

Очиржавын МЯГМАР

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ



Хүйсийн Тэгш Эрхийн Төв ТББ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**

Швейцарийн хөгжлийн агентлаг



Хууль Зүйн Үндэсний Төв



Хүний Аюулгүй
Байдлын Судалгааны Төв

Улаанбаатар 2009 он

ТАЛАРХАЛ

ХТЭТ нь долоон жилийн ажлын туршлагадаа тулгуурлан ХХГХ-ийн хохирогчдын сэтгэлзүйг оношлох, нөхөн сэргээх талаар мэргэжлийн

ОРШИЛ

Манай ард түмэн эрт дээр үеэс сэтгэлийн жаргалыг дээдэлсээр ирсэн билээ. Бие сэтгэл эрүүл байх нь энэ насны нэгэн жаргалан. Сэтгэл өвдөж гэмтсэнээс өөртөө болон өрөөлд хандах бидний харилцаа эвдэрч гажихад хүрэх ба бие махбодийн гадаад, дотоод тэнцвэр алдагдаж эмгэг гажиг үүсэх аюул нүүрлэдэг. Сэтгэлийн гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, дотоод хүч нөөцөө дайчлан илрүүлэх, гэмтэж өвчилсөн сэтгэлийг анагаах олон аргуудыг орчин үеийн сэтгэц засалд хэрэглэж байгаа билээ.

Хувь хүний хосгүй ертөнцөд нэвтрэн орж сэтгэл зүйн нөлөөлөл үзүүлэх, өөрийгөө анагаах ид шид, дотоод хүчээ дайчлах чадвараа нээхэд үйлчлүүлэгчдээ дэмжлэг үзүүлэх, хувь заяагаа өөрөө дархлан бүтээхийн гайхамшиг хийгээд хариуцлагыг түүнд мэдрүүлэх зэрэг нарийн нухацтай олон зорилтууд сэтгэц засалчдын өмнө тавигдаж байдаг. Тэр дундаа Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч (ХХГХ-ийн хохирогч) болон бусад төрлийн хүчирхийллийн хохирогч болсон хүмүүст үзүүлэх сэтгэл зүйн дэмжлэг туслалцаа онцгой чухал, нарийн үйлчилгээ юм. Сэтгэлийн хүчтэй хямрал, цочролд орсон хүнд үзүүлж байгаа нийгэм - сэтгэл зүйн туслалцаа, үйлчилгээ цаг үеэ олсон, оновчтой, үр өгөөжтэй байх нь чухал. Ийм туслалцаа онол арга зүйн өндөр мэдлэг, туршлага, ур чадвар, торгон мэдрэмж, үйлчлүүлэгчийн хүч нөөцөнд итгэх итгэл, мэргэжлийн ёс зүйн хэм хэмжээг сэтгэл зүйчдээс болон энэ чиглэлээр мэргэшсэн нийгмийн ажилтнууд, сэтгэл мэдрэлийн эмч нараас шаарддаг.

Үйлчлүүлэгчид тулгарсан асуудлыг зөв оношлох, төлөвлөх, арга барилаа зөв сонгох гэх зэргээр сэтгэц заслын үйлчилгээний бүх үе шатууд хоорондоо нягт уялдаа холбоотой, цогц зүйл. Энэ бүхнийг харгалзан зохиогч миний бие сэтгэц заслын орчин үеийн зарим гол онолууд, ХХГХ-ийн хохирогчдод тулгарч болох нийтлэг бэрхшээл ба хүмүүсийн сэтгэл зүйн хувийн болон насны онцлог, үйлчлүүлэгчийг судлах судалгааны арга зэрэг сэтгэц заслын үйлчилгээ үзүүлэхэд зайлшгүй шаардлагатай асуудлыг эл номонд аль болох цогц байдлаар тусгахыг зорьсон болно. Уг номын уншиж ашиглахдаа зохиогчийн доорх байр сууриудыг харгалзан үзэхийг эрхэм уншигч танаас хичээнгүйлэн хүсье.

1. Уг номыг нийтэд зориулж хялбаршуулан бичээгүй, мэргэжлийн сэтгэл зүйч, сэтгэц заслын чиглэлээр мэргэшсэн нийгмийн ажилтан, сэтгэл мэдрэлийн эмч нарт зориулсан бүтээл учраас мэргэжлийн нарийн ухагдахуун, үг хэллэг арвин буй.
2. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө - заслын аль нэг онолтой танилцах явцдаа тухайн онолын хүрээнд хэрэглэгддэг арга техникүүдийг товч дурьдсан байгаа. Номны багтаамжаас шалтгаалан сүүлийн арав гаруй жил төрөл бүрийн асуудалтай үйлчлүүлэгчдэд зөвлөгөө өгөхдөө хэрэглэж ирсэн арга техникүүд, зөвлөгөөний явц үр дүнгийн талаар дэлгэрэнгүй тусгаж чадаагүйдээ уншигч танаас хүлцэл өчье.
3. Номны бүлгүүд хоорондоо нягт уялдаатай бичигдсэн учраас түүнийг бүхэлд нь уншихаас нааш ойлгомжгүй зарим хэсгүүд байгааг анхаарна уу? Жишээ нь: Гуравдугаардугаар бүлэг дэх *"Өсвөр насны охидод өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөө (Биеэ үнэлэх эрсдэлтэй охидтой ажиллаж байсан туршлагаас)" гэсэн хэсэг нь* нэгдүгээр бүлгийн төгсгөл хэсэг болох *"Социал когнитив онолын үзэл баримтлал"*-ыг практикт хэрэглэсэн *жишээ бүхий үргэлжлэл маягаар бичигдсэн болно.*
4. ХХГХ-ийн хохирогчдын асуудлыг авч үзэхдээ тэдэнд тулгардаг нийтлэг бэрхшээлийг даван туулахад сэтгэл зүйчид, нийгмийн ажилтнуудын анхаарлыг хандуулахын зэрэгцээ тэд бол *"амь өрссөн бэрхшээлийг даван туулж чадсан, цаашдаа өөртөө туслах чадвартай хүмүүс"* гэсэн үзлийг гол болгосон учраас ХХГХ-ийн хохирогчдод учирч болох сэтгэл зүйн асуудал ба эрсдэлийн үе шат, онцлогуудыг нилээд өвөрмөц маягаар авч үзсэн нь бусад ном зохиолууд болон зөвлөмжүүдэд байгаа ангиллуудаас нилээд ялгаатай юм.

ГАРЧИГ

Оршил

Нэгдүгээр бүлэг: Хүн худалдаалах гэмт хэрэгт өртсөн хохирогчдын эрсдэлийн талаарх онол-арга зүйн тайлбар

- 1.1. ХХГХ-ийн хохирогчдод учрах нийгэм - сэтгэл зүйн эрсдэл ба хүмүүнлэгийн онол
- 1.2. ХХГХ-ийн хохирогчдод тулгарч буй эсэн мэнд оршихуйн эрсдэлүүд
- 1.3. Нийгэм - сэтгэл зүйн зарим өвөрмөц үзэгдлийг ХХГХ-тэй холбон тайлбарлах нь
- 1.4. ХХГХ-ийн хохирогч хүчирхийлэл, дарамтанд өртөх нь
- 1.5. ХХГХ-ийн хохирогч болохоос урьдчилан сэргийлэх онол арга зүйн үндэс: Социаль когнитив онол

Хоёрдугаар бүлэг: Сэтгэц заслын зөвлөгөөний онол арга зүй

- 2.1. Сэтгэц заслын зөвлөгөөний ерөнхий асуудал
- 2.2. Сэтгэл зүйн зарим гол онолыг сэтгэц заслын үүднээс тоймлон үзэх нь
- 2.3. Психоанализ сэтгэц засал
- 2.4. Гештальт сэтгэц засал
- 2.5. Психодрам
- 2.6. Экзистенциональ сэтгэц засал
- 2.7. Логотерапи

Гуравдугаар бүлэг: Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн сэтгэл зүйн онцлог

- 3.1. Хохирогчийн сэтгэл зүйн талаарх ерөнхий ойлголт
- 3.2. ХХГХ-дод илрэх нийтлэг онцлог
- 3.3. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхэд, өсвөр насныхны онцлог
- 3.4. Сэтгэлийн түгшүүр ба гэмтлийн тухай
- 3.5. ХХГХ-ийн хохирогчдын сэтгэл зүйн хувийн онцлогийг харгалзах
- 3.6. ХХГХ-ийн хохирогчдын насны онцлогийг харгалзах
- 3.7. Өсвөр насны охидод өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөө (Биеэ үнэлэх эрсдэлтэй охидтой ажиллаж байсан туршлагаас)

Дөрөвдүгээр бүлэг. ХХГХ-ийн хохирогчдын сэтгэл зүйн онцлогийг судлах аргууд

- 4.1. Сэтгэл зүйн судалгаа явуулахад тавигдах шаардлага
- 4.2. Ажиглалт, ярилцлага, баримт мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийх аргууд
- 4.3. Зан төлвийн акцентуаци ба темпераментыг судлах аргууд
- 4.4. Түгшүүр бачимдлыг судлах аргууд
- 4.5. Хүүхэд, гэр бүлийн харилцааг судлах аргууд

Харьцуулан ашигласан эх сурвалжууд

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ:

ХҮН ХУДАЛДААЛАХ ГЭМТ ХЭРЭГТ ӨРТСӨН ХОХИРОГЧДЫН ЭРСДЛИЙН ТАЛААРХ ОНОЛ-АРГА ЗҮЙН ТАЙЛБАР

- 1.1. ХХГХ- ийн хохирогчдод учрах нийгэм-сэтгэл зүйн эрсдэл ба хүмүүнлэгийн онол
- 1.2. ХХГХ-ийн хохирогчдод тулгарч буй эсэн мэнд оршихуйн эрсдлүүд
- 1.3. Нийгэм-сэтгэл зүйн зарим өвөрмөц үзэгдлийг ХХГХ-тэй холбон тайлбарлах нь
- 1.4. ХХГХ-ийн хохирогч - түрэмгийллийн золиос болох нь
- 1.5. ХХГХ-г өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх онол арга зүйн үндэс: Социаль когнитив онол

1.1. ХХГХ-ийн хохирогчдод учрах нийгэм-сэтгэл зүйн эрсдэл ба хүмүүнлэгийн онол

Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага өнөөгийн байдлаар 12,3 сая орчим хүн албадан болон барьцаат хөдөлмөр эрхэлж, бэлгийн мөлжлөгт өртөж байгаа тухай мэдээ гаргасан байдаг. Хилийн чанадад болон эх орон дотроо худалдагдсан иргэдийн тоо өсч байгаа тухай¹ олон эх үүсвэрүүд мэдээлж байна. Тухайлбал “2000 онд хоёрхон байсан хохирогчийн тоо 2006 оны эхний 6 сарын байдлаар 127 болсон” гэж өгүүлжээ².

Үндэстэн дамнасан зохион байгуулалттай гэмт хэргийн эсрэг НҮБ-ын Конвенцын нэмэлт болох “Хүн, ялангуяа эмэгтэйчүүд болон хүүхэд худалдаалахаас урьдчилан сэргийлэх, таслан зогсоох ба шийтгэх тухай” 2000 оны арванхоёрдугаар сард Итали улсын Палермо хотноо үйлдсэн протоколд хүн худалдаалах асуудлыг анх удаа олон улсын хэмжээнд тодорхойлон гаргаж Палермогийн протокол хэмээн нэршжээ.

Уг Протоколд “Хүн худалдаалах гэдэг нь хүнийг мөлжих зорилгоор хүч хэрэглэхээр заналхийлэх буюу хүч хэрэглэх, эсвэл хүчирхийллийн бусад хэлбэрийг ашиглах, хулгайлах, залилах, хууран мэхлэх, эрх мэдлээ урвуулан ашиглах, буюу эмзэг байдлыг ашиглах, эсвэл өөр эдгээдийг хяналтандаа байлгаж буй этгээдийн зөвшөөрлийг авахын тулд төлбөр хийж буюу ашиг олгон хахуульдах зэрэг аргаар хүмүүсийг урвуулан элсүүлэх, тээвэрлэх, дамжуулах, нуугдуулах буюу хүлээн авах үйлдлийг хэлнэ.

Мөлжих гэдэгт наад зах нь бусдын биеийг нь үнэлүүлэх буюу бэлгийн харьцаанд оруулан мөлжих бусад хэлбэрүүд, албадан ажиллуулах буюу үйлчлүүлэх, боолчлол буюу боолчлолтой төсөөтэй заншил, эрх чөлөөгүй байлгах буюу эрхтнийг нь авах зэргийг ойлгоно” гэж заажээ.

Монгол улс дахь хүн худалдаалах гэмт хэрэг нь бэлгийн мөлжлөг, зуучлалын захиалгат гэрлэлт, албадан ажиллуулах буюу боолчлолтой төстэй хөдөлмөр гэсэн хэлбэрүүдээр үйлдэгдэж байна гэж үзжээ³. Хохирогчдыг ихэнх тохиолдолд гадаад, дотоодын төрөл бүрийн нэрэн доор халхлагдсан янхны газрууд болон эрүүл мэнд, амь насанд нь аюултай газруудад албадан ажиллуулдаг. Бэлгийн мөлжлөгийн хохирогч эмэгтэйчүүдийг гадаадад ажиллуулах, суралцуулах нэрийдлээр зуучлан гаргадаг байна.

Хүйсийн Тэгш Эрхийн Төвөөс хийсэн судалгааны тайлангаас үзэхэд зуучлуулагчдын 96% нь тухайн улсад очсоныхоо дараа хийх ажлынх нь талаар хуурамч мэдээлэл өгч байсныг мэдэж, зуучлагчдаа бичиг баримтаа хураалган 1500-3500 ам долларын барьцаанд орсноор хүчинд автан биеэ үнэлэхээс өөр аргагүйд хүрдэг байна.

Хилийн чанад дахь хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн асуудлыг ХТЭТ-өөс 2005 онд судалж Бээжин, Хонг-Конг, Макао, БНСУ-д бэлгийн мөлжлөгт өртсөн нийт 48 эмэгтэйг судалжээ. Тэдний насны байдлыг доорх хүснэгтээс харна уу?

¹ “Монгол Улс дахь хүн худалдаалах гэмт хэрэг, эрсдэл, эмзэг байдал, хор уршиг” судалгаа, Хүйсийн тэгш эрхийн төв, Азийн сан, 2006 он

² Дээрх судалгааны 20; 8-аас харна уу.

³ Мэдээллийн эх сурвалж: Цагдаагийн газар, ГХЯ, ХЗДХЯ болон Хүйсийн Тэгш Эрхийн Төв

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүснэгт 1.1. Гадаадад бэлгийн мөлжлөгт өртсөн монгол эмэгтэйчүүдийн насны байдал

Улсын нэр	Насны бүлэг				
	16-17	18-19	20-22	23-25	Бүгд
Бээжин хот	1	3	3	1	8
Хонг-Конг	1	2	3	2	8
Макао	2	8	12	6	28
БНСУ	-	-	2	2	4
Бүгд	4	13	20	11	48

Эх сурвалж: Хүн худалдаалах гэмт хэрэг ба охид, эмэгтэйчүүдийн бэлгийн мөлжлөг судалгааны товч тайлан. Хүйсийн Тэгш Эрхийн Төв. 2005 он, хуудас: 5

Монгол Улсын Эрүүгийн хуульд: “Гэмт хэргийн улмаас нэр төр, алдар хүнд, санаа сэтгэл, бие эрхтэн, эд хөрөнгийн талаар хохирол хүлээсэн этгээдийг хохирогч гэнэ” гэж тодорхойлсон байдаг. Хүний амьд явах эрх чөлөөнд халдаж, аюулгүй эсэн мэнд оршин байх наад захын хэрэгцээг таслан боогдуулж байгаа энэхүү аймшигт гэмт хэргийн хохирогчдод учирч байгаа эрсдэл, түүнд нөлөөлж байгаа нийгэм-сэтгэл зүйн зарим нөлөөлөл ба урьдчилан сэргийлэх зарим асуудлын онол арга зүйн үндсийн энэхүү бүлэгт товч авч үзэхийг зорьсон болно. Эл бүлгийн агуулга нь ХХГХ-ийн хохирогчдод үзүүлэх нийгэм-сэтгэл зүйн туслалцаа дэмжлэгийн онол –арга зүйн үндэслэлийг сонгож авах асуудлын удиртгал болж өгч байгаа учраас энд товч дурьдагдаж байгаа зарим онол, үзэл баримтлалуудыг “ХХГХ-ийн хохирогчдод үзүүлэх сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын чиг хандлагууд” гэсэн бүлэгт дэлгэрэнгүй авч үзэх болно.

