгэл зүйч түүнээс одоогийн байдал болон ой ухаанд нь гацсан таагүй дурсамжтай холбоо байгаа эсэхийг асуусан. Энэ нь мэдээжийн хэрэг юм шиг хирнээ зорилго нь өөртөө хор хүргэхээр зан үйлүүд нь туулж өнгөрүүлсэн амьдралтай холбогдохыг дэмжихэд оршино. Үйлчлүүлэгч Х өөрийн амьдралын түүх болон үр дагавар нь өөрийн хүчгүй байгаатай холбоотой гэдгийг хүлээн зөвшөөрч цаашлаад шаналал, түүнийг бий болгоход өөрийн оролцоог үгүйсгэхээ болив. Ингэж өөрийгөө эрх мэдэлгүй байгаагаа хүлээн зөвшөөрөх нь сэтгэцийн гэмтлээс ангижрах эхлэл болдог. Учир нь хүний хамгийн түгээмэл мөн хамгийн төвөгтэй хамгаалалтын механизм бол үгүйсгэл байдаг. Хүн төрөлхтөний түүхэнд, мэдлэг дутуу байдал болон буруутанг хүлээн зөвшөөрөхгүй байснаас буруу үйлдлүүд шийдэгдэхгүй үлдэж, сэтгэл зүйн гэмтлүүдийн хор уршиг үлэмж нэмэгдүүлдэг. Ямар ч нөхөн сэргээлт, сэтгэл зүйн эмчилгээ үгүйсгэлийг хүлээн зөвшөөрөхгүйгээр явагдах боломжгүй. Үгүйсгэл нь тухайн хүнийг хамгаалах Эго-гийн хүсэлтэй зогсолтгүй дайтаж асар их сэтгэцийн эрч хүчийг шавхдаг.

Алхам хоёр:

Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчээс тусламж хүсч, үзүүлэх тусламжийг хүлээж авахад бэлэн байдаг. Үйлчлүүлэгч Х болон олонх даван туулагчид сэтгэцийн гэмтэл нь эдгэрэх итгэл найдвар бага байгаагаар нуудаг. Өнгө мөнгөний хорвоод амьдарч, нэр хүндийн төлөө тэмцэлдэж, хүндэтгэлгүй, сэтгэл санааг нь дэмжихгүй байх нь сэтгэлийн шархыг нь нэмэгдүүлсэн ч үйлчлүүлэгч Х урагш тэмүүлсээр байсан. Үйлчлүүлэгч Х сэтгэлийн асар том, ангархай шархаа анзаарахын оронд ажил амьдралаа урагшлуулах урам зориг, шийдвэртэйгээ л тэмцэлдэж байсан.

Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид өөрт тохиолдсон хүчирхийллийн түүхээ ярих нь ямар чухал гэдгийг тайлбарлаж, үг яриагаар гадагшлуулаагүй тохиолдолд энэ нь сэтгэцийн гэмтлийг улам даамжруулж, улам хор уршигтай болохыг тайлбарласан. Хоёрдугаар алхамын явцад үйлчлүүлэгчийг ганцаараа биш, хайрлагдсан, үнэ цэнэтэй хүн гэдгийг нь аажмаар сэргээн ойлгуулах хэрэгтэй. Сэтгэцийн гэмтлийн түвшингөөс хамаарч анхандаа ийм итгэл үнэмшлийг төрүүлэх боломжгүй мэт санагдана. Гэсэн ч үүнийг сэргээхгүйгээр цааш явах нь утгагүй эсвэл боломжгүй юм. Үйлчлүүлэгч өөрийн эрх мэдлээ, өөрийн сэтгэл зүрхний эх сурвалжаа тодорхойлсон цагт, бид үүнийг аюулгүй байдал, хайр, хүч чадлын эх сурвалж болгон ашигладаг. Ялангуяа сэтгэцийн гэмтлийг нөхөн сэргээхэд зайлшгүй шаардлагатай.

Алхам гурав

Энэ нь логик үе шат байдаг. Үйлчлүүлэгч Х өөрийн харилцаануудаа эргэн нягталснаар шаардлагагүй үүрэг хариуцлагыг өөрөө үүрдэг байснаа олж харсан. Өөрийн “эрх мэдэл”-ийн талаар ойлгож, хүсэл эрмэлмэл болон амьдралаа өөрчлөх шийдвэр гаргасан. “Өөрийн эрх мэдэл” хэмээх ойлголтоо хүлээн зөвшөөрөх нь анхны удаа цээж дүүрэн амьсгалах мэт санагдсан. “Би эрх мэдэлтэй хүн гэдгээ мэдрэх нь сайхан байна. Энэ мөчөөс эхлэн орхигдсон, хэн ч туслахгүй гэсэн мэдрэмжээс хайрлуулах, халамжлуулах үнэ цэнэтэй гэсэн мэдрэмж авах аялал эхэлж байна” гэж үйлчлүүлэгч Х хэлсэн.

Энэ үеийн төгсгөлд үйлчлүүлэгч өөртөө дүгнэлт хийнэ: гомдол, зан төлөвийн доголдол, тусгаарлагдсан байдал ба тэдгээр нь түүний амьдралд хэрхэн хүндрэл учруулж байгааг дүгнэнэ. Тэр мөн өөрийгөө авьяас чадалтай, түүнийгээ ашиглахгүй байгаагаар олж харсан. Бүх даван туулагчид өөртөө хаалт тавьсан байдаг бөгөөд энэ нь сэтгэл зүйн гэмтлийн эсвэл төрөлхийн байж болдог. Ийм сэтгэл зүйн үнэлгээг өөрөө өөртөө хийх нь даван туулагчаас нилээд хүчин чармайлт шаардагддаг.

Алхам дөрөв

Энэ үеийг “гэрээ цэвэрлэх” гэж нэрлэж болно. Үйлчлүүлэгч бусдад гомдсон бол түүнийг цэвэрлэнэ. Энэ нь өөрийгөө буруутгах, ичээхэд бус харин сөрөг хандлага, бусдыг буруутгах, уур бухимдлаа чин сэтгэлийн угаас алга болгохын эхлэл юм. Үйлчлүүлэгч асуудлыг шийддэг эрүүл бус арга барилаасаа салж шинэ эрүүл аргад суралцаж, өөрийн үнэлэмжээ дээшлүүлэхэд нь сэтгэл зүйч туслана. Үйлчлүүлэгч Х маш их уур уцаартай болж, хоёр хүүхдэдээ энэ уураа гаргаж, гар хүрдэг байв. Сэтгэл зүйч түүнд хоёр хүүхэдтэйгээ хэрхэн харилцах, уур бухимдлаа хянах, шийдвэрлэх эерэг аргад суралцахад дэмжлэг үзүүлсэн.

Алхам тав:

Даван туулагч бэлэн бол өөртэйгөө шинэ дотно харилцааг бий болгоно. Тэр өөрийнхөө “эрх мэдэл”-тэй ололт амжилтаа хуваалцана. Үндсэндээ, тавдугаар алхам дахиж сэтгэлийн зовуурь шаналалыг үргэлжлүүлэхгүйд оршино. Үйлчлүүлэгч Х өөрийн сэтгэлийн хамгийн гүний, харанхуй “нууц”-аа “өөрийн эрх мэдэл” болон өөр хүнд илэрхийлсэн. Тэрээр хэлэхдээ миний шаналалаас үүссэн зүрхний шарх аниж эхэлж

байна”. Тэр өөрийнхөө дотоод эрх мэдлээ мэдэрч, сэтгэцийн гэмтлээ эдгээж чадахгүй байх вий гэсэн эргэлзээ байхгүйг олж мэдсэн. Энэ шинэ харилцааны туршлага нь өөрийн “эрх мэдлээ” ашиглан өөрт тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэхэд туслах эрмэлзлэлийг бий болгосон.

Алхам зургаа.