1.1. ХХГХ-ийн хохирогчдод учрах нийгэм-сэтгэл зүйн эрсдэл ба хүмүүнлэгийн онол.

Зөвхөн идэж уух, өмсөж зүүх төдийнхөөр хүний амьдрал хязгаарлагддаггүй. Амьд мэнд тэсч үлдэх хэрэгцээгээ хангахаас гадна амьдралд утга өгч байдаг олон хэрэгцээгээ хангаж байдгаараа амьтнаас ялгаатай. Эсэн мэнд амьдрах хэрэгцээгээ хангах нь хүний оршин байхуйн чухал зарчмуудын нэг гэж хүмүүнлэгийн сэтгэл судлалын нэрт төлөөлөгчдийн нэг Эрх Фромм үзсэн байдаг. Тэрээр хүн “Өөрөө тэсэж амьдрахад юу зайлшгүй хэрэгтэйг мэдэх нь хүнд багадна, тэрээр хүний өөрийнх нь оршин амьдрахуйн утга учрыг тайлахыг бас хүснэ” гэжээ.(33;74). Товчоор хэлбэл: би хүн учраас хүрээлэн буй ертөнц, хүмүүс надад хэрэгтэй. Хүн гадаад ертөнцтэй харьцахдаа илрүүлэн гаргаж байдаг “хүний чадвар” гэдэг нэр томъёогоор юуг тэмдэглэж байгааг Маркс ихээхэн оновчтой тодорхойлжээ” гэдгийг Э.Фромм онцлон тэмдэглэсэн байдаг. “Хүн ертөнцтэй харьцах харьцаа бүхэн, тухайлбал түүний харахуй, сонсохуй, үнэрлэхуй, амтлахуй, мэдрэхуй, сэтгэхуй, бодохуй, сэтгэхуй, ажиллах хүсэл, тэмүүлэл, хайр дурлал, ер нь товчоор хэлэхэд түүний хувь чанарын бүхий л эд эс нь, хүний ахуйн (хүн байж байгаагийн) баталгаа юм. Ажил хэрэг хүнд хүнлэг ёсоор хандаж буй цагт л бид би ажил хэрэгт хүнлэг ёсоор хандаж чадна” хэмээн Марксын хэлснийг Э.Фромм ишлэл авчээ.(33; 75). Э.Фроммын үзсэнээр бол хүн тэсэн амьдрахын эрхээр хооллож ундлах аргаа эрж олох чадвар юм. Энэ чадвар, эрмэлзлэлийг нь түүний чөлөөтэй, аяндаа ундран гарах үйл ажиллагаа илэрхийлж байдаг. Нөгөө талаас хүн амьдралынхаа утга учрыг хийж байгаа ажлынхаа хүрэнээс даван гарч, эрж хайх чадвартай байдаг. Хүний энэ чадвар түүний угийн, дотор нь шингэсэн шинж юм гэж Э.Фромм үзсэн байна. Энэ хэлбэрүүдийн харьцангуй хүчнээс, аль хэлбэр нь давамгайлж байна гэдгээс их зүйл шалтгаалах аж.

Ердийн үед тэсч гарахын аргагүй мэт санагдах олон зовлон бэрхшээлийг хүмүүс даван туулж гарч чадсан байдгийг бид төрөл бүрийн жишээ баримтуудаас мэдэх билээ. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болон бусдын эрхшээл дарамтанд түр хугацаагаар орсон хүний хувьд хийж гүйцэтгэж байгаа ажил нь “аяндаа ундран гарч байгаа сайн дурын идэвхийн үндсэн дээр хийгдэж байгаа” ажил биш, харин амьд тэсч үлдэхийн тулд хийж байгаа албадан хөдөлмөр юм. **Хүн өөрийнхөө бие махбодио аварч, тэсч үлдэх хүрэнээс хальсан аливаа үйл ажиллагаа тоглолтын шинжтэй байдаг** гэж хүмүүнлэгийн чиглэлийн зарим сэтгэл

судлаачид үзсэн байдаг¹. Ялангуяа амьдралын утгыг эрж хайхад чиглэгдсэн үйл ажиллагаанууд, тухайлбал шашин шүтлэг, ёс журам, урлаг гэх мэт. Хэрвээ энэ бүхнийг хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид учирч байгаа эрсдэлтэй холбон авч үзэх юм бол дараах тайлбаруудыг өгч болох юм.

1. ХХГХ болон бусдын эрхшээл дарамтанд байгаа хохирогчид нь хүний амьд явахын гол үндэс болсон амьдарлын наад захын зайлшгүй хэрэгцээгээ хангаж амьд тэсч үлдэхийн тулд гэмт этгээдүүдийн зүгээс өгч буй өл залгуулах хоол унд, ойр зуурын хувцас, толгой хоргодох байрны хэрэгцээг залгуулж байгаа түвшин төдийгөөр хязгаарлан тэсч үлддэг.
2. ХХГХ болон хүчирхийлэл дарамтанд байгаа бусад хохирогчдын гадаад ертөнцтэй харилцах харилцаа нь гэмт этгээдүүдийн тогтоож өгч байгаа хүрээ хязгаараас халих магадлал багатай, эрхшээлт тойрогт орсон учраас энэ бол тэдний өөрсдийнх нь хүсэн хүлээсэн харилцаа биш байдаг.
3. Дуулж бүжиглэх, баар, цэнгээний газар ажиллах, биеэ үнэлэх, албадан хөдөлмөр эрхлэх зэргээр тэдний хийж байгаа ажлууд нь нэг ёсондоо жүжиглэлийн шинжтэй, өөрийгөө хамгаалах, бас амиа тэжээх хэлбэр. Гэвч үүнийг тэсч хийж байгаа нь энэ албадлагат ажлын цаана “эрх чөлөөт амьдралдаа хүрнэ” гэсэн итгэл, найдвараа гээгээгүйтэй холбоотой гэж үзэх үндэстэй.

“...Нэг л өдөр бүх зүйл дуусаад би гэртээ харина, би Монголдоо очно, тэгээд гэмт этгээдүүд шийтгэл хүлээх болно”

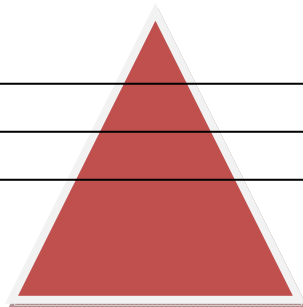
ХХГХ-ийн хохирогч, 19 настай бүсгүйн ярианаас

Хүний өсөлт хөгжилтөнд хүмүүнлэгийн сэтгэл зүйчид ихээхэн ач холбогдол өгөхийн зэрэгцээ энэ үйл явц нь маш төвөгтэй юм гэдгийг хүлээн зөвшөөрдөг. Уламжлал, заншлыг хэт эрхэмлэдэг, хүнд суртал, захиргааднал ноёлсон газарт хүн эрх чөлөөтэй байж, өөрийгөө илтгэн харуулах нь маш төвөгтэй байдгийг онцлон тэмдэглээд эдгээр тохиолдлуудад орчноосоо болон өөрөөсөө дайжин хөндийрч эхэлдэг байна.

Хатуу хяналт ба дарамтанд байгаа ХХГХ-ийн хохирогчийн зан байдалд гарч байгаа төрөл бүрийн өөрчлөлт, шарх нь тухайн хохирогчдод эрх чөлөө ба сонголын аль аль нь туйлын хязгаарлагмал, зөвхөн л “Бидний шаардлагыг хүлээж ав, авахгүй бол” гэсэн гарцаагүй тулгалтанд орох учраас амь зуулгын хэрэгцээнүүдээ эн тэргүүнд тавихаас өөр аргагүй байдал ордог байна. Хүний бүх хэрэгцээ нь шатчилсан зохион байгуулалтанд оршдог гэж Маслоу үзээд тэдгээрийг зонхилох ач холбогдлоор нь дараах байдлаар ангилжээ:

- Физиологийн хэрэгцээ
- Аюулгүй байдал, хамгааллын хэрэгцээ
- Харьяалагдах ба хайрлуулах хэрэгцээ
- Өөрийгөө хүндэтгэх хэрэгцээ
- Өөрийгөө идэвхижүүлэх хэрэгцээ.

!!!!!!!!!!!!!!! Зураг солих



Зураг1.1. Маслоугийн тодорхойлсон хэрэгцээний шатлалын схем

¹ Э.Фромм, Э.Берн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Гурвалжны суурь хэсэгт орших зонхилох хэрэгцээнүүд ямар нэгэн хэмжээгээр хангагдаж байж сая дээд талд нь орших хийсвэр хэрэгцээнүүдээ ухамсарлаж болох юм гэсэн санаан дээр энэхүү схем суурилжээ¹.

Доод талын суурь хэрэгцээнүүд хангагдсанаар дээд талын хэрэгцээнүүд үүсэх, хангагдах, зан үйлийн сэдэлд нөлөөлөх боломж бүрддэг байна.

Өөрийн эрхээ хамгаалуулах орчноосоо тасарч, аюулгүй байдлын хэрэгцээ нь ноцтой эрсдэлд учирч зөвхөн амь зуулгын түвшинд албадан хөдөлмөр эрхэлж байгаа болон бэлгийн мөлжлөгт байгаа ХХГХ–ийн хохирогчдын суурь хэрэгцээнүүдийн хангалтанд ямар эрсдэл учирч болохыг Маслоугийн тодорхойлсон энэхүү хэрэгцээний шатлалын үүднээс тайлбарлахыг хичээлээ.

Хүснэгт 1.2. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн суурь хэрэгцээнд учрах эрсдэл

Хэрэгцээнүүдийн шатлал	ХХГХ –ийн хэрэгцээнд гарч байгаа эрсдэл	Сэтгэл зүйн хор уршиг
<p>1. Физиологийн хэрэгцээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хоол, • ус агаар, • биений идэвхитэй хөдөлгөөн, • таагүй температураас хамгаалах, • унтах г.м 	<ul style="list-style-type: none"> • Хоолоор зогоон барих, • хөдөлгөөнгүй хоригдох, • нойр хоолыг хасах, • таагүй температурт байлгах зэргээр суурь хэрэгцээнүүд зөрчигдөх буюу амьд үлдээх “барьцаа” болж хувирсан байна. 	<p>Суурь хэрэгцээгээнүүдийн хямрал үүснэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Хоол өгсний дараа бэлгийн албадан харьцаанд орно гэсэн айдас төрөх, • гэдэс ходоод хямрах, • нойр хоолонд муудах г.м
<p>2. Аюулгүй байдал, хамгааллын хэрэгцээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • албан байгууллагад харьяалагдах • тогтвортой найдвартай байх • хууль дүрэм • эмх цэгцтэй байх • өвчин эмгэггүй • айдас түгшүүргүй байх зэрэг хэрэгцээ багтдаг 	<ul style="list-style-type: none"> • Тусгайлсан байранд хоригдох • гэмт хэрэгтний сонирхолд нийцсэн хувцсыг хүчээр өмсөх (янхан маягаар охидыг хувцаслах) • хүчирхийлэл сүрдүүлгийн дор өдөр хоног өнгөрөөх • өвдөх • айдас түгшүүрт автах гэх мэтээр аюулгүй байдлын хэрэгцээнүүд гажна 	<ul style="list-style-type: none"> • Хувь хүний эрхийг хууль дүрмээр хамгаалах орчноос таслагдаж амьдралын баталгаа алдагдана. • Аюулгүй байдлын хэрэгцээнүүд ноцтой эрсдэлд орно. • Аюулгүй байдлын хэрэгцээ хангагдаагүйгээс болж аюулгүй орчинд амьдрах итгэл, баталгаа алдагдана.
<p>3. Харьяалагдах ба хайрлуулах хэрэгцээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • өөрийгөө хүлээн зөвшөөрүүлэх • бүлэгт харьяалагдах, • ойр дотныхоо хүмүүстэй холбоо хэлхээтэй байх гэх мэт 	<ul style="list-style-type: none"> • Хүчирхийлэгчид ба гэмт хэрэгтнүүдтэй албадлагаар харилцана. • ганцаардаж найз нөхөдгүй, хэнд ч хэрэггүй орхигдсон мэт мэдрэмж төрөх ба хайрын мэдрэмж нуугдмал байдалд орно. • Гэр бүлийн хүмүүс, дотно найз нөхдөөсөө салж өнчрөхийн зовлон эдэлнэ. 	<p>Ганцаардалтай холбоотой төрөл бүрийн эмгэгүүд үүснэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Айдас гутрал, итгэл алдрах гэх зэргээр “хайр ба ойр дотнын харилцааны өлсгөлөн”-д нэрвэгдэж баяр баясгалан таашаалын хомсдол үүснэ. • Эдгээр нь сэтгэл хөдлөлийн төрөл бүрийн эмгэг үүсэх магадлалыг ихэсгэнэ. • Дотныхоо хүмүүст эргэж дасгахад төрөл бүрийн бэрхшээл үүсэх магадлалтай
<p>4. Өөрийгөө хүндэтгэх хэрэгцээ</p> <ul style="list-style-type: none"> • өөрийгөө хүндэтгэх, • бусдаар хүндлүүлэх, • эрх мэдэлт байдал, • өөртөө итгэлтэй байдал, • бусдаас үл хамаарах эрх чөлөө г.м 	<ul style="list-style-type: none"> • Өөртөө болон өрөөлд хүндэтгэлтэй хандах боломж алдагдана. • Бусдын хамааралд орж хувь хүний тусгаар байдал алдагдаж жам ёсны эрх зөрчигдөнө. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бусад итгэх итгэл алдагдаж, өөрийгөө хамгаалахын тулд үзэл баримтлалаа хүчээр нууж дарагдуулах учир сэтгэл санааны байнгын зөрчилд байх магадлал өндөр. • Сэтгэл зүйн зохиомол, невротик хамгаалалтууд үүснэ

¹ А.Маслоугийн онолын талаар бид өмнө гарсан бүтээлүүддээ дэлгэрэнгүй тусгасан билээ: О.Мягмар нар “Хүүхдийн хөгжлийн хэрэгцээ ба нийгмийн ажил, УБ, 2000 он, хуудас :37-61

<p>5. Өөрийгөө идэвхижүүлэх хэрэгцээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • авьяас чадвараа хөгжүүлэх, • амжилт бүтээл туурвих, • хүч нөөцөө дайчлах г.м 	<ul style="list-style-type: none"> • Өөрийгөө сайн дураараа хөгжүүлж бусдад сайн сайхан талаа батлан харуулах боломж алдагдана • Гэмт этгээдүүдийн ашиг сонирхолд нийцүүлэн өөрийгөө харуулах төрөл бүрийн ажлуудыг албадлагаар хийнэ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Өөрийгөө хөгжүүлэн идэвхижүүлж өөрийнхөөрөө амьдрах хүсэл зоригийг мохоож, оюун санааны ноцтой боолчлол үүснэ. • Хувь хүний давуу талууд хүний наймаачдад орлого оруулах гол хэргэслэл болж хувирах ба хүн өөрөөсөө хөндийрэх, өөрийг үл хайхрах гажиг үүсэх магадлал өндөр болно.
---	--	---

Дээд хэрэгцээнүүд хангагдаагүйгээс болж үүсэх өвчнийг метапатологи буюу **дээд хэрэгцээний гажилт** гэж нэрлэжээ¹. Хүнийсэх, идэвхигүй үлбэгэр байдал, түгших, гутрах, болгоомжлох зэрэг нь сэтгэцийн дээд гэмтлүүд гэж Маслоу үзжээ. Дээд хэрэгцээнүүд гажсанаас болж үүсэх эмгэгүүд:

1. Үл итгэх болгоомжлох байдал, хадмал хөшингө үзэл
2. Үзэн ядах, үл таашаах, бусдыг түлхэх, зөвхөн өөрийгөө эрхэмлэх
3. Бүдүүлэг тэвчээргүй загнах, юмны үнэ цэнэ, өнгө жавхааг үл ойлгох
4. Самгардах, задрах
5. Өөрийн “Би”-г мэдрэх мэдрэмжээ алдах, хувийн онцлогоо алдах, эзэн биегүй мэдрэмж төрөх
6. Найдвараа гээх, ямар нэгэн зүйлд хүрэх хүсэл тэмүүлэлгүй болох
7. Хилэгнэх, хянаж цагдах, хууль дүрмийг үл хүлээн зөвшөөрөх, амин хувиа хичээсэн хатуу үзэлтэй байх
8. Уйтгартай, гутрангуй, дүнсгэр болох, амьдрах сонирхлоо алдах, баяр баясгалангүй, хардамтгай зантай болох
9. Бусдын төлөө хүлээх хариуцлагаа хойшлуулах
10. Утга учиргүй, аргаа барсан амьдралын дүр төрх бий болох гэх мэт

Санамж:

Хүн худалдаалах гэмт хэрэг нь хувь хүний эрүүл саруул, бүрэн дүүрэн амьдралд ноцтой хохирол учруулах учраас ХХГХ-ийн хохирогчдын хэрэгцээний гажилтыг тодорхойлохын тулд юуны өмнө холбогдох баримт бичиг, тэдний намтар, гэмт хэргийн хохирогч болсон шалтгаан нөхцөл, энэ хэргээс хойш түүний сэтгэцийн амьдралд гарсан өөрчлөлт зэрийг судлах хэрэгтэй юм.