Энэ үед үйлчлүүлэгч сэтгэл хөдлөлийн тусгаарлагдмал байдлаас салж, сэтгэл зүйн гэмтлийг эмчлэх илүү бодит хандлагатай болсон байна. Тухайлбал: тусламжийг хүснэ мөн хүлээн авна. Үйлчлүүлэгч Х-ын хувьд энэ шатанд даван туулагчдад саад тотгор болдог тэр зүйлд тусламж хүснэ. Дөрөвдүгээр шатанд бие хүний хаалт, асуудал, зан төлөвийн доголдол зэргийг тодорхойлсон ба тэдгээрийн үүсгэх сэтгэл хөдлөлөөс зайлсхийхийг хүсэж байсан. Ихэвчлэн сэтгэл хөдлөл нь зан төлөвийн доголдог, өөрт болон бусдад хохирол үзүүлэх шалтгаан болдог. Үйлчлүүлэгч тодорхой ямар нэгэн зан төлөвийн доголдлоосоо ангижрахад бэлэн болсон байна. Энэ нь өөрийгөө удирдах болон бусдын зан үйлд үзүүлэх хариу үйлдлээ хянаж сурч эхлэнэ.

Алхам долоо.

Үйлчлүүлэгч өөрийн эрх мэдлийг мэдэрч, ашиглаж сурах ба үүнийг “цэвэр эрх чөлөө” гэж нэрлэдэг. Өөрийн талаарх болон сэтгэл хөдлөлийн тухай ойлголт сайжирснаар тэр шийдвэрүүд, тэдгээр нь түүний амьдралд хэрхэн нөлөөлж байгааг анхааралтай авч үзэх болно.

Үйлчлүүлэгч өөрт хамааралтай асуудлаар өөрөө шийдвэр гаргах, сонголт хийх боломж олгоно.

Алхам найм.

Үйлчлүүлэгчийг дотоод амар амгаланд бэлтгэж эхлэнэ. Үйлчлүүлэгчийг одоо цагт төвлөрч, оюун ухаан, бие махбодь, сэтгэл санаагаа одоо цагт хянах, удирдах ур чадварт сургана. Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчээр газардуулах техник, дасгалыг хийлгэж, ашиглаж сурахад нь дэмжлэг үзүүлнэ. Мөн үйлчлүүлэгч энэ шатанд өөрөө өөртөө хийж байсан буруу үйлдлүүдээ жагсааж бичнэ. Сэтгэл зүйч нь үйлчлүүлэгчийг аль болох тодорхой байхыг уриалах бөгөөд энэ нь тогтворгүй байдал бий болоход өөрийнхөө оролцоог шударгаар олж харахад тус болохыг хэлнэ.

Алхам ес.

Энэ шатанд үйлчлүүлэгч буруу зан үйлийнхээ талаар жагсаалтаа гаргасан, чиглэл авахаар сэтгэл зүйчтэйгээ хуваалцсан, үйлдлүүдээ дахин нягтлан авч үзсэн байх ба өөрийн амар амгалан бий болгох, эерэг өөрчлөлт бий болгох, тогтвортой байдлаа сэргээх үйл ажиллагаа явагдана. Үйлчлүүлэгч Х өөрийгөө уучлах, айдас төрүүлсэн эрүүл бус харилцаагаа таслах, хайр болон нинжин сэтгэл гаргах зэргээр холбоо харилцаа нөхөн сэргээгдэхийг туулж байлаа.

Энэ үе нь сэтгэл санааны, бие махбодийн, эсвэл бэлгийн хохирол амссан үйлчлүүлэгчид шууд нөлөөлөх үе шат байдаг.

Алхам арав

Энэ нь өдөр тутмын хяналт болон хувийн хөгжлийн шат. Бүх зүйл ба бүх хүн өсөх эсвэл буурах хандлагатай байдаг ба үйлчлүүлэгч өөрийнхөө бодол болон зан үйлийг хянаснаар өөрийгөө хянах чадвартай болсон байна. Тэрээр өөртөө болон бусдад ухамсартай байхыг зөвлөгөөний турш анхаарч шаардлагатай тохиолдолд өөрчлөлт хийнэ. Ямар ч даван туулагчдын хувьд энэ шат хуучин, алдаатай, буруу, тогтворгүй хэв маяг дахин үүсэхээс сэргийлнэ.

Алхам арван нэг.

Үйлчлүүлэгч өөрийн дотоод ертөнцийг төлөвшүүлэхэд өдөр бүр бясалгал хийх, өөрөө өөртэйгөө ажиллахад тодорхой цаг зарцуулна. Энэ түүний хүч чадал болон аюулгүй байдлыг ухамсартайгаар сайжруулахад оршино. Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчийн амьдралтай холбоотой эерэг асуудлаар чиглэл өгч асууж ярилцах, эрч хүч, урам зоргийнх нь талаар асууж ярилцаж болно. Үйлчлүүлэгчийн өдөр бүрийн өөртэйгөө ажиллаж, бясалгаж буй туршлага нь үйлчлүүлэгчийг одоо цагтай холбоотой байх, аюулгүй байдлыг мэдрэхэд дэмжлэг үзүүлнэ. Үйлчлүүлэгч Х сэтгэл зүйчтэйгээ ярилцсны дагуу орой бүр тэмдэглэл хөтлөх болов. Ингэснээр тэрээр өөрийн сэтгэл хөдлөл, бодол, тэдгээрийн шалтгаанд дүгнэлт хийж, хянаж сурч байлаа.

Алхам арван хоёр.

Үйлчлүүлэгчийг олон нийттэй холдогдох, хүмүүнлэгийн үйл ажиллагаанд оролцохыг дэмжиж болно. Энэ нь үйлчлүүлэгчид өөртөө хайртай байх, амар амгалан байх, хорвоогийн нэг хэсэг гэдгийг ойлгоход тусалдаг.

Өнгөрсөн үеийг хийгээгүй болгож, үгүйсгэж, арилгах эсвэл нулимс урсгаж устгаж чадахгүй. Гэхдээ утга учиртай, зорилготой амьдралын давуу тал, эрч хүч нь сэтгэцийн гэмтлийг илааршихад дэмжлэг болдог. Үйлчлүүлэгч Х эмэгтэйчүүдийн манлайлын хөтөлбөрт хамрагдаж, олон эмэгтэйчүүдийн дунд орж тэдний нэг хэсэг гэдгээ мэдэрч, өөрийн давуу талаа олж харж, бусдын туршлагаас суралцаж, өөрийн туршлагыг хуваалцсан. Энэ нь түүний өөртөө итгэх итгэл, өөрийн үнэ цэнээ мэдрэхэд чухал ач холбогдолтой үйл яюпад болсон.

Энэ 12 алхамт арга зүй нь амьдралын утга учир болон зорилгод тулгуурлан үйлчлүүлэгчийг чадавхижуулахад оршино. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үед үйлчлүүлэгчийн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, буруу зан үйлийг эргэн авч үзэх байдлаар шаардлагатай тохиолдолд өөрчлөлт хийдэг.

Газардуулах техник дасгал:

Одоо цаг уруу дахин чиглүүлэх. (10 минут.)

Үйлчлүүлэгчээс эргэн тойрноо ажаад, харсан 3 зүйлийг нэрлэхийг хүснэ.

- Ямар нэгэн зүйл рүү харах (биет зүйл, өнгө гэх мэт).
- Өөртөө юу харснаа хэлэх.

Мөн сонсож буй 3 зүйлийг нэрлэх. Хэрэв танд тухтай байгаа бол нүдээ аньж болно гэнэ.

- Дүү чимээ сонс (хөгжим, дуу хоолой, бусад чимээ).

Өөртөө юу сонссоноо хэлэх

Хүрэлцэж байсан 3 зүйлийг нэрлэхийг хүснэ.

- Ямар нэгэн зүйл барих (ялгаатай биет байдал, ялгаатай эд юмс гэх мэт).
- Юу барьж буйгаа өөртөө хэлэх.

Одоо өөрийн бодол санааг анзаарахыг үйлчлүүлэгчээс хүснэ.