1.2. ХХГХ-ийн хохирогчдод тулгарч буй эсэн мэнд оршихуйн эрсдлүүд

Хөгжлийн ялгаатай байдал, ядуурал, ажилгүйдлээс шалтгаалан орны олон иргэд, ялангуяа охид эмэгтэйчүүд орон нутаг, улс гүрэн дамжин амьжиргаагаа дээшлүүлэх, амьдралаа сайжруулахын зорилгоор хууль нүүдэллэн шилжиж байна. Шилжих хөдөлгөөн нь олон хүнийг мөрөөдөлдөө хүрэхэд нь тусалж байгаа хэдий ч зарим хэсэг нь хууртагдах, хүчирхийлэл дарамтанд өртөх зэргээр хүчинд автан биеэ үнэлэх, албадлагын хүнд хөдөлмөр эрхлэх зэргээр боолчлолын нөхцөлд орж түүнээс зайлсхийх аргагүй болдог. Тэдний ихэнх нь эрх чөлөөнөөсөө хагацаж, төлж баршгүй “зохиомол” өрийн дарамтан дор амьдардаг байна. Тэд хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болсноор дээд зэргийн зохион байгуулалт бүхий гэмт хэргийн бүлэглэлүүдэд олон тэрбумаар тоологдох “үйлдвэрийн бараа” –тай зүйрлэгдэх хэмжээнд хүрч байгаа учраас хүний эрхийн энэ төрлийн зөрчлийг арилгах талаар НҮБ болон олон улсын бусад байгууллагууд ихээхэн анхаарч байгаа юм. Олон Улсын Байгууллага болох Global Survival Network-аас гаргасан илтгэлд эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн асуудлыг хариуцсан НҮБ-ын

¹ Маслоу, 1971

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

тусгай илтгэгчийн илтгэлээс иш татсанаар “Дэлхийн хэмжээнд 4 сая эмэгтэйчүүдийг хил давуулан наймаалж 7 тэрбум долларын ашиг олж байна” гэжээ.

Хүний эсэн мэнд оршихуйн эсрэг хийж байгаа энэ гэмт хэрэгт өртөж хохирч байгаа хүмүүсийн эрсдлийг хүний хосгүй онцлог, эрх чөлөө, бүтээлч харицлагыг дээдлэн үздэг экзистенциональ үзэл баримтлалын үүднээс товч тайлбарлая. Учир нь ХХГХ-ийн хохирогчдод үзүүлэх сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба үйлчилгээг зохион байгуулахад хэрэглэх нэг чухал арга хандлага нь тэднийг хэвийн амьдралд нь буцаан оруулах, цаашдаа хэвийн амьдрах утга учрыг дахин сэргээхэд нэн чухал ач холбогдол бүхий экзистенциональ сэтгэц заслын аргууд байх болно гэсэн үзлийг зохиогч миний бие иш үндэс болгож байгаа юм.

Хүмүүнлэгийн сэтгэл судлал нь хүний талаарх экзистенциональ сэтгэл судлал дээр үндсэндээ тулгуурладаг. Тухайлбал: Серен Кьеркегор (1813-1855), Мартин Хайдеггер (1889-1976), Карл Ясперс (1883-1969), Жан Поль Стартр (1905-1980) нарын боловсруулсан Экзистенциональ гүн ухаанд суурилжээ. Мөн Эрих Фромм, Гордог Олпорт, Карл Роджерс, Виктор Франкл, Ролло Мэй нарын нэрт сэтгэл зүйчид Хүмүүнлэгийн сэтгэл судлалын хөгжилд шийдвэрлэх үүрэг гүйцэтгэсэн байна. Экзистенциональ сэтгэл судлал нь хүн бүр өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээдэг гэж үздэг. Тийм ч учраас Стартр “Би бол миний сонголт юм” гэжээ. Иймээс хүмүүнлэгийн сэтгэл зүйчид өгөгдсөн боломжоос чөлөөт сонголт хийж, өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээх чадвартай хүнийг үндсэн загвараа болгож авдаг. Утга төгөлдөр сайхан амьдралыг хүний оршин тогтнохуйн үндсэн асуудалтай нягт холбож үздэг.

Италийн нэрт эрдэмтэн, сэтгэл судлалын шинжлэх ухааны шинэ чиглэл болох онтопсихологийг үндэслэгч Антионо Менегеттийн “Лидерийн сэтгэл зүй” номонд оршин байхын зөн билэгтэй “онтологи” гэсэн нэр томъёог холбон тайлбарласан байдаг. “Онтологи”, онтопсихологи” гэсэн нэр томъёог үгийн гарал зүйн үүднээс авч үзвэл:

Онто нь “он, гос” гэсэн эртний грек гаралтай, “оршин байх” гэсэн утгатай үгнээс үүссэн үйлт нэрийн одоо цагийн хэлбэр бөгөөд “оршин буй”, “оршин байгаа” гэсэн утгыг илэрхийлдэг байна. Онтологи нь ахуйн мөн чанарыг судалдаг философийн ухааны нэг салбар юм.(3;35).

Онтопсихологи гэдэг үг онтоc,-оршин байх, психе-сэтгэл, оюун ухаан, логос-шинжлэх ухаан, судлал гэсэн гурван үгнээс бүтдэг байна. Онтопсихологи хэмээх далайцтай шинжлэх ухааны тусламжтайгаар бид сэтгэцийн үйл явцууд, оюун ухаан, ухамсар, сэтгэл хөдлөл, зан үйлд дүн шинжилгээ хийсний үр дүнд оршин байхын учир шалтгааныг ойлгодог болж байна. (3;35). “Онтопсихологи ахуйн тухай, бурханы тухай ярьж байсан ч хүрээлэн буй бодит байдлын дотоод мөн чанарыг олж харахыг эрмэлздэг”(3;36)

Эрих Фромм “Найдвараа хувьсгахуй” хэмээх номондоо “хэмжээ хязгааргүй харгис үйлдэл өсөж нэмэгдэх нь өрөвдөхүй алга болж буйн шууд дагавар юм” хэмээжээ. Үүний илрэлийг гэмгүй номхон ард иргэдийг үйл олноор нь хөнөөсөн дэлхийн нэг, хоёрдугаар дайн, Сталин, Гитлерийн үеийн, бас Вьетнам болон бусад улс орнуудад хүмүүсийг эрүүдэн шүүсэн болон шүүж байгаа хар тохиолдлууд юм. Эдгээр нь улс төр, эдийн засгийн төрөл бүрийн зорилгоо хэрэгжүүлэхийн тулд өрөвдөхүйг огт хэрэгсэхгүй болсны нотолгоо юм. Хүн худалдаалах гэмт хэргийг үйлдэж байгаа хүмүүсийг өрөвдөх сэтгэлээ гээгсэд гэхээс өөрөөр хэрхэн тодорхойлох билээ? Шуналдаа хөтлөгдөн үйлдэж байгаа энэхүү гэмт хэрэг нь гэмт этгээдүүдийн адгууслаг шинж нь нинжин сэтгэл ёс суртахуунаа уландaa гишгэсний илрэл юм.

Хүнийг эрхшээлдээ хүчээр оруулж байгаа аливаа үйлдэл сэтгэл зүйн дарамтын шинжтэй байдаг. Хорьдугаар зууны аймшиг бол нацистууд эзлэн түрэмгийлсэн нутаг орныхоо ард иргэдийг бөөнөөр хорих лагериудад хүчээр хорьж, сэтгэлзүйн байнгын дарамтанд байлган, тамлан зовоож байсан явдал юм. Гэтэл хүн төрөлхтний соёл иргэншил дээд цэгтээ хүрч байгаа 21 зууны босгон дээр хүн худалдах гэмт хэрэг үйлдэгчдийн хийж байгаа гэмт хэргүүд нь сэтгэц-бие махбодийн дарамт, хүчирхийллийн аргад тулгуурладаг. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн талаарх төрөл бүрийн баримт судалгаа болон энэ талаар сүүлийн үед гарсан бүтээлүүдээс үзэхэд тэд хохирогчийг дарамтанд зохих үе шаттайгаар оруулан дарамтлан зовоох арга тактикуудыг хэрэглэдэг байна. Үүнийг сэтгэл зүйн үүднээс товч тодорхойлон үзье. Ингэснээрээ бид хүн худалдаалах гэмт хэрэгтнүүдийн хувьд хүний оршин тогтнохуйд хэрхэн халдаж заналхийлдэг вэ? гэдгийг харуулахыг зорьсон болно.

Хохирогчийг дарамтанд оруулах үе шатууд:

“Өгөөш тавих үе” буюу бэлтгэл шат: Махчин араатан барьж идэх гэж байгаа амьтан руугаа сэм гэтэж байгаа мэтээр худалдах гэж буй хохирогчоо судлах, товлох, гэмт үйлдэл үйлдэх орчноо судалж төлөвлөгөөгөө гаргах, хүмүүсийг хуурч мэхлэх, хүүхдийг өөртөө дасгах, төөрөгдүүлэх зэрэг урьдчилсан шатны арга тактикуудаа боловсруулдаг.

Ийм өгөөшийн нэг арга нь нийгэмд ил тод байгаа, эрээ цээргүй зар сурталчилгаа юм. Жишээ нь: “Өндөр гоолиг эмэгтэйчүүдийг цалин сайтай ажилд зуучилж өгнө г.м Мөн “сайн ах ба сайн эгчийн дүр” буюу танил талууд, зохих албан тушаал эрхэлдэг “харахад сэхээтэн байрын нүдэнд дулаахан “ хүмүүсийн дүрээр урхи тавих явдал юм. Үүнийг 2007 онд Хүйсийн тэгш Эрхийн Төвөөс явуулсан судалгаанаас харж болох юм. “Охид эмэгтэйчүүдийг элсүүлэхдээ хэвлэл мэдээллийн хэрэгслэлээр боломж амалсан зар тавьж, эсвэл танил талын холбоогоо ашиглан ихэнх тохиолдолд бичиг баримт, зардалд туслан гадаадад хийх ажил, амьдралын талаар худал мэдээлэл өгч хамтдаа харийг зорьдог байна...”(31; 4)

Зураг 1.2. Гадаадад явах талаарх мэдээллийн эх үүсвэр

Эх сурвалж: Хүн худалдаалах гэмт хэрэг ба охид, эмэгтэйчүүдийн бэлгийн мөлжлөг” судалгааны товч тайлан. Хүйсийн Тэгш Эрхийн Төв. 2007он, хуудас: 8

“...Бид хоёрын Хятадын нэг хотод шинээр нээгдэж буй Монгол ресторанд зөөгчөөр ажиллуулна, сарын цалин 2000 юань гэж хэлсэн. Тодорхой ажил, сургуульгүй байсан учир тэр эмэгтэй саналыг зөвшөөрсөн. Гэтэл тэнд очоод хотын захад нэг зочид буудалд биеэ үнэлэх ажил хийхийг тулгасан. Мөн тэнд хэдхэн хоногийн өмнө ирсэн 18-20 насны долоон монгол охид

Хохирогчийг туйлдуулан мухардуулах шат: Олзолсон хүнээ өлсгөх дааруулах, тамлан зовоох, нойргүйдүүлэх, онцгой хүн нөхцөлд хорьж байлгах, дуулгаваргүй байсан бусад хүмүүсийг яаж шийтгэж байсан тухай баримт танилцуулах зэрэг айлгаж сүрдүүлэх, цаг наргүй ажиллуулах зэрэг төрөл бүрийн аргаар дарамтлан зовоож бие сэтгэлийн хувьд сульдааж “олзны хүн болсон” гэдгийг ойлгуулах аргуудыг хэрэглэдэг. Амиа алдах бодит аюул нүүрлэснийг ухаарсан хохирогчийг “амьд байхын тулд энд үйлчлэхээс өөр аргагүй гэсэн” мухардалд оруулж авдаг.

Баримт: 17 настай монгол охиныг гудамжинд явж байхад нь 2 хүн хулгайлан авч ойролцоох зочид буудал руу хүчээр аваачсан байна. Охиныг нэгэн өсвөр насны охины хамт өрөөнд түгжин тэднийг хүчиндэж, зодож, үйлчлүүлэгч нартай бэлгийн харьцаанд орохоос татгалзвал хоол үндгүй байлгах зэргээр шийтгэж байжээ. Нэг охин нь зугтахаар завдсан боловч баригдсан бөгөөд тэр охиныг хэрцгийгээр зодож хөлийг нь хугалсан байна

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Эрхшээлт харилцаанд бүрэн оруулах шат: Олзлогдсон нөхцөлд хяналтандаа бүрэн оруулах шат. Хүнийг бүрмөсөн ганцаардуулж эсвэл бусад олзныхонтой байлгаж тухайн гаж нөхцөлд нь дасгаж эхэлдэг. Хүний наймаачдын хүчээр тулгасан орчинд тэднийг эсэргүүцэл багатай байлгахын тулд архи тамхи, мансууруулах бодисонд хүчээр оруулж бие сэтгэлийг хордуулан хараат байдлыг хүчтэй болгох аргуудыг хэрэглэдэг. Олзонд байгаа хүмүүсийн ойр зуурын хэрэгцээг хангаж “ажлын хөлсийг шударгаар өгч байгаа” мэт төрөл бүрийн төөрөгдөл үүсгэхийг оролддог. Энэ шатан дээр ХХГХ-ийн хохирогчид гаднаа хүлцэнгүй дүртэй болсон байх нь олонтой. Түүгээр ч барахгүй амьдрал хэвийн байгаа мэт сэтгэл зүйн хамгааллын хуурамч дүр эсгэх магадлал өндөр болж ирнэ.

*“Бидэнд өөрийн дураараа тухайн зочид буудлаас гадагшаа гарах эрх байдаггүй.. Гадагшаа гарах тохиолдолд харгалзагчтай гардаг бөгөөд цагийн хязгаартай байдаг...(20;38)
“Тэд богино хугацаанд өрөө дарж дуусгахын тулд аргагүйн эрхэнд хүчинд автан биеэ үнэлэгчийн ажил хийх болсон ба бусдын хяналт, дарамтанд бичиг баримтгүй, өртэй, хэлний үрхшээлээс шалтгаалан ажлаа өөрчилж чадалгүй байсаар эх орондоо эргэж иржээ...Хон-Конгод ажлаа тасалж, хоцорвол цалингаа хасуулах, мөнгөн торгууль тавих, зодуулах, амралтын өдөргүй ажиллах зэргээр шийтгүүлдэг...(20;10, 12)*

Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид гэмт этгээдийн зүгээс үзүүлж байгаа сэтгэл зүйн дарамтын хортой үр дагаврын талаарх экзистенциональ (экзистенциализмын талаар уг номны хоёрдугаар бүлгээс дэлгэрүүлж уншина уу?) тайлбар:

- Хүн хулгайлах, барьцаалах, хорлон сүйтгэх зэрэг хууль бус балмад ажиллагаанууд хүний амьд явах эрхэнд бүдүүлгээр халдаж байгаа учраас экзистенцийн бачимдлыг үүсгэдэг. Тиймээс ХХГХ-ийн хохирогчдыг экзистенциональ сэтгэл судлалын үүднээс авч үзвэл оршихуйн эрсдэлд орж, эс оршихуйн айдас, түгшүүрт нэрвэгдсэн хүмүүс гэж үзэж болох юм.
- Гэхдээ ХХГХ-ийн хохирогчдын дотор бусдын эрхэнд орж, хоригдон зовж байсан боловч амьдралынхаа утгыг алдаагүй, зовлон шаналлыг давж гарахын тутгыг ухаарч чадсан зарим эрэлхэг хүмүүсийн нэгэн адил аюултай нөхцлөөс өөрийнхөө дотоод нөөц чадварын ачаар эсэн мэнд гарч чадсан эсвэл гарах чадвартай хүмүүс олон байгаа гэдэгт итгэж найдах.
- Дээрх итгэл найдвар дээр үндэслэн “үхлийн ирмэгт тулаад эргэж ирсэн” олон хүний нэгэн адил ХХГХ-ийн хохирогч бол хэвийн амьдралдаа эргэн орох чадвартай хүмүүс гэсэн үзлийг тэдэнтэй ажиллахдаа баримтлах боломжийг тэдэнд туслацаа, үйлчилгээ үзүүлж байгаа бүх хүмүүст олгодог байна.
- Экзистенциональ сэтгэл зүйн үүднээс бол эдгээр хохирогчидтой ажиллахад логотерапийн аргыг бусад аргуудтай хослуулан хэрэглэх нь үр дүнтэй байх болно. (логотерапийн тухай уг номын хоёрдугаар бүлгээс уншина уу)

1.3. Нийгэм-сэтгэл зүйн зарим өвөрмөц үзэгдлийг хүн худалдаалах гэмт хэрэгтэй холбон авч үзэх нь.