- Та дасгал хийсний дараагаар өрөөнд буйгаа мэдэрч байна уу, эсвэл бага л мэдэрч байна уу?
- Та илүү тайвширч, эрч хүчтэй байгаагаа мэдэрч байна уу?

Булчингийн чангаралтыг суллах дасгал

(15 минут.)

Тус газардуулах дасгал нь урт ажлын өдөр биемахбодид хуримтлагдсан чангаралтыг чөлөөлөх шаардлагатай үйлчилгээ үзүүлэгчид нэн тустай!

Таны булчингууд чангарсан эсвэл амарсан байх үеийн мэдрэмжүүдийн ялгаанд төвлөр. Толгой, нүүр, хүзүү, мөр, ходоод, өгзөг, гар, гарын бугуй, хөл, тавхайг чангалж амраах. Чангаралтыг нэмэгдүүлж 5 секунд хүртэл бариад дараа нь 10 хүрэтл тоолж суллах. Биеийн хэсэг тус бүрт нэг нэгээр үргэлжлүүлэн хийх. Та өөрийн биеийн хэмнэлд тохируулан хийх.

- Гарын бугуйнаас эхлэх. Чанга атгаад 5 секунд бариад 10 секундэд суллана. Чангаралт болон сулрах төлөвийн ялгааг ажигла. Ахин нэг удаа давтах.
- Одоо гартаа анхаарал хандуулах. Гарын доод хэсгийг мөр лүү чиглүүлэх. Гарын дээд хэсэгт чангарч буйг мэдрэх. 5 секунд бариад суллах. Ялгааг олж мэдрэх. Ахин нэг удаа давтах.
- Гараа дэлгэж сунгах, тохойгоо түгжээд гарын гурвалсан булчин чангарч буйг мэдрэх. 5 секунд бариад 10 секундэд суллана. Ялгааг олж мэдрэх. Ахин нэг удаа давтах.
- Гар амарсан үед өвөртөө тавьж амраах. Биеийн бусад хэсэгт үргэлжлүүлэн хийх.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

Монгол хэлээр хэвлэгдсэн:

1. Оюунчимэг Б. Сэтгэл судлалын хөгжлийн түүх. УБ., 2005
2. Отгонтуяа О. Амарсайхан О. Монгол улсын гэр бүлийн хууль түүний хэрэгжилт. УБ., 2009
3. Мягмар О. Сэтгэл судлал. УБ., 2007
4. Эрдэнэчулуун Д. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний онол арга зүйн үндэс. УБ., 2008
5. Марион Окэ Австрали-Монгол эмэгтэйчүүдийн хүчирхийлэл дарамтыг даван туулсан түүх. УБ., 2007
6. ХЭҮТ. Дэмжих бүлэг хичээллүүлэх гарын авлага. УБ., 1999
7. ХЭҮТ. Хүчирхийлэл үйлдэж буй эрчүүдийн ухамсар, зан үйлд нөлөөлөх хөтөлбөр.
8. Барбара Де Анжелис. Эмэгтэй хүн бүрийн мэдвэл зохих эрчүүдийн тухай нууц.
9. Стив Биддалф. Эрчүүдийг хэрхэн хүмүүжүүлэх вэ?. УБ., 2008
10. Амьдрах ухааны чадварууд (цуврал ном) Харилцаа. УБ., 2007
11. UNIFEM trust fund. Монгол улс дахь эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл ба хууль эрх зүйн орчин
12. Хууль зүй дотоод хэргийн яам. НҮБ-ын Хүн амын сан. НҮБ-ын Хөгжлийн хөтөлбөр. Хүчирхийллээс амгалан тайван амьдралд хүрэх нь. УБ., 2008
13. Хууль зүй дотоод хэргийн яам. НҮБ-ын Хүн амын сан. НҮБ-ын Хөгжлийн хөтөлбөр. Шалтгаан ба сэтгэл хөдлөл. УБ., 2008
14. АНУ-ын Азийн сан. ХЭҮТ. Монголын хуульч эмэгтэйчүүдийн холбоо. Баримтат мэдээлэл. Гэр бүл дэх хүчирхийлэл