Нийгэм дэх аялдан дагалдах үзлийн нөлөө.

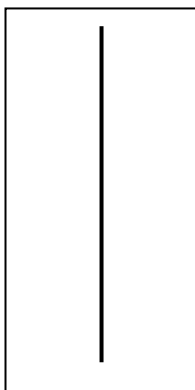
Хүн худалдаалах болон бусад төрлийн гэмт хэрэгт иргэд яагаад хүн ам багагүй өртөж байна вэ? Үүнд нөлөөлж байгаа олон хүчин зүйлүүд бий. Бид энэ хэсэгт зөвхөн нийгэм-сэтгэл зүйн нэгэн өвөрмөц хүчин зүйлийн талаар өгүүлэхийг зорьсон болно. Хүмүүс болж өнгөрсөн болон болж байгаа үйл явдалд хэрхэн ханддаг вэ? Гэмт хэргийн хохирогчдод хандах хандлагын талаарх зарим буруу мэдээллээс болж хохирогчийг өөрийг нь буруутгах хандлага ажиглагддаг. Гэтэл түрэмгийллийг тэр дундаа хүүхэд эмэгтэйчүүд, өндөр настан зэрэг биеэ хамгаалах чадваргүй хүмүүсийн эсрэг гарч байгаа аливаа хүчирхийллийг зөвтгөх ямар ч үндэслэлгүй юм. Тиймээс Хүн худалдаалах гэмт хэргээс урьчилан сэргийлэх, өөрийгөө хамгаалах түүнтэй тэмцэх талаар тодорхой ойлголт өгөх зайлшгүй шаардлага тулгарч байгаа юм. Ийм гэмт хэрэг үнэхээр гарч байгаа юм уу? гарч байлаа ч гэсэн надад төдий л хамаагүй зүйл гэсэн эзэн биегүй, бие биенээ аялдан дагалдах үзэл нийгэмд гарч байгаа олон гэмт хэргээс урьдчилан сэргийлэх, гэмт этгээдийн гэм буруутай үйлдлийг газар дээр нь таслан зогсооход сөрөг нөлөөлөл үзүүлдэг байна. Өөрөөр хэлбэл нийгэмд байгаа аялдан дагалдах сэтгэлгээ нь ХХГХ-ийн хохирогчид тусалцаа

үзүүлэхэд саад болж байгаа нэг хүчин зүйл юм. Нөгөө талаас олон нийтийн аялдан дагалдах үзлийг ашиглан хүмүүст зохих хандлага төлөвшүүлэх боломжтой юм. Энэ хүчин зүйлийн нөлөөг нийгмийн сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд ихээхэн нэрд гарсан дараах нэгэн туршилтаар харуулав.

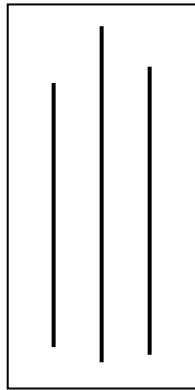
Соломон Ашийн туршилт:

Бусдын зан үйлийг аялдан дагалдах байдлыг Америкийн сэтгэл зүйч Соломон Аш маш энгийн аргаар судалсан бөгөөд түүний хийсэн энэхүү судалгааг нийгмийн сэтгэл судлал дахь сонгодог судалгаануудын нэг гэж үздэг. Тэрээр туршилтаа 1956 онд хийсэн. Нэг тасалгаанд байгаа арваад хүнд хоёр төрлийн зураг үзүүлсэн. Нэгэн дээр нь 20 см шулууныг, нөгөө дээр нь 16,17, 20 см бүхий гурван шулуунуудыг тус тус зурсан байжээ. (Зураг 1) Хоёр дахь зурган дээр байгаа гурван шулууныг дугаарласан байжээ. Судлуулагчдаас: “ Хоёр дахь зурган дээр байгаа энэ гурван шулуунаас аль нь эхний зурган дээр байгаа шулуунтай хэмжээгээрээ адилхан байна вэ?” гэж асуусан. Шулуунуудыг харьцуулах энэ даалгавар бол үндсэн судалгааны оршил дасгал. Тийм учраас цаг хожихын тулд харж байгаа зүйлийнхээ талаар хувийн саналаа хэлнэ үү? гэсэн нэмэлт тайлбарыг тэдэнд өгчээ. Энэ бол туйлын хялбар даалгавар байлаа. Гэхдээ эдгээр судлуулагчдын дотор ганцхан хүнийг жинхэнэ судлуулагчаар оруулсан. Тэр “жинхэнэ” судлуулагч өөрийн саналаа хэрхэн хэлэхийг Аш болон түүний туслахууд ажигласан. Хоёр дахь зурган дээр байгаа 16 см шулууныг эхний зурган дээр байгаа 20 см шулуунтай адил хэмжээтэй байна гэж хэлэхээр бусад бүх оролцогчид өмнө нь үгсэж тохирсон байжээ. Судалгааны ийм зориудын нөхцлийг бүрдүүлснийхээ дараагаар ганц “жинхэнэ” судлуулагчаа голдоо суулгаад дээрх асуултаа асуусан. Гэхдээ эхлээд бусад хүмүүс саналаа хэлсний дараа уг судлуулагч хариулахаар судалгааг зохион байгуулсан. 16 см шулууныг бүх хүмүүс эхний зурагтай адилхан байна гэж хэлэхэд “жинхэнэ” судлуулагчдын ихэнх нь өөрийнхөө нүдээр харж байгаа зүйлдээ эргэлзэж эхэлж байжээ. Дөнгөж 24% нь л өөрийн үзэлдээ хатуу байж чадсан байна. Судлуулагчдын 76% нь бусдыгаа зөв хариулж байгаа гэсэн баттай итгэлгүй хирнээ бусдыгаа аялдан дагасан хариулт өгчээ.

Зураг.1. Ашийн туршилтад хэрэглэсэн шулуунууд



Загвар шулуун



Харьцуулах шулуунууд

Хүмүүс яагаад ингэж хариулав? Даалгавар үнэхээр хүн байсан уу? Гэтэл энэ судалгааг ганцаарчлан явуулсан үед судлуулагчдын 99% нь зөв хариулж байжээ.

Аялдан дагалдахад нөлөөлөгч хүчин зүйлс:

1. Бүлэгт багтаж байгаа хүмүүсийн тоо: Зөвхөн хоёрхон гишүүнтэй бүлэг бол нэг нь нөгөөгөө аялдан дагалдах нь бага, харин дөрөв юм уу таван хүнээс дээш байгаа бол аялдан дагалдах нөлөөлөл өссөн ба уг өсөлт бүлгийн гишүүдийн тоо 14-15 хүрэхэд бараг тогтвортой хэвээрээ байжээ.
2. Уг бүлэг тухайн хүний хувьд ихээхэн чухал нөлөөтэй бол аялдан дагалдах үзэгдэл илүү ажиглагдаж байсан. Хувь хүн өөрийнхөө багтаж байгаа, өөрт нь чухал нөлөөтэй бүлгийнхээ гишүүдийн хэм хэмжээг жишиг болгож, эрхэмлэж үздэгтэй холбоотой.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

3. Бүлгийн санал нэг байгаа үед аялдан дагалдах нөлөөлөл их байна. Хэрвээ ямар нэгэн зүйл дээр дор хаяад нэг хүн тантай санал нэг байгаа үед аялдан дагалдах нөлөөлөлд та бага автана гэсэн үг. Яагаад гэвэл та ганцаараа биш.
4. Бүлгийн саналыг нийгэм-олон нийт дэмжиж байгаа тохиолдолд “бусдын жишгийг дагах” нөлөөлөл илүү хүчтэй байдаг. Үндэсний үзэл, нийгмийн ёс заншил, нийтээр хэвшсэн зүйл зэргийг бүлэг илэрхийлж байвал хүмүүс тухайн бүлгийн зан үйлийг аялдан дагалдах магадлал илүү байдаг.

Хүн худалдаалах гэмт хэргээс урьдчилан сэргийлэхэд аялдан дагалдах үзэгдлийг “ашиглах” ба түүний сөрөг нөлөөллөөс сэргийлэх боломжууд:

1. Энэ гэмт хэргийг нийтээр жигших, урьдчилан сэргийлэх үйл ажиллагааг үр дүнтэй зохион байгуулж чадвал үүнийг эсэргүүцэх, таслан зогсооход чиглэсэн олон түмний хүч, дагалдах сэтгэлгээг ашиглах боломжтой
2. Олон нийтийн аялдан дагалдах сэтгэлгээг зохистой ашиглахын тулд Хүн худалдаалах гэмт хэргийг үүсгэхэд хүргэж байгаа шалтгаан, нөлөөлөгч хүчин зүйлийн талаар найдвартай мэдээлэл өгч, гэмт хэргээс урьдчилан сэргийлж таслан зогсооход иргэдийн оруулж байгаа бодит хувь нэмрийг сурталчлах зэрэг аргуудыг хэрэглэх.
3. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг үйлдэж байгаа болон үйлдэж болзошгүй бүлгүүдийн харилцан нөлөөлөл ба сүлжээг олж илрүүлэн, таслан зогсоох талаар хуулийн байгууллагууд дорвитой арга хэмжээ авах замаар гэмт хэрэгтнүүдийн дунд гарч болох “бусад хүмүүс хүн худалдаалах замаар ашиг олж байхад би ч бас олж болох юм” гэсэн гэмт хэргийн сэдэл бүхий аялдан дагалдах сэтгэлгээг таслах
4. “Хүн худалдаалах гэмт хэрэг бол надад хамаагүй зүйл” гэсэн олон нийтийн хайхрамжгүй, үл ойшоох, аялдан дагалдах сэтгэлгээ газар авахаас сэргийлэх
5. ХХГХ-ийн хохирогчдыг ямар нэгэн байдлаар бусдыг аялдан дагалдаж, дахин уг гэмт хэргийн золиос болохоос урьдчилан сэргийлэх
6. Хэрвээ ХХГХ-ийн хохирогчтой ажиллаж байгаа бол тэдний сэтгэлийн шархыг анагаахад бүлгийн нөлөөллийг ашиглахад чиглэсэн бүлгийн сэтгэц заслын нөлөөллийн аргуудын ашиглах
7. Нийгэмд зөв нөлөөтэй бүлэгт харьяалагдах эрмэлзлэлийг хувь хүмүүс, хүүхэд залуучуудад төрүүлэхэд чиглэсэн төрөл бүрийн арга хэмжээ авах
8. Аливаа зүйлд өөрийхөө байр суурийг хадгалах, сөрөг нөлөөллийг даван туулах хувь хүний дархлааг сайжруулахад багш эцэг эх, нийгмийн зүгээс анхаарах

Нийгмийн сэтгэл зүйн нөлөөллийн зарим парадокс: Өнөөгийн хүмүүсийн амин хувиа хичээсэн зан уу? Эсвэл...

Ямар нэгэн шалтгаанаар машин нь эвдэрч гараа өргөн туслалцаа гуйн гараа өргөж зогсож байгаа хүнд туслах жолооч тэр болгон гардаггүй. Аргагүй биз дээ, ямар ч үл бүтэх этгээд зогсож байх юм билээ? Өнчирч хаягдсан балчир хүүхэд гудманд өрөвдөлтэйгээ уйлан сууж байгаа, гуйлга гуйн зогсохыг бид бараг өдөр бүхэн шахам харна. Хүмүүс жишим ч үгүй зөрөн өнгөрсөөр. Яагаад? Өнөөгийн хүмүүсийн амиа бодсон зан уу? Гэтэл манай монголын малчин ардын сайхан уламжлал бий. Төөрч сульдаж хочорсон төлөг борлонг хотондоо аваачин асарч тэнхрүүлээд им тамгаар нь хөөн эзэнд нь аваачиж өгдөг. Гэтэл энэ заншил хаачив? Зовлонд учирсан хүний хажуугаар анзаараагүй мэт өнгөрөх хачин жигтэй үзэгдлийг зарим сэтгэл судлаачид судалжээ. Нэгэн аймшигт гэмт хэргийн талаар нийгмийн сэтгэл сулалын ном сурах бичгүүдэд олонтоо бичиж сэтгэл зүйн талаас нь тайлбар өгөхийг хичээсээр ирсэн байдаг. Энэ түүхийн талаар товч өгүүлье.

... 1964 онд Нью-Йоркийн Квинс дүүрэгт 34 настай Кетрин Дженоведзе хэмээх бүсгүй зэрлэгээр хөнөөгджээ. “Нью-Йорк Таймс” сонины редактор Э.М.Розенталь энэ хэргийг мөрдөж байсан цагдаагийн офицертэй ярилцаад доорх зүйлийг илрүүлжээ.

Алуурчин энэ эмэгтэйг араас бүхэл бүтэн 30 минут хөөцөлдөн, гурван удаа хутгалжээ. Эмэгтэй түүнээс зустан хашгирсаар байсан боловч түүнийг цонхоороо харж байсан 38 хөршөөс хэн ч түүнд туслаагүй бөгөөд хэн ч цагдаа дуудаагүй байна.

“Хагас цаг гаруй алуурчин хохирогч эмэгтэйн араас нэхэн хөөж гурван удаа хутгалан амь насыг нь хөнөөж байхад хууль тогтоомжийг дуулгавартай биелүүлдэг ном журам

сайтай 38 хөршүүд нь энэ үйл явдлыг ажиглаж байжээ. Хүний дуу гарснаас, мөн зарим айлын гэрэл түр ассанаас болж алуурчин хоёр ч удаа түр нуугдахад хүрч байжээ. Гэхдээ л түр нуугдан гарч ирэх бүртээ алуурчин өөрийн золиосоо дахин олж, дайран хутгалж байжээ. Энэхүү зэвсэглэсэн дайралтын үед нэг ч хүн цагдаагийн газар руу утасдсангүй. Бусгүйг аль хэдийн өөд болсны дараа ганц хүн утасдаж эмэгтэй хэрхэн алагдсан талаар мэдээджээ.

Энэ эмгэнэлт хэрэг долоо хоногийн өмнө болсон юм. Гэхдээ 25 жил хүн амины хэргийг мөрдөж байгаа тус дүүргийн ерөнхий прокурорын орлогч Фредерик М.Луссоны гайхшрал цочрол одоо хүртэл гараагүй хэвээрээ л байна. Луссен олон аллагын талаар өгүүлж чадах биз ээ. Кью Гардбест гарсан хэрэг онц хэрцгий байсны улмаас бус харин “сайн санаат” олон хүмүүс цагдаад утасдах хэрэггүй” гэж үзсэн нь түүнийг ийнхүү шоконд ороход хүргэсэн байна...” гэх зэргээр бичиж шуугиж байжээ.

Хохирогч эмэгтэйн хөршүүдийн өгсөн харилтууд: “Мэдэхгүй...”, “Айснаас” ... гэхдээ гэрээсээ, шөнийн цагаар нэргүй утасдахад хэн ч мэдэхгүй гэсэн байжээ.

Тэр үед олон нийтийн хэвлэл мэдээллээр гарч байсан тайлбарууд:

“Гэрчүүд биднээсээ юугаар ч ялгаа алга. Яагаад гэвэл Америкчууд бид ийм амиа бодсон, цэвдэг сэтгэлтэй болчихоод байгаа юм. Өнөөгийн амьдралын хүнд хэцүү байдал, ялангуяа том хотуудын амьдрал тэднийг улам хэрцгий болгож байна. Оршин суугчид “хүйтэн хөндий” мэдрэмжгүй, хайнга болж байна”

Гэмт хэргийн хохирогч болохгүйн тулд өөрийгөө хэрхэн хамгаалах вэ?