Англи хэлээр хэвлэгдсэн :

1. Alan Jenkins , Dulvich Centre Publication (1990) "Invitations to Responsibility"
2. Abel, GG., Becker, J.V., Cunningham – Rathner, J., Mittelman, M. & Rouleau J.L. (1988) "Multiple paraphilic diagnoses among sex offenders." **Bull. Am. Acad. Psychiatry Law**, 16(2):153-168.
3. Abel, GG., Mittelman, M., Becker, J.V., Cunningham – Rathner, J. & Lucas, I. (1983) "The characteristics of men who molest children." Paper presented at the **World Congress of Behavior Therapy**, Washington
4. Alexander. P.C. (1985). "A systems theory conceptual theory of incest" **Family process**, 24:19-88.
5. Araj, S. & Finkelhor, D. (1986). "Abusers: a review of the research" in Finkelhor, D. (ed.) **A Sourcebook on Child Sexual Abuse**. California, Sage Publications.
6. Bateson, G. (1980). **Mind and Nature: A necessary unity**. New York, Bantam Books.
7. Baxter, J. (1988). "The sexual division of labor in Australian families." **Australian Journal of Sex, Marriage and Family**, 9: 87-93.
8. Borgad, M. (1984). "Family systems approaches to wife battering: a feminist critique." **American Journal of Orthopsychiatry**, 54(4):558-568.
9. Brennen, F.A. 1985. "Political and psychosocial issues on psychotherapy for spouse abusers: implications." **Psychotherapy**, 22(3):643-654.
10. Broussard, M.S. & Wagner, W.G. (1988). "Child sexual abuse: who is to be blame?" **Child Abuse and Neglect**, 12:563-569
11. Bulky, J.& Davidson, H.A. (1981). "Child sexual abuse: legal issues and approaches." **American Bar Association**, Washington

12. Burt, M.R. (198).
"Cultural myths and support for rape." **Journal of Personality and Social Psychology**,38:2317-230.
13. Cashmore, J. & Horsky, M. (1987).
"Child sexual assault: the court response." **N.S.W. Bureau of Crime Statistics and Research**,Sydney.
14. Ceck, J. V. P. & Malamuth, N.W. (1983).
"Sex role stereotyping and reactions to depictions of stranger versus acquaintance rape." **Journal of Personality and Social Psychology**,45:344-356.
15. Cook, D.R. & Frantz-Cook, A. (1984). "A systemic approach to wife battering." **Journal of Marital and Family Therapy**, 10(1):830-93.
16. Deschner, J.P. (1984).
The Hitting Habit: Anger control for battering couples.Plenum press. New York.
17. De Young, M. (1982).
Sexual Victimization of Children.MacFarlane, Jefferson. NC.
18. Dobash, E.R. & Dobash, R (1979).
Violence Against Wives: A case against the patriarchy.Free Press, New York.
19. Earls, C.M. (1988).
"Aberrant sexual arousal in sexual offenders " in Prentky, R.A. & Quinsey, V.L. (eds.)
Human Sexual Aggression: Current perspectives.Annals New York Academy of Sciences, 528:41-48.
20. Finkelhor D. (1983).
"Common features of family abuse " in Finkelhor, D., Gelles, R., Hotaling, G.T., & Straus M.A. (eds.) **The Dark Side of Families: Current family violence research**.Sage Publications, Beverly Hills.
21. Finkelhor, D. & Araji, S. (1986). "Explanations of pedophilia: a four factor model." **Journal of Sex Research**,22(2):145-161.
22. Finkelhor, D. & Lewis, J.A. (1988). "An epidemiologic approach to the study of child molestation" in Prentky, R.A. & Quinsey, V.L. (eds.) **Human Sexual Aggression: Current perspectives**. Academy of Sciences, New York.
23. Friedman, S. (1988).
"A family systems approach to treatment " in Walker, L.E. (ed.) **Handbook on Sexual Abuse of Children: assessment and treatment issues**. Springer Publishing Co, New York.
24. Furman, B. & Ahola, T. (1988). "Return of the question "why": advantages of exploring pre-existing explanations." **Family Process**, 27:395-409.
25. Gelles, R.J. (1980).
"Violence in the family: a review of research in the seventies." **Journal of Marriage and the Family**, 42:873-885.
26. Gelles, R.J. & Cornell, C.P. (1985).
Intimate Violence In Families. Sage Publications, California.
27. Gentemann, K.B. (1984).
"Wife beating: attitudes of a non-clinical population." **Victimology**,9:109-119.
28. Giarretto, H. (1981).
"A comprehensive child sexual abuse treatment programme" in Mrazek, P.B. & Kempe, C.H. (eds.) **Sexually Abused Children and their Families**. Pergamon, New York.
29. Glasser, W.F. (1988).
'Treatment' or 'sentence' for child molesters: comparison of Australian offenders with a general prison population. " **Int. J. Law Psychiatry**,11:145-156.
30. Gobhard, P.H., Gagnon, J.Y., Pomeroy, W.B., & Christenson, C.V. (1965).
Sex Offenders: An analysis of types. Harpers & Row, New York.

31. Gondolf, E.W. (1985). **Men Who Batter: An integrated approach for stopping wife abuse.** Florida, Learning Publication.
32. Gondolf, E.W. (1987). "Evaluating programmes for men who batter: problems and prospects." **Journal of Family Violence**, 2(1):95-108.
33. Gondolf, E.W. (1987). "Changing men who batter: a developmental model for integrated interventions." **Journal of Family Violence**, 2(4):335-349.
34. Gondolf, E.W. & Hanneken, J. (1987). "The gender warrior: reformed batterers on abuse, treatment and change." **Journal of Family Violence**, 2(1):177-191.
35. Greenblatt, C.S. (1985). "Don't hit your wife ... unless ... : preliminary findings on normative support for the use of physical force by husbands." **Victimology**, 10:221-241.
36. Gross, A.E. (1978). "The male role and heterosexual behavior." **Journal of Social Issues**, 34:87-107. Groth, A.N. (1979). **Men Who Rape: The psychology of the offender.** Plenum Press, New York
37. Groth, A.N. (1982). "The insect offender" in Sgroi, S.M. (ed.) **Handbook of Clinical Intervention in Child Sexual Abuse.** Lexington Books, Massachusetts.
38. Groth, A.N. & Burgess, A.W. (1979). "Sexual trauma in the life histories of rapists and child molesters." **Victimology**, 4:10-16.
39. Groth, A.N. & Gohen, M. (1979). "Aggressive sexual offenders: diagnosis and treatment" in Burgess, (ed.) **Community Mental Health.** Prentice Hall, Englewood Cliffs.
40. Groth, A.N., Hobson, W. & Gary, T. (1982). "The child molester: clinical observations" in Contre, J. & Shore, D. (eds.) **Social Work and Child Sexual Abuse.** Haworth 8 New York.
41. Groth, A.N., Longo, R.E., & McFadin, J.B. (1982). "Undetected recidivism among rapists and child molesters." **Crime and Delinquency**, 28(3):450-458.
42. Haley, J. (1963). **Strategies of Psychotherapy.** Grune & Stratton, New York.
43. Hamburger, L.K. & Yastings, J.E. (1986). "Personality correlates of men who abuse their partners: a cross-validation study." **Journal of Family Violence**, 1(4):323-341.
44. Hite, S. (1981). **The Hite Report on Male Sexuality.** Knoop, New York.
45. Hoffman, L. (1981). **Foundations of Family Therapy.** Basic Books, New York.
46. Hotaling, G.T. & Sugarman, D.B. (1986). "An analysis of risk markers in husband to wife violence." **Viol. Victims**, 1:101-124.
47. Jenkins, M.J. & Dambrot, F.H. (1987). "The attribution of date rape: observer's attitudes and sexual experiences and the dating situation." **Journal of Applied Social Psychology**, 17(10):875-895.
48. Jennings, J.L. 1987. "History and issues in the treatment of battering men: a case for unstructured group therapy." **Journal of Family Violence**, 2(3):193-213"