Тайлбар:

Нийтийн жишгийг дагах нөлөөлөл үүссэн гэж үзсэн. Эдгээр судлуулагчдын нэг нь “Хариулж байгаа хүмүүс нэг бүлг болсон байсан. Миний санал тэднийхээс өөр байсан учраас тэдний уур дургүйцлийг хүргэж болох байсан. Би тэдэн дотор ганцаараа яг л өнчин мэт байсан. Би өөрийгөө тэнэг байдалд оруулахыг хүсээгүй. Би өөрийнхөө саналыг зөв гэдгийг мэдэж байсан гэхдээ тэд намайг хачин, этгээд гэж бодож болох байлаа” гэх зэргээр хариулжээ. Үүнээс үзвэл “бусдаас ялгаатай, тэдний нүдэнд тэнэг харагдахгүй” гэсэн эрмэлзлэл нөлөөлжээ. Хамгийн харамсалтай нь хүмүүс заримдаа бодит байдлаас хазайж байна, үнэнийг гуйвуулж байна гэдгээ мэдсээр байгаа хирнээ бусдыг аялдан дагалддаг. Аялдан дагалдах байдал заримдаа залруулж болохооргүй эмгэнэлд хүргэх нь бий. гэхдээ харах үзэгдэл нөлөөлсөн гэж үзжээ. Зөв хариулж байна гэдэгтээ эргэлзэж байсан боловч бусдыг яагаад аялдан дагалдаж хариусан бэ? гэсэн асуултанд тэд “Бусдаас сондгойрох, тэднээс ялгарах нь эвгүй байсан” гэх зэргээр хариулжээ.

- Ямар нэгэн аюул заналд өртсөн хүн болж өгвөл хүмүүсээс хүсч байгаа тусламжаа тодорхой болгохыг хичээх нь чухал гэж үздэг: “Туслаарай, миний юмыг булаагаад авчихлаа”, “Намайг гэмтээж, зодох гээд байна”, “Миний юмыг хулгайлчихлаа” гэх мэт
- Тусламжийг эзэнтэй болгох, “Жолооч оо, автобусаа зогсоогооч, миний юмыг хулгайлчихлаа”, “Хүмүүсээ, надад туслаарай, намайг согтуу хүн алах гээд байна”, “Хүүе ээ, саарал дээлтэй эгч ээ, та надад туслаач дээ, хар пальтотой ах аа, та цагдаа дуудаад өгөөч “гэх мэт тухайн үед ямар тодорхой онцлогоор нь тухайн хүнийг дуудаж болох байна тэр боломжийг ашиглана.
- Хүмүүс санаатай буюу санамсаргүйгээр бие биенээ дуурайх хандлагатай байдаг учраас хохирогчид тусалж байгаа хүний хараад “Би ч бас түүнд туслах хэрэгтэй юм байна” гэсэн сэтгэгдлийг төрүүлэлдэг.
- Тусламж хүсч байгаа хүн өөрөө бусдын туслалцааг авч чадна гэдэгтээ, гэмт хэргийн золиос болохгүй гэдэгтээ хатуу итгэж өөрийгөө итгэлтэй хамгаалж шийдвэртэй арга хэмжээ авах буюу тусламж авч болох бүх арга замуудыг ашиглах нь ихээхэн үр дүнтэй гэж үздэг. Өөрөөр хэлбэл гэмт халдлагыг ялан дийлнэ гэсэн дотоод хүчээ дайлах аргыг хэрэглэж болох юм.

1.4. ХХГХ-ийн хохирогч хүчирхийлэл, дарамтанд өртөх нь:

Хүчирхийлэл гэж юу вэ? гэдгийг сэтгэл зүйчид харилцан адилгүй тодорхойлсон байдаг. Энэ нэр томъёо нь англи хэл дээр олон утга санааг илэрхийлж болно гэдгийг Берковиц (Berkowitz, 1981) онцлон тэмдэглэжээ. Хүчирхийлэгч зантай байна гэж хэн нэгнийг тодорхойлон хэлж байгаа үедээ хүмүүс бусдыг доромжлон гомдоож байгаа, нөхөрсөг биш зан гаргасан, бүхнийг өөрийнхөөрөө хийхийг зүтгэдэж байгаа, итгэл үнэмшлээ хэт хатуу хамгаалж байгаа, шийдвэрлэгдээгүй асуудал руу айлгүй дайран орсон гэх зэргээр олон тохиолдлыг багтаан үзэж байж болох юм. Түрэмгийлэл гэж чухам юуг хэлэх вэ? Тогтсон нэг тодорхойлолт байдаггүй.

Жишээ нь: Басс **”Бусдад аюул, хохирол учруулж байгаа аливаа зан үйлийг түрэмгийлэл гэнэ”** гэж тодорхойлжээ. (26;25). Хардалтаас болоод хүний амь нас хөнөөх, хорон үгээр хэн нэгнийг доромжлох, санамсаргүй авто осол гаргах, өвчтөний шүд авах, мэс засал хийх зэрэг нь тодорхой эрсдэл, хохирлыг агуулж байгаа үйлдлүүд. Бассын тодорхойлсноор бол эдгээр нь түрэмгий зангийн илрэл үү? гэсэн асуулт гарч ирнэ.

Берковиц, Фешбач нар (Berkwitz, 1974, 1981, Feshbach, 1970) нар үүнээс арай өөр байдлаар түрэмгийллийг тодорхойлсон байдаг. **Бусдыг гомдоох ба басамжлах зориудын санаатай үйлдлийг түрэмгийлэл гэнэ** гэсэн санааг тэд дэвшүүлэн тавьжээ. Өөрөөр хэлбэл эцсийн үр дүнгээрээ хүнд таагүй сэтгэгдэл төрүүлж байгаа бүх үйлдлийг биш харин зөвхөн санаатай хийсэн үйлдлийг түрэмгийлэл гэж үзэх юм.

Зильман (Zillmann, 1979) гуравдахь тодорхойлолтыг өгсөн. **Бусдад бие махбодийн хохирол гэмтэл учруулж байгаа үйлдлийг түрэмгийлэл** гэж үзэх хэрэгтэй гэж Зильман үзжээ. Бусдад сэтгэл санааны хохирол учруулж байгаа, үгэн түрэмгийлэл энэ тодорхойлолтонд багтахгүй байгаа нь харагдаж байна. Гэхдээ бусдад хор хохирол учруулах гэсэн санаа аль аль тодорхойлолтонд байгаа юм.

Сэтгэл зүйчдийн тайлбар:

- Туслах хүмүүсийн тоо олшрох тусам бодитой туслалцаа үзүүлэх магадлал багасдаг. Хүмүүс бие биендээ найддаг. Тодорхойгүй, эзэн биегүй шинж бий болдог. Хэн нэг нь утасдсан байх, надаас өөр хүн түүнд туслах байх гэсэн найдвар хохирогч эмэгтэйд туслахад саад болсон.
- Шийдвэр гаргаж чадахгүй эргэлзэж байсан учраас ямар ч арга хэмжээ авч амжаагүй. “Утасдах уу? Болих уу? Өөр хүмүүс энэ талаар мэдэгдчихсэн бол илүү ажил болох болов уу?” гэж эргэлзсээр байгаад хэн ч утасдаж чадаагүй байж болох үндэстэй гэж үзсэн. Шийдэмгий бус байдал ийм олон хүн яагаад цагдаад утасдаагүй вэ гэдгийн шалтгаан болсон гэж сэтгэл зүйчид үзсэн.
- Том хотын амьдралын сэтгэл зүйн онцлогтой холбоотой. Хотжилтын нөлөөгөөр хүмүүс бие биенээсээ хол хөндий, хайнга хандах болсон учраас хохирогч эмэгтэй бол “миний хөрш” гэсэн мэдрэмж тэдэнд байгаагүй бөгөөд болж байгаа үйл явдлыг үнэхээр анзаарч мэдээгүй байж болох юм.

Орчин үед түрэмгийлэл гэдгийг доорх байдлаар тодорхойлж байна.

“Өөр ямар нэгэн амьд бие махбодид, басамжлал, хор хохирлыг хүсээгүй байхад нь санаатайгаар учруулахад чиглэсэн зан үйлийн хэлбэрийг түрэмгийлэл гэнэ” (26;27) Олонхийн хүлээн зөвшөөрч байгаа энэхүү тодорхойлолтыг зарим талаар тодруулан тайлбарлах нь зүйтэй гэж түрэмгийллийг дагнан судалсан сэтгэл зүйчид болох Роберт Бэрон, Дебора Ричардсон нар үзжээ. (1998).

Түрэмгийллийн талаарх энэхүү ерөнхий тодорхойлолт нь юуны өмнө түүнийг зан үйлийн нэгэн төрлийн загвар-модель гэж үзэхэд хүргэж байгаа юм. Түрэмгийллийг сэтгэлийн хөдөлгөөн, сэдэл, тогтсон хандлагын аль нэгтэй хольж хутгахгүй байх хэрэгтэй. Түрэмгийллийг уур хилэн, бусдыг хорлох сэдэл, арьс өнгө, үндэстэн ястнуудын хоорондын мухар сүсэг тогтсон хандлага зэрэгтэй хольж хутгах, адилтгах тохиолдол цөөнгүй гардаг. Эдгээр нь түрэмгий занд нөлөөлөх хүчин зүйлүүд мөн боловч заавал түрэмгийлэл үйлдэхэд хүргэх шалтгаан болдоггүй. Өөрөөр хэлбэл өөрт таалагдахгүй байгаа, хүйтэн хөндий санагдсан, түүгээр ч барахгүй гомдоож доромжилсон хүн бүрийг хүчирхийлэн доромжлох шаардлагатай биш юм. Түрэмгийлэл зориудын, бусдыг хорлох зорилго бүхий зан үйлийн хүрээнд илэрдэг гэж үздэг.

Зориудын зан үйл ба түрэмгийлэл

Бусдад зориуд хохирол учруулахад чиглэсэн байдгаараа түрэмгийлэл нь санамсаргүй үйлдлээс ялгаатай гэж үздэг. Гэхдээ чухам ямар үйлдлийг зориуд хор хохирол учруулах үйлдэл гэж үзэх вэ гэсэн асуулт маргаантай байдаг. Мөн зориудын үйлдлүүд нь гаднаас шууд ажиглагдахгүй байж болно гэж үздэг. Зориуд заналхийлсний үндсэн дээр хийсэн түрэмгийллээс гадна заналхийллээ дотроо нуун хийсэн үйлдлээ субъект өөрөө хүлээн зөвшөөрөхгүйгээр санамсаргүй хийсэн мэтээр тайлбарлах тохиолдол цөөнгүй гардаг. Санамсаргүй үйлдсэн түрэмгийлэл хэн нэгэн хүнд хор, хохирол учруулж байвал түүнийг түрэмгийлэл гэж үзнэ гэсэн санаа дээрх тодорхойлолтонд бас багтаж байгаа билээ. Тиймээс “Энэ нь бусдад хор, хохирол учруулж байгаа зан үйл төдийгүй ийм сөрөг үр дагаварт хүргэж байгаа аливаа үйлдлийг хэлнэ” гэж тодорхойлсон байна. (26;29) Зарим сэтгэл зүйчид түрэмгий занг нилээд товч тодорхойлсон байдаг. Тухайлбал: Дэвид Майрс Хэн нэгэнд махбодийн болон үг хэлээр хор учруулахад чиглэсэн зан үйлийг хэлнэ (2;485) гэжээ.

Хүмүүс яагаад түрэмгийлэл үйлддэг вэ?

Түрэмгий зан гэсэн ухагдахууныг янз бүрээр тодорхойлж байгаагийн нэгэн адилаар энэ асуултанд ч нэг мөр хариу өгөх боломжгүй юм. Түрэмгийлэл, аллага үйлдэх нь хүнд байдаг үхлийн зөн билэгтэй холбоотой гэж Фрейдийн онолд үзсэн (уг номын II бүлгээс уншина уу?) байдаг бол сонгодог нөхцөлт рефлекс болон эволюцийн үүднээс мөн когнитив загвар талаас нь тайлбарласан тайлбарууд цөөнгүй байдаг. Нийгэм-эдийн засгийн шилжилт, хямралтай холбоотойгоор хүн амын дунд ядуурал, бачимдал ихээр үүсч байгаа нь гэмт хэргийн тоо өсөхөд нөлөөлж байгаа нэг хүчин зүйл гэж үзэж байгаа билээ. Бачимдал түрэмгийллийг нэмэгдүүлдэг ба нэмэгдүүлдэггүй гэсэн өөр өөр онолууд ч байдаг. Аливаа гэмт хэрэг үйлдэх, тэр тусмаа хүн худалдаалах гэмт хэрэг үйлдэхэд бачимдал, гаднын нөлөөлөл бус харин тухайн гэмт хэрэгтний балмад танхай буюу шунахайн сэдэл зэрэг криминал зан үйл нөлөөлдөг гэдгийг харуулах үүднээс бид эдгээр онолуудын дотроос “Бачимдал нь түрэмгийлэл үйлдэхэд нөлөөлдөггүй” гэсэн хандлагыг энэхүү номныхоо хүрээнд товч авч үзэхийг зорьсон болно.

Бачимдлаас болж түрэмгийлэл үүсдэггүй гэж үнэн үү?

Хоорондоо хамааралгүй хийгдсэн хэд хэдэн судалгаанууд түрэмгийлэл фрустрацаас болж нэмэгддэг гэсэн үзлийг батлаагүй байна. (Buss,1963, 1966; Epstein&Taylor, 1967; Tayler&Pisano, 1971) 1966 онд Бассын хийсэн судалгааг жишээ болгон авч үзье. Бассын боловсруулсан “Багш-сурагч” туршилтанд эрэгтэй судлуулагчдыг хамруулсан. Судлаачийн туслахыг (сурагчийг) алдаа гаргах бүрт цахилгаан гүйдлээр цохиж шийтгэх хэрэгтэй байлаа. Судалгааг гурван хувилбартайгаар явуулсан. “Ноу-хау” гэгч бүлгийн судлуулагчдад хэрвээ тэд сайн хичээх юм бол сурагчид 30 удаагийн оролдлогын дараа сургалтын материалыг тогтоосон байх магадлалтай гэсэн заавар өгсөн. Харин өөр бүлгийнхэн буюу “үнэлгээнийхэнд” адил заавар өгсөн бөгөөд тэдний багшлах ажлын дүнг коллежийн захиргаанд мэдээлнэ, энэ нь тэдний аттестатчилалд нөлөөлж магадгүй гэж мэдэгдсэн. Эцэст нь хяналтын бүлгийнхэнд ямар нэгэн заавар өгөөгүй. Харин урьдчилан бэлтгэсэн загварын дагуу хариулж байгаа сурагчид сургалтын материалыг зөвхөн 70 дахь удаагийн оролдлогоос эхлэн тогтоох боломжтой байсан. Гэтэл сурагчдыг 30 удаагийн оролдлогоор сургаж болно, ингэснээрээ өөрсдийгөө чадварлаг сурган хүмүүжүүлэгчид гэдгээ харуулах ёстой байсан хоёр бүлгийн багш нар сурагчдынхаа энэ бүтэлгүй үйл ажиллагаанаас болж бачимдалд орсон. Багш нарын аттестатчилалд нөлөөлнө гэсэн бүлгийнхэн хамгийн их бачимдалд оржээ. Хэдийд сургалтыг амжилттай явагдсан гэж үзэх вэ? гэдэг талаар ямар нэгэн тодорхой заавар аваагүй хяналтын бүлгийнхэн бачимдалд ороогүй, тэд өөрсдийгөө сайн багш гэдгээ мэдэж байсан. Хэрвээ бачимдал түрэмгий занг нэмэгдүүлдэг гэсэн үзэл үнэн бол эдгээр хоёр бүлгийн судлуулагчид хяналтын бүлгийнхнийг бодвол сурагчдыг илүү өндөр хүчтэй гүйдлээр цохиулах ёстой байлаа. Ялангуяа өөрсдийнх нь үнэлгээ-аттестатчилалд нөлөөлнө гэсэн бүлгийн судлуулагчдаас илүү түрэмгий үйлдэл гарч болох байсан. Гэхдээ эдгээр таамаглал батлагдаагүй. Судалгааны гурван бүлгийн судлуулагчдын сонгон авсан цахилгаан гүйдлийн хүч ойролцоо байжээ. Бачимдал түрэмгийлэлд огт нөлөөлөөгүй. Хэрвээ судлаачийн туслахын хүйс, цахилгаан гүйдлээр цохиулах үеийн зовиур шаналгааг харуулсан дохио, зангаа зэрэг бусад хувьсагчид мэдэгдэхүйц нөлөөлсөн гэж үзвэл энэ үр дүн илүү баталгаажих юм. Өөрөөр хэлбэл гүйдлийн хүчийг сонгоход зөвхөн бачимдал нөлөөгүй, бусад хүчин зүйлс

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

нөлөөлсөн гэж үзвэл түрэмгийлэл бачимдлаас шалтгаалахгүй гэдгийг харуулахад илүү дөхөм болно гэсэн үг.

Бассын туршилт үүнийг харуулсан цорын ганц туршилт биш байв. Куны туршилт нилээд алдаршжээ. (Kuhn et al,1967) Богино хэмжээний кино үзсэнийх нь төлөө хүүхдүүдийг чихрээр шагнах нөхцлийг Кун нар бүрдүүлсэн. Кино үзүүлснийхээ дараа нэг бүлгийнхэнд нь амалсан шангаа өгөөгүй. Ийнхүү хүүхдүүдэд бачимдал үүсгэснийхээ дараагаар адилхан нөхцөлд тэднийг тоглуулан ажиглажээ.

Гэтэл бачимдалд орсон хүүхдүүд нөгөө бүлгийнхнээсээ илүү түрэмгий загнаагүй. Тодорхой ялгаа ажиглагдаагүй. (Туршилтын эцэст судалгаанд оролцсон бүх хүүхдүүдэд чихэр өгөхөөр төлөвлөсөн байсан)

Иймэрхүү олон судалгаанууд (Taylor & Pisano, Caprara, 1982) бачимдал түрэмгийллийг хааяа ч гэсэн нэмэгдүүлдэг гэсэн үзэл баримтлалыг ганхуулахад хүрсэн байна. Түүгээр ч барахгүй зарим судалгааны үр дүнгээс үзэхэд хүчтэй бачимдал заримдаа түрэмгийллийг бууруулдаг гэсэн таамаглалд хүргэсэн байна.

Жишээ нь: Джентригийн (Gentyry, 1970) судлуулагчид оюун ухааны даалгавар гүйцэтгэсэн. Гэхдээ түүнд судлаач байнга саад болж байсан бөгөөд үүний улмаас болоод доогуур оноо авсан. Гэтэл туршилтын дараа энэ эрэгтэй судлуулагч хяналтын бүлгийнхнээс бага хүчтэй цахилгаан гүйдлээр судлаачийн туслахыг цохиулахаар завдаж байжээ.

Эдгээр судалгаануудын үр дүнд судлаачид бачимдал нь түрэмгийллийн үндэс, урьдчилсан нөхцлийн аль аль нь болохгүй гэж үзжээ. Ийнхүү “Бачимдал- түрэмгийлэл” гэсэн тогтсон томъёоллыг үгүйсгэсэн ажээ. Бассын хэлснээр бол “Бачимдал нь бие махбодийн түрэмгийлэлд хүргэдэггүй..., анхны хэлбэртээ байгаа бачимдал бие махбодийн түрэмгийлэл үүсэхэд харьцангуй өчүүхэн төдий ач холбогдол бүхий урьтал болж өгдөг бололтой...” (26;130)

Эдгээр харилцан адилгүй эргэцүүллийг анхааралдаа авсны дүнд “Бачимдал-түрэмгийлэл” гэсэн томъёоллыг анхлан гаргагчдын нэг болох Миллер энэхүү хандлагадаа залруулга хийжээ. Бачимдал зан үйлийн олон төрлийн загварчлалыг бий болгодог бөгөөд түрэмгийлэл тэдгээрийн зөвхөн нэг нь юм гэж үзэх болжээ. Бачимдал түрэмгийллийг үүсгэдэг гэсэн хатуу үзэл баримтлалыг илэрхийлж байсан зарим эрдэмтэд өөрсдөө энэ маягаар хандлагаа зөөлрүүлэн өөрчилжээ. Гэхдээ бачимдал түрэмгийллийг үүсгэдэг гэсэн эхний хатуу томъёолол ихээхэн дэлгэрсэн бөгөөд ялангуяа олон нийтийн хэвлэл мэдээллийн хэрэгслэлээр дамжуулж байгаа мэдээлэл болон хялбаршуулсан ярилцлага, хэлэлцүүлгийн явцад ихээхэн ажиглагдаж байгаа юм.

Нөгөө талаас түрэмгийлэл үүсэхэд хүргэж байгаа өөр бусад олон хүчин зүйлүүдэд нарийвчилсан анализ хийж үзэхэд бачимдал түүний цорын ганц эх сурвалж биш гэдэгт эргэлзэх зүйлгүй болох нь дамжиггүй.

Ямар ч бачимдал фрустраци үүсээгүй үед түрэмгийлэл үүсэх тохиолдол байдаг. Урьд өмнө огт үзээгүй, танихгүй хүмүүсийг хөлсний алуурчид алдаг. Амийг нь егүүтгэж байгаа хүндээ уурлах, бачимдах ямар ч шалтгаан тэдэнд байгаагүй. Үүнийг фрустрацийн онолоор тайлбарлах боломжгүй болох нь харагдаж байна. Мөн ямар ч бачимдал түгшүүргүйгээр зүгээр л ажил үүргийнхээ дагуу, эсвэл баатарлаг гавьяа байгуулсныхаа төлөө шагнал авах зорилгоор дайснаа төдийгүй энгийн номхон ард иргэдийг бөмбөгдөн түрэмгийлж байгаа нисэгчийн зан үйлийг хэрхэн тайлбарлах вэ? гэсэн асуулт гарч ирж байгаа юм. Магадгүй энэ үйлдлийг эх оронч үзлийн үүднээс хийж байж ч болох юм. Гэлээ ч гэсэн энэ нь хүний зорилго чиглэлт үйл ажиллагаанд саад учруулан таслан зогсоож байгаа бүхэн нь бачимдал үүсгэн түрэмгийлэл хийхэд хүргэдэг гэсэн үзлийг хүлээн зөвшөөрөхөд бэрхшээл учруулж байгаа юм. Хүүхэд багачууд, эмэгтэйчүүдийг дамжуулан худалдаалж байгаа хүмүүст тэд ямар бачимдал төрүүлсэн байж таарах вэ? Тэд гэмт хэрэгтнүүдийн уур, дургүйцлийг хүргэсэн гэж үү?Өөрөөр хэлбэл хүн худалдаалах гэмт хэрэгтнүүдийн уур бачимдлыг тэд яаж хүргэсэн байж таарах вэ? гэсэн асуулт аяндаа гарч ирж байгаа юм.

Зарим судлаачид, тухайлбал Доллард болон түүний хамтран зүтгэгчдийн боловсруулсан түрэмгийллийг бачимдалтай холбон тайлбарлах онолд түрэмгийллийн түлхэц үүсэхэд гурван хүчин зүйл нөлөөлдөг гэж тэд үзжээ:

1. Тухайн хүний зорилгодоо хүрэх найдварын түвшин
2. Зорилгодоо хүрэхэд тохиолдож байгаа саадын хүч
3. Дагалдан үүсч байгаа бачимдлын тоо хэмжээ

Хувь хүн ирээдүйд авах таашаалаа хэдий чинээ өндөр түвшинд урьтан төсөөлж урьдчилан баярлах тусам төдий чинээ хүчтэй саад бэрхшээл тохиолдох бөгөөд үүний хирээр төдийчинээ олон хариу үйлдэл саатуулагдан таслагддаг учраас түрэмгий зан үүсэхэд төдий чинээ хүчтэй түлхэц болж өгдөг гэж үздэг. Үүнээс цаашид дараалан үүсэх бачимдлууд нэгдэж цогц байдалтай болж болох бөгөөд ингэснээрээ түрэмгий хариу үйлдлийн хүч нь нэмэгддэг. Өөрөөр хэлбэл дараалсан бачимдлуудад дангаараа үзүүлж болох байсан түрэмгий хариу үйлдлийн хүчнээс цогц бачимдлуудын нийлбэр хүч нь давж гардаг гэсэн үг. Энэ бүгдээс үзвэл бачимдлын нөлөөлөл хэсэг хугацаанд хадгалагдан үлддэг гэж хэлж болох юм. Эдгээр санаанууд бол Доллард нарын онолын нилээд чухал талууд юм гэж үздэг. Тэгвэл хүн худалдаалах гэмт хэрэг шунахай сэдлээр хийгдэж байгаа тохиолдолд хүний наймаачдыг хэдий чинээ өндөр үнээр хөлсөлвөл тэд төдий чинээ түрэмгий авир гаргаж харгис хатуу аргаар хүмүүсийг худалдаалан зовооход хүргэж болох юм.

Бачимдлын эсрэг хүн ямагт түрэмгий зан гаргадаггүй гэдэг нь тодорхой болсноос хойш Доллард нар түрэмгий зангаа шууд илэрхийлэн харуулах үйл явцыг сааруулахад нөлөөлж байгаа хүчин зүйлүүдийг авч үзсэн. Юуны өмнө шийтгэлээс айсны улмаас бачимдсан үедээ хүн шууд түрэмгий зан үйлээ илэрхийлэн гаргадаггүй гэсэн дүгнэлтэнд тэд хүрчээ. Тэд “Түрэмгийллийн аливаа илэрлийн удаашралын түвшин нь дагалдан учрах шийтгэлээс учрах хүндрэлээс шалтгаалан өөрчлөгдөж байдаг” гэжээ.(—41) Шийтгэлээс учрах эрсдэл, түрэмгий үйлдэл илрэх үйл явцыг саатуулдаг гэж үзсэн хэдий ч түүнийг түрэмгийллийн идэвхитэй түлхцийг сулруулах хүчин зүйлийн түвшинд авч үзээгүй. Өөрийг нь бачимдалд оруулсан хүнд түрэмгий хандах гэж байсан хэн нэгнийг шийтгэлээр айлгаж урьдчилан сэргийллээ ч гэсэн тэр түрэмгийлэх гэж тэмүүлсээр байх болно гэж үздэг. Харин үүний оронд аюул багатай, бага шийтгэл оногдуулах өөр хүн рүү түрэмгийлэл шилжиж болно. Энэ бол түрэмгий зан үйл өөр хүн рүү шилжиж болох тухай “**ташаарч солигдох үзэгдэл**” юм. Хэрвээ шийтгэл түрэмгий зангийн илэрлийг зөвхөн л саатуулан тасалдуулж өгдөг, харин түрэмгий үйлийн түлхэц нь хэвээр хадгалагдан үлддэг юм бол чухам ямар хүчин зүйлүүд түрэмгийллийн сэдлийг сулруулдаг вэ? гэсэн асуулт гарч ирдэг. Доллар нарын судлаачид үүний хариуг катарсисын процессоос хайх хэрэгтэй гэж үзжээ. Түрэмгийллийн бүхий л акт-үйлдлүүд, үл ажиглагдах далд, шууд биш, хор хохирол учруулахад чиглэгдээгүй тохиолдлууд нь ч гэсэн дараачийн шатны түрэмгийлэл хийх түлхцийг бууруулан катарсисын үүрэг гүйцэтгэдэг гэж судлаачид үзжээ. Тиймээс тэдний онолд бачимдсан хүн түрэмгий зангаа зогсоох, багасгах зорилгын үүднээс заавал цаад хүнээ доромжлон басамжлах шаардлагагүй гэж үздэг. Түрэмгийллийн тухай фантазлал, ширээ тогших зэрэг катарсисын олон аргууд байж болно гэж үзсэнээрээ Доллард нар Фрейдийг бодвол илүү өөдрөг үзлийг баримталж байжээ.

Нөгөө талаас түрэмгийллийн объект нь түрэмгийлэгчийг бачимдалд оруулсан хүн биш, харин өөр бусад хэн нэгэн хүн байж болох тухай дээр өгүүлсэн билээ. Өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрэхэд нь саад тотгор болсон хүн түрэмгийллийн объект болох ёстой байтал шийтгэлээс айсны улмаас түүнд түрэмгий зан гаргадаггүй.

Түрэмгийлэх хүслийн шилжилт.

Түрэмгий зангаа огт буруугүй хүнд гаргах буюу түрэмгийллийн чиглэл солигдон ташаарахыг Миллер тайлбарлажээ. (Miller, 1948)

Ийм тохиолдолд түрэмгийллийн золиосоо хэрхэн сонгох нь доорх гурван хүчин зүйлээс мэдэгдэхүйц шалтгаалдаг байна.

1. Түрэмгийлэлд хүргэсэн түлхцийн хүч
2. Түрэмгий зан үйлийг саатуулах хүч
3. Бачимдал үүсгэгч ба түрэмгийллийн золиос хоёрын хоорондын төсөөтэй байдал

Золиос ба бачимдал үүсгэгч хоёрын хоорондын адил төсөө нэмэгдэх тусам түрэмгийллийг тогтоож байсан саад нь түүнийг үүсгэсэн түлхцээс хамаагүй илүү хурдан устаж алга болдог гэж Миллер үзжээ. Түрэмгийллийн объектын солигдлыг тайлбарласан түүний загвар дараах үзэл санааг илэрхийлжээ. Түрэмгийллийн өөдөөс хориглох хүч багатай, бачимдал үүсгэгчтэй илүү адилхан өдөөгч үйлчилж байгаа газарт түрэмгийлэл өөр объект руу шилжих магадлал өндөр байна гэж үздэг. Жишээ нь: нөхрийнхөө дарамтанд байж байгаад түүнээс салсан бүсгүй аавтайгаа адилхан хүүхэддээ байнга дургүйцэх, түүнийг шүүмжилж зэмлэх түүгээр ч барахгүй үе үе бие махбодийн шийтгэлийг бусад ах дүү нараас нь илүү үзүүлж байгаа бол энэ эмэгтэйн түрэмгий зан “аюул багатай, адил төсөөтэй” объект руу шилжиж байгаагийн илрэл юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Түрэмгийллийн талаарх зарим үзлийг ХХГХ-ээс урьдчилан сэргийлэхэд ашиглах нь:

1. Түрэмгийлэл бол бусдад сэтгэл санаа, бие махбод, эд хөрөнгийн хохирол учруулж байгаа сөрөг үйлдэл бөгөөд хүн худалдаалах гэмт хэрэгтэй холбоотой түрэмгийллүүд хэлбэр төрлийн хувьд ялгаатай байж болох боловч агуулга ба мөн чанарынхаа онц ноцтой түрэмгийлэл юм.
2. Хүн ямар нэгэн шалтгааны улмаас уурлаж бачимдсанаас болж түрэмгийлэл үйлддэг гэж тайбарлах нь буруу. Тиймээс ХХГХ нь энэ хэргийг үйлдсэн этгээдийн дургүйцлийг хүргэж, уур бачимдлыг төрүүлсэн байлаа ч гэсэн түүний түрэмгий үйлдлийг сэтгэл зүйн хувьд “Уурлаж бачимдсан учраас энэ хэргийг үйлдсэн” гэж зөвтгөх үндэс байдаггүй.
3. Тухайн хүний зорилгодоо хүрэх найдварын түвшин, түүнд тохиолдож байгаа бэрхшээл, дагалдан үүсч байгаа бачимдлын тоо зэрэг түрэмгийллийн хөөрөл түлхэц үүсэхэд нөлөөлөгч хүчин зүйлүүдийг хууль зүйн арга хэмжээнүүдийн туслалцаатайгаар багасгах. Жишээ нь: энэ төрлийн гэмт этгээдүүдийн “хүн худалдаалан ашиг олж болно” гэсэн өндөр найдварыг тасалж “Их санасан газар есөн хоног хоосон хонуулах” занга тавьж чадсанаар энэ төрлийн түрэмгийллийг бууруулахад чухал нөлөө үзүүлэх боломжтой.
4. ХХГХ-ийн хохирогчдод сэтгэл зүйн туслалцаа үзүүлэхдээ түрэмгийлэл шилжих үзэгдлээс сэргийлэх. Үүний тулд сэтгэл судлаачид эдгээр хохирогчдын түрэмгийлэлд өртсөн байдал, түвшин, түрэмгийллийн үр дагаврыг бууруулах арга зам, түрэмгийлэлд өртсөнөөс болж үүссэн сэтгэлийн шархыг илрүүлэн анагаах аргуудыг оновчтой хэрэглэх нь зүйтэй.
5. Шийтгэлээс айх айдас түрэмгийлэл үйлдэх хүчийг сулруулж өгдөг учраас энэ төрлийн гэмт хэрэгт тохирсон ял оногдуулахын зэрэгцээ хуулийн заалтууд болон урьдчилан сэргийлэх арга замуудыг сайтар таниулах, иргэдийн хууль эрх зүйн мэдлэгийг дээшлүүлэх, түрэмгийллийг өөгшүүлэхгүй байх зэрэг нь түрэмгийллийн хүчийг бууруулахад багагүй үүрэг гүйцэтгэдэг байна.
6. Бачимдсан сэтгэл, уур хилэнгээ заавал бусдыг түрэмгийлэхгүйгээр гадагшлуулан сэтгэлээ “ариусган чөлөөлөх” сэтгэл зүйн аргуудыг хүмүүст эзэмшүүлэх нь гэмт хэргээс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн сэтгэл зүйн боловсролын нэг чухал хэсэг байх ёстой.

1.5. ХХГХ-ийн хохирогч болохоос урьдчилан сэргийлэх онол арга зүйн үндэс: Социаль когнитив онол.

- Социаль когнитив онолын тухай
- Гадаад бэхлэлтгүйгээр зан үйлийг бэхжүүлж болох уу?
- Өөрийн зохицуулалт ба зан үйл дэх танин мэдэхүй
- Загварчлах замаар дасан сурахуй
- Ажиглаж дасан сурахуйн үндсэн процессууд:
 - анхаарлын процесс
 - хадгалах процесс
 - үйлдэл болгон сэргээх процесс
 - сэдлийн процессууд
- Ажиглаж дасан сурахуй дахь бэхлэлт:
 - дам бэхлэлт
 - өөрийн зан үйлээ өөрөө бэхлэхүй
- Өөрийн зохицуулалт хэрхэн бий болдог вэ?
 - өөрийгөө ажиглах
 - өөрийн үнэлгээ
 - өөрөө өөртөө хариулах
- Өөрийн үр дүнт байдал:
 - зан үйлээ өөрчлөх чадвар
 - дам туршлага
 - үгээр итгүүлэх
 - сэтгэлийн хөдөлгөөн
- Социаль-когнитив онолын практик шалгуур

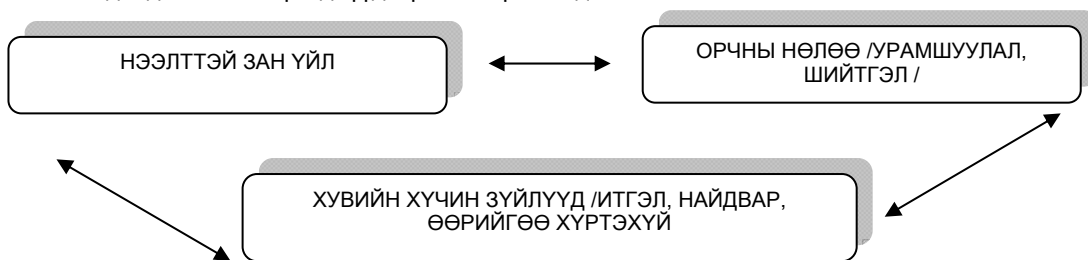
- засгийн эрхийг хүнд өөрт нь өгөх буюу өөрөө зохицуулж болох өөрчлөлтүүд
- зан үйлийн өөрийн хяналт
-

Социаль когнитив онолын тухай

Альберт Бандура: (1925 онд Канадад төрсөн) бол социал-когнитив онолыг үндэслэгч юм. Радикаль бихевиоризм нь дотоод танин мэдэхүйн процессоос үүсэлтэй хүний зан үйлийн учир шалтгааныг үгүйсгэж байсан. Харин Бандурагийн хувьд бол хувь хүмүүс автомат систем ч биш, орчны нөлөөг амилуулагч жирийн дамжуулагчид ч биш, харин тэд бол үйл явдлын илрэлийг урьдчилан харах, өдөр тутмын амьдралд нь нөлөөлж байгаа зүйлийг хянах чадвартай, ийм боломж бүхий эрхэм дээд зүйл мөн. Бандурагийн үзлээр бол хүмүүсийг зөвхөн л сэтгэцийн дотоод хүч нь удирдаж байдаг ч биш, тэд орчноо зүгээр л мэдэрч тусгаж байдаг ч биш.

Харин хүний ажиллагааны шалтгааныг зан үйл, танин мэдэхүйн хүрээ, орчин зэрэг гурван зүйлийн тасралтгүй харилцан үйлчлэлд авч үзэх нь зүйтэй юм. Зан үйлийн учир шалтгааныг тайлбарлах энэхүү хандлагыг Бандура харилцан детерминизмын зарчим гэж томъёолжээ. Энэ зарчим ёсоор бол итгэл найдвар зэрэг зан үйлийн дотоод учир шалтгаанууд ба урамшуулал, шийтгэл зэрэг зан үйлийн гадаад учир шалтгаан нь эргээд зан үйлд нөлөөлөгч бусад тогтолцоонууддаа нөлөөлж байдаг. Гурамсан нөлөөлөл (Зураг,1.2) Бандурагийн тодорхойлсон харилцан шалтгаалцлалын гурамсан загвар ёсоор бол хүний зан үйлд орчин нөлөөлдөг гэж үздэг хэдий ч орчин нь эргээд хүний өөрийнх нь үйл ажиллагааны үр дүн болж байдаг учраас хүмүүс өөрөө өөрийнхөө зан үйлд ямар нэгэн нөлөө үзүүлж чадах ажээ.

Жишээ нь үдэшлэг дээр өөрийгөө бүдүүлгээр авч яваа хүнд орчны нь хүмүүс зэмлэл хүлээлгэж төдий л сайшаан дэмжихгүй байж болно. Ийм орчныг тэр өөрөө бүрдүүлжээ. Гэтэл мөн энэ үдэшлэг дээр өөрийгөө нөхөрсгөөр авч явсан хүн дэмжлэг ихтэй, шийтгэл багатай орчныг өөртөө бүрдүүлнэ. Ямар ч байсан зан үйл хүний орчныг өөрчилдөг. Хүмүүс билэгдэл, тэмдэглэл хэрэглэх аугаа их чадвартай байдаг. Энэ чадварынхаа ачаар хүмүүс бодож, бүтээж, төлөвлөж чаддаг, өөрөөр хэлбэл тэд танин мэдэх чадвартай байдаг. Эдгээр танин мэдэхүйн процессууд нь ямагт /гадаад/ нээлттэй үйлдлүүдээр нь илэрч байдаг



Зур.1.2 Бандурагийн харилцан шалтгаалцлалын загварын схемчилсэн илэрхийлэл. Хүний ажиллагааг зан үйл, хувийн хүчин зүйл, орчин гэсэн гурван зүйлийн харилцан нөлөөллийн үр дүн гэж үздэг.

Зураг дээрх сумууд нь хоёр тал руугаа заасан нь харилцан шалтгаалцлалын зарчмын загвар дахь хувьсагч бүр нь өөр бусаддаа нөлөөлөх боломжтой гэдгийг харуулж буй хэрэг. Энэ системийн гурван бүрэлдэхүүн хэсгийн аль нь алиндаа нөлөөлөх вэ? гэдгийг бид хэрхэн урьдчилан хэлэх вэ? Энэ нь хувьсагч тус бүрийн хүчин чадлаас шалтгаалах юм. Заримдаа гаднын орчны нөлөөлөл маш хүчтэй, заримдаа дотоод хүчин зүйл ихээхэн нөлөөтэй байх жишээтэй. Нээлттэй зан үйл болон орчны нөлөөлөл хоёрыг хооронд нь хоёр талт сумаар холбосон. Энэхүү хоёр талт харилцаа нь хүн орчныхоо бүтээгдэхүүн ба түүнийг бүрдүүлэгчийнхээ үүргийг нэгэн зэрэг гүйцэтгэж байгааг харуулна. Ийнхүү социаль-когнитив онолын хүрээнд бол харилцан шалтгаалцлалын загварыг санал болгодог. **Танин мэдэхүй, сэтгэл хөдлөлийн хүчин зүйлүүд ба орчны үйл явдал нь харилцан хамаарал бүхий шалтгаант-холбоослол маягаар ажилладаг.**

Гадаад бэхлэлтгүйгээр зан үйлийг бэхжүүлж болох уу?

Ямар хүчин зүйлүүд хүмүүст суралцах боломж олгодог вэ? Дасан сурахуйн орчин үеийн онолчид нь зан үйл бүрэлдэх, хадгалагдах, хэлбэржих зайлшгүй нөхцөл бол бэхлэлт юм гэдэг дээр голлон анхаарч байгаа юм. Дасан сурахуйд гадаад бэхлэлт чухал гэдгийг хүлээн зөвшөөрдөг хэдий ч түүнийг бидний зан үйлийг бий болгож, бататгаж, өөрчилж байдаг цорын ганц арга гэж үздэггүй. Хүмүүс юмыг ажиглаж, уншиж, бусдын зан байдлын талаар сонсох зэргээр суралцаж бас болно. Зан үйлийн зарим хэлбэр нь үнэтэй цайтай, үр дүнтэй, өөр бусад ач холбогдол багатай, үр дүн муутай, гурав дахь нь сөрөг үр дагавартай байж болно гэдгийг хүмүүс өмнөх туршлага дээрээ тулгуурлан урьдчилан хэлж чадна. **Үүнээс үзвэл, аливаа зүйлийн эцсийн үр дагаврыг урьдчилан харах чадвараар бидний зан үйл нь мэдэгдэхүйц хэмжээнд зохицуулагдаж байдаг ажээ¹.** /Урьдчилан харах чадвар бидний зан үйлийг мэдэгдэхүйц хэмжээнд зохицуулж байдаг гэж хэлж болно/

Жишээ нь: гэрийн эзэд гэрээ шатахыг нь хүлээж байгаад гал түймрийн даатгал хийлгэдэггүй. Харин түймрээс учирч болох хор хөнөөлийг мэдсэнийхээ үндсэн дээр даатгуулдаг. Үүнтэй нэгэн адилаар эзгүй зэлүүд газраар аялахдаа цасан нурангид дарагдах, усанд живэхээ хүлээдэггүй. Энэ бүхнээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авдаг. Энэ мэтчилэнгээр бид тухайн тохиолдол бүрт тааруулан бэлтгэхгүй бол учирч болох аюулыг тооцож урьдчилан сэргийлж чаддаггүй.

Юмыг ийнхүү урьдчилан харах чадварыг бидний сэтгэцийн дээд үйлүүд олгодог².

Гадаад бэхлэлтгүйгээр зан үйлийн шинэ хэлбэрийг эзэмшиж болно гэсэн үзэл социаль-когнитив онолын төвд оршдог.

Бидний зан үйлээр илэрч байгаа олон зүйлийг бид жишээнээс олж авдаг гэж Бандура үздэг. Хүмүүс юу хийж байгааг бид зүгээр л ажигладаг. Дараа нь давтана. Үлгэр жишээгээр дамжуулан сургах санаа нь Бандурагийн онолын нилээд чухал санаа юм.

Өөрийн зохицуулалт ба зан үйл дэх танин мэдэхүй

Хүн өөрийгөө зохицуулах хосгүй чадвартай байдаг гэж үздэгт социаль-когнитив онолын өөр нэг онцлог чанар оршдог.

Өөрийнхөө шууд орчныг бүрдүүлэн танин мэдэхүйн дэмжлэгийг бий болгон хувийн үйлдлийнхээ үр дагаврыг ухааран ойлгосноороо хүмүүс өөрийнхөө зан үйлд зарим талаараа нөлөөлөх чадвартай байдаг. Өөрийн зохицуулалт нь гадны орчны нөлөөгөөр бий болж, дэмжигдэх нь цөөнгүй байх нь мэдээж. Ийнхүү энэ нь гаднын хүчин зүйлээс үүдэлтэй боловч нэгэнтээ тогтон бий болсон дотоод нөлөөлөл нь хүний үйлдлийг зарим талаар зохицуулдаг гэдгийг үгүйсгэж болохгүй. Цаашилбал, хүний оюун ухааны дээд чадварууд, тухайлбал тэмдэг, тэмдгийн системийг хэрэглэх чадвар нь орчиндоо нөлөөлөх хүчрхээг зэвсгийг бидэнд олгодог гэж Бандура үзжээ. Үгээр болон тэмдгээр илэрхийлсэн илэрхийллийн тусламжтайгаар бид туршлагыг хадгалан сэргээн санаж цаашдын зан үйлийнхээ баримжаалал болгох чадвартай юм. Ирээдүйд хүсэн хүлээж буй үр дүнгээ дүрслэх бидний чадвар нь (бихевиориал стратеги буюу зан үйлийн) бидний зан үйлийг тодорхой зорилтонд чиглүүлэгч стратегитэй нэгдэн нийлнэ.

Бид дүрс тэмдэглэгээг ашиглах чадвартай байдаг учраас аливаа асуудлыг заавал бодит байдал дээр, алдаж онох замаар шууд туршихгүйгээр төрөл бүрийн үйлдлийн үр дагаврын магадлалыг урьдчилан харж, зан үйлээ тохируулан өөрчлөх чадвартай байдаг.

Жишээ нь: Дүүгийнхээ хайртай тоглоомыг эвдчихвэл дүү минь уйлна. Уйлснаараа ээжийн уурыг хүргэж намайг заавал шийтгүүлэх болно гэдгийг мэдэж байгаа хүүхдийн байдлыг төсөөлцгөөе. Ийнхүү гарч болох үр дагаврыг төсөөлөн харснаараа эцэг эхийнхээ уурыг хүргэхгүйн тулд болон ээжийнхээ дэмжлэгийг хүлээхийн тулд өөрийнхөө тоглоомоор тоглохыг илүүд үзэж болох юм. Товчоор хэлэхэд янз бүрийн үйлдлийн эцсийн үр дагаврыг урьдчилан харах чадвар нь өөрийгөө зохих ёсоор авч явах боломжийг хүүхдэд олгож байна.

¹ Bandura, 1989 a

² Bandura, 1989

Ажиглалтаар дамжин илрэх дасан сурахуйн ямар ямар төрлийг Бандура голлон авч үздэг вэ? гэдэгтэй танилцацгаая.

Загварчлах замаар дасан сурахуй

Дасан сурахуй нь зөвхөн л бидний хувийн үйлдлийн үр дүнгээс шалтгаалдаг байсан бол ихээхэн ядаргаатай, үр дүн багатай төдийгүй ихээхэн аюултай юм. Ид ачаалалтай цагаар жолооч хүн улаан гэрлээр дайран гарахгүй байж сурахын тулд заавал өөр машинтай мөргөлдөх, хүүхэд дайрах ёстой гэж үзье. Аз болоход үгэн мэдээлэл болон зан үйлийн харгалзах загварын ачаар хүн зан үйлийн илүү нарийн төвөгтэй хэлбэрийг эзэмших чадвартай байдаг. Шууд туршлагын үндсэн дээр эзэмшиж болох зан үйлийн бүх хэлбэрийг үндсэндээ бусдын зан үйлийг ажиглах замаар дам аргаар эзэмшиж болно гэж Бандура үздэг¹. Хорт хавдар нь хүмүүсийн сэтгэл санааг хэрхэн өөрчилдгийг мэдэхийн тулд бид заавал хорт хавдраар өвчилж үхэх шаардлагагүй. Учир нь бид ийм өвчинд нэрвэгдсэн хүмүүстэй уулзаж харж, тэдний үхлийн талаар уншиж, энэ өвчинтэй эмгэнэлт хийж буй тэмцэлтэй танилцаж болно. *Зан үйлийн шинэ хэлбэр шинэ онцлогийг эзэмшихэд ажиглалтаар дамжуулан дасан сурч болно гэдгийг үгүйсгэх нь хүний хосгүй чадварыг үгүйсгэнэ гэсэн үг.*

Бидний хэн нэг нь ямар нэгэн асуудлыг шийдвэрлэх гэж тэмцэж тэмчихээд үүнийг урьд нь хэн нэг хүн шийдсэнийг олж мэдвэл уг асуудал инээд хүрэм хялбар санагдах нь лавтай. Жишээ нь хүүхдүүд өдөр тутмын гэр ахуйн ажил хийх, тодорхой тоглоомоор тоглох зэргийг ажигласаар сурдаг бөгөөд өөрт таашаал өгч буй эсэх нь төдий л чухал биш байдаг. Түүнчлэн тэдний аминч, түрэмгий, бусдын төлөө анхаарал тавих зэрэг зан чанарууд нь ч ажиглалттай холбоотой байж болно.

Загварчлагдсан зан үйл ямар байна, түүнийг хэрхэн гүйцэтгэж байна вэ? гэдэгт зайлшгүй суралцах тохиолдол олонтоо гардаг. Дугуй унах, роликаар гулгах, машин барих, шүд эмчлэх зэрэг нь практик дадлыг зайлшгүй шаарддаг.

Дадлага хийхгүй бол эдгээр зан үйлд төдий л сайн суралцаж чадахгүй. Гэхдээ загварчлах замаар зан үйлийн өвөрмөц хэлбэрүүдийн талаар олон нэмэгдэл мэдээллийг өгч, шинэ зан үйлийг бий болгож болно.

Жишээ нь: Бяцхан хүүхэд амттай чихрээ хүүхэлдэйтэйгээ хувааж идэж байгаа мэтээр тоглож сурсан бол үе тэнгийнхэнтэйгээ тоглоомоо хувааж тоглох, дүүдээ анхаарал халамж тавих, эцэг эхдээ туслах, хожим нь бусад хүмүүст туслах зэрэг зан үйлд амархан суралцаж болох жишээтэй.

Зан үйлийн загварчлал нь өвөрмөц үүрэгтэй. Загварчлалын тусламжтайгаар хүмүүс харахад янз бүрийн санагдах зүйлүүдээс /үйлдлүүдээс/ ерөнхий онцлогийг нь сонгон авч зан үйлийн дүрэм горимыг гаргаж ирдэг. Энэхүү ерөнхий горим нь аль хэдийн сонсож, харсан зүйлүүдээсээ хол давах боломжийг хүмүүст олгодог.

Ийнхүү ажиглалтаар дамжуулан сургах нь бодит байдал дээр харж ажигласнаас мэдээдэхүйц ялгаатай, зан үйлийн хэв маягийг бий болгоход хүргэдэг.

Зан үйлийн загварыг ажиглах замаар тодорхой зан үйлийн когнитив дүрийг хүмүүс эзэмшдэг бөгөөд энэ дүр нь тэдний удаан хугацааны ойд бэхлэгдэн үлдэж цаашдын үйлдлийнх нь баримжаалал болдог гэж Бандура үздэг.

Ийнхүү загварчлалыг ажигласнаараа хүмүүс хэрэггүй алдаа дутагдлаас ангижран цаг хожих боломжтой болдог байна. Ийнхүү ажигласнаараа тэд юмыг багцаалан дүрсэлж, дараа нь практиктай холбоно.

Ажиглаж дасан сурахуйн үндсэн процессууд

Загварчлал дасан сурахуйд хэрхэн нөлөөлдөг вэ? Социаль-когнитив онолчдын үзэж байгаагаар бол загварчлал нь дасан сурахуйн мэдээллийн талд голлон нөлөөлдөг байна. Өөрөөр хэлбэл үлгэр дүрслэлийг үзүүлэх үед суралцагчид загварчлагдсан үйл ажиллагааг билэгдсэн

¹ Bandura, 1986

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

дүрсийг үндсэндээ эзэмшдэг. Энэхүү дүрслэл нь ямар нэг эерэг ба сөрөг зан үйлийн урьдчилсан хэв шинж болж өгдөг.

Ийм схемийн дагуу авч үзвэл ажиглалт дээр тулгуурласан дасан сурахуй нь хоорондоо ялздаа холбоо бүхий доорхи үндсэн дөрвөн процессоор зохицуулагдаж байдаг.

- Анхаарал
- Хадгалалт
- Хөдөлгөөнд оруулан сэргээх
- Сэдэл

Анхаарлын процессууд:

Загварыг ойлгохуй. Зан үйлийн загварын онцлогийг анхааран зөв ойлгож чадвал хүн ажиглалтан дээр тулгуурлан олон зүйлд суралцаж болно. Өөрөөр хэлбэл загварыг хүн зүгээр л харах нь хангалттай биш юм. Чухам юун дээр анхаарлаа төвлөрүүлэх вэ? гэдгийг хувь хүн сайтар сонгон бодох ёстой. Загварыг хуулбарлан хэрэглэх, зайлшгүй шаардлагатай мэдээллийг сонгон авахын тулд чухам юун дээр анхаарах вэ? гэдгээ сайтар санах шаардлагатай болдог.

Тухайн загвараас чухам юу олж авах вэ? гэдэг эцсийн үр дүнд нь анхаарал нөлөөлдөг байна. Ангид оюутан сууж байгаа явдал бол хичээлийн материалыг бүрэн тогтоох баталгаа мөн гэж ямар ч профессор хэлэхгүй. Хаврын улирал, хүйтэн тухгүй байдал, бүгчим халуун, мөрөөдөл ч юмуу, ер нь маш олон хүчин зүйлийн нөлөөллийн улмаас оюутны сэтгэлгээний явц алдагдаж сурах үйл явц гажсан байж болно.

Ажиглаж буй тухайн зан үйлийн ямар нэгэн хэсгийг ажиглагч тогтоон авч удаан хугацааныхаа ойд тэмдэглэн үлдээхэд нөлөөлж байдаг тодорхой хүчин зүйлүүд байдаг, зарим нь ажиглагчтай өөртэй нь холбоотой, бусад нь загварчлагдаж байгаа үйл ажиллагаатай нь холбоотой, гуравдахь нь хүний харилцан үйлчлэлийн бүтэцжилтэй холбоотой г.м.

Хүснэгт 1.3. Ажиглаж дасан сурахуйн бүрэлдэхүүн хэсгүүд (ажиглан сурахуйн бүрэлдэхүүн хэсгүүд)

Анхаарлын процессууд	Хадгалах процессууд	Хөдөлгөөнд оруулан сэргээх ажиллагаа	Сэдлийн процессууд
Зан үйлийн загварыг ажиглан түүнийг оновчтой хүртэнэ.	Урьд нь ажигласан зан үйлийн загварыг удаан хугацаагаар санаж хадгална.	Дүрс тэмдгийн хэлбэрээр хадгалагдаж байгаа зан үйлийн загвар, дурдатгалыг шинэ үйлдэлд тохируулан хэрэглэх. Энэ нь загварыг үйлдэл болгон сэргээх үйл явц юм.	Хэрвээ эсрэг бэхлэлт ямар нэгэн хэлбэрээр оршиж байвал /гадаад дам бэхлэлт, өөрийн бэхлэлт/ хүн загварчилсан зан үйлээ хэрэгжүүлдэг

Загварчлалд нөлөөлөгч хүчин зүйлүүдийн дотроос¹ холбоослолын загвар маш чухал юм гэж Бандура үзжээ. Өөрөөр хэлбэл байнга харьцаж байдаг хүмүүсийн зан үйлийн хэв шинжийг ажиглах, бүрэн судлах боломж илүү байдаг.

Жишээ нь: гудамжны дээрэмчний бүлэгт багтаж буй хүн ба шашны ямар нэг бүлгийн гишүүн хоёрыг бодь занд сургаа гэвэл маш ялгаатай байх юм. Ер нь нийгмийн аливаа бүлгийн дотор өөрийн засаглал, байр байдал, гүйцэтгэж буй үүргээс шалтгаалан бусдаас илүү анхаарал татаж байдаг хүмүүс байдаг.

Зан үйлийн ямар загварыг сонгох ба ямыг түлхэн холдуулах нь түүнийг /зан үйлийн загварыг/ хэрхэн үнэлж байгаагаас багагүй шалтгаалдаг. Өөрөөр хэлбэл уг зан үйлийг дэмжин урамшуулсан уу?, зэмлэн шийтгэсэн үү? гэдгээс шалтгаалдаг.

Тухайн загвар бусдыг татах уу? Түлхэх үү? ямар онцлогтой байна вэ? Гэдгээсээ түүнд анхаарал хандуулах эсэх нь мөн шалтгаалдаг байна. Сайн сайхан чанарыг илтгэн харуулсан

¹ Bandura, 1969

загварыг хүмүүс эрж байдаг бөгөөд харин таагүй шинж чанарыг илтгэсэн загваруудыг хүмүүс анзаардаггүй буюу түлхэж байдаг.

- Нэр хүндтэй хүмүүс, алдар цуутай хүмүүсийн сурталчлан харуулж байгаа загвар нь бусдын анхаарлыг илүү татах магадлалтай.
- Мөн зан үйлийн загварыг ажиглагчийн өөрийнх нь чадвар, сэдэл чухал үүрэгтэй.

Хадгалах процесс:

Загварыг тогтоох. Ажиглан сурахуйн хоёр дахь чухал процесс нь хэзээ нэгэн цагт ажигласан зүйлээ удаан хугацааны ой санамжиндаа толилуулан хадгалах явдал юм. Хүн ер нь ажиглаж байгаа зүйлээ тогтоож чадахгүй бол зан үйлийн загварыг хэрэглэх боломжгүй юм.

Зан үйлийн загварыг хүний ойд тоймлон хадгалдаг хоёр тогтолцоо байдаг гэж Бандура үздэг.

- *Дүрээр дүрслэн хадгалах.* Загварыг ажиглах явцдаа сенсор дасан сурахуйн дүнд үзсэн харсан зүйлийн талаарх тогтвортой, эргүүлэн сэргээн санахад харьцангуй хялбархан дүрүүд бий болдог. Нүдээр харсны үндсэн дээр тогтдог эдгээр дүрүүд нь хэл ярианы дадал сайтар суугаагүй байгаа эхний үед чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Мөн үгээр төлөөлүүлэн илэрхийлэх боломжгүй зан үйлийн өвөрмөц онцлогт суралцахад чухал ач холбогдолтой юм.
- Урьд ажигласан үйл явдлаа үгээр дүрслэн хадгалах явдал юм.

Зан үйлийн загварыг ажиглах явцдаа хүн үзэж харж байгаа зүйлээ өөртөө давтан хэлж үгээр илэрхийлж байж болно. Гадааддаа дохиологдон харагдахгүй байгаа эдгээр үгэн бичлэгүүд нь хожим зан үйлийн гадаад өөрчлөлтгүйгээр хүний дотоод сэтгэлд давтагдаж байж болно.

Жишээ нь: Хүн хөдөлгөөний нарийн төвөгтэй дадлаа сайжруулахын тулд /уулнаас цанаар буух/ дуугүй дотроо шивнэн ярьж байж болох талтай. Загварчлагдсан үйл ажиллагааны талаар дотроо бодол, дотроо давтах боломжийг үгэн дохиолол олгодог. Ийм үгэн илэрхийлэл /томъёоллууд нь/ урьд өмнө хуримтлагдсан ихээхэн материалыг агуулж байдаг учраас ажиглан сурахуйд ихээхэн чухал үүрэгтэй гэж Бандура үзжээ.

Хөдөлгөөнд оруулан сэргээх үйл ажиллагаа: (Үйлдэл болгон сэргээх)

Ойн процессыг зан үйл болгон хувиргах. Ажиглан сурахуйн гурав дахь бүрэлдэхүүн хэсэг нь ойд дохиолон хадгалсан мэдээллийг тохирох үйлдэл болгон хувиргах үйл явц юм. Дээр ярьсанчлан хүн хэдийгээр зан үйлийн загварыг нарийвчлан боловсруулж хийсвэр дүр төрхийг нь ухамсартаа хадгалан олон дахин давтан бодлоо ч гэсэн бодит практик дасгал, үйлдэл хийхгүйгээр зан үйлээ зөв зохион байгуулах боломжгүй байж болно. Ялангуяа олон нийлмэл үйлдлээс бүтэх нарийн төвөгтэй хөдөлгөөн нь нэн чухал юм. (Гимнастик хийх, хөгжим тоглож сурах, онгоц, жолоодох г.м)

Маш нарийн зохион байгуулалт бүтэц бүхий яв цав оновчтой гүйцэтгэх шаардлагатай хөдөлгөөнүүдийг ажиглалт, дохио тэмдгийн тусламжтайгаар эзэмшиж болно. (Үйлдлийн гүйцэтгэлийг удаашруулан ажиглах харах г.м) Ийм замаар суралцвал эхний үедээ эдгээр нь оновчгүй, эв дүй зохицолдлогоо муутай байж болно. Энэ тохиолдолд үйлдлийг оновчтой, жигд гүйцэтгэхэд үйлдэл хангалтгүй юм.

Ажиглагч хүн ажиглаж байгаа зан үйлээ улам төгс боловсронгуй болгоё гэвэл байнгын практик дасгал ихээхэн ач холбогдолтой юм.

Хүн үйлдлийн дарааллыг ойдоо хийсвэрээр дахин давтах нь үйл ажиллагааг хийж сурахад нөлөөлдөг. Дор хаяад л юунаас эхэлж юу хийх вэ? гэдгээ мэдэж байдаг. Ийм чимээгүй давталт буюу дотроо давтах үйлдэл нь автомашин жолоодож сурахад хэрэгтэй боловч 10 метрийн өндрөөс харайж сурах зэрэг нарийн хөдөлгөөнд суралцахад ашиггүй юм.

Сэдлийн процессууд: Загварчлалын дөрөв дэх бүрэлдэхүүн хэсэг бэхлэх процесс юм. Ажиглаж байгаа зан үйлээ /ил тодоор/ илэрхийлэн хэрэгжүүлэхэд хүрэлцэхүйд түлхэц хэрэгтэй гэж Бандура үзжээ. Тухайн хүний загварчлан ажиглаж байгаа зан үйлийг сөргөөр хүлээн авч байгаа тохиолдолд сурсан зүйлээ нээлттэй илэрхийлэн харуулах нь ховор байдаг.

Жишээ нь: өөрийгөө "гал зуухны хатан хаан" гэж боддог /хоол хамгийн сайн хийдэг гэж үздэг/ эмэгтэй хоол унд бэлтгэхэд нөхрөө оролцуулдаггүй. Хэдийгээр гал тогоондоо байхад нь эхнэртэйгээ ярилцан хэрхэн яаж хоол хийж байгааг нь ажиглаж суралцсан ч гэсэн үүнийгээ

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

илэрхийлэн гаргах боломж нөхөрт нь олдохгүй. Нөхөр нь ч түүнд найдна. Харин эхнэр нь өвдөх юм уу эзгүй үед ходоод нь өлсөх, хүүхэд нь хоол нэхэхийн учир хоол унд бэлтгэхэд хүрнэ. Энэ үед хоол унд хэрхэн бэлтгэгдгийг ажигласан загвараа сэргээн санах хэрэгтэй болдог.

Ерөнхийдөө загварчлал буюу ажиглан сурахуй нь бэхэлгээ дэмжлэгтэй байвал үйлдэл болон хувирах нь түргэн байдаг. Ийм эсрэг бэхлэлт нь ажигласан зан үйлийг илэрхийлэн хэрэгжүүлэхэд сайнаар нөлөөлөөд зогсохгүй хүний ой, анхааралд сайнаар нөлөөлдөг байна. Ямар ч түлхэц, шаардлагагүй үед бид өдөр тутам маш олон зүйлийг ажиглалгүй өнгөрөөдөг.

Жишээ нь: Замаа мэддэг жолоочтой олон удаа явсан замаараа өөрөө машин жолоодож явах болвол замыг сайн мэдэхгүй байж болно. Учир нь бид замыг огтхон ч анхаараагүй. Жолоо бариагүй үед хэрэгцээ шаардлага бага байжээ. Харин ямар нэг газар хүрэх хариуцлагыг өөрөө хүлээвэл бид сая замыг сайтар анхааран явж баттай санаж чадна.

Загварчилж буй зан үйлийг ажиглан тогтоох, хүслийг улам хүчтэй болгох өөр нэг арга байдаг. Энэ нь урамшуулал ба шийтгэлийг урьдчилан харах явдал юм. Үүнийг урьдчилан харах нь хүчтэй түлхэц болж байж болно.

Ажиглаж дасан сурахуй дахь бэхлэлт

Бэхлэлт нь дасан сурахуйд олонтой нөлөөлдөг боловч заавал шаардлагатай биш юм гэж Бандура үзжээ. Ямар нэг зан үйлийг хүн анхааралтай ажиглан суралцахад нөлөөлдөг олон хүчин зүйлүүд байдаг.

Жишээ нь: галаас хамгаалах машины дохио, аянганы дуу, муухай үнэр зэргийн үйлчилгээнд хариу үзүүлэхэд бидэнд давталт, бэхлэлт шаардлагагүй юм. Бидний зан үйлд үзэгдэл юмсын үйлчилж буй хүч нөлөөлж буй хэрэг.

Жишээ нь: загвараар өгөгдсөн процессыг харанхуй өрөөнд телевизороор харсан хүүхдүүд түүнийг хожим нь сайн дуурайж байжээ. /Адил байдлаар өөрийгөө авч явжээ/

Хүний зан үйл зөвхөн л гаднаас хянагдаж байдаг гэж үзэх нь хэт хязгаарлагдмал ойлголт юм гэж Бандура үзжээ.

"Үйлдэл нь зөвхөн гаднын сайшаал ба шийтгэлээр тодорхойлогддог байсан бол хүмүүс бусдын хүсэлд нийцэхийн тулд тал тал тийшээ салхины аясаар эргэх флюгер мэт байхсан" гэжээ¹ Социаль-когнитив онол нь ийнхүү гадаад бэхлэлтийн чухлыг хүлээн зөвшөөрдөг боловч бэхлэх нөлөөллийг илүү өргөн хүрээтэй авч үздэг. Хүмүүс өөрийнхөө үйл ажиллагааны дүнд олж авсан туршлагынхаа нөлөөнд өртөөн зогсохгүй зан үйлээс цаашид гарах үр дүн /хүсэн хүлээж буй үр дүн/ нь хүний зан үйлийн зохицуулалтанд нөлөөлдөг, мөн тэд зан үйлийн бэхлэлтээ өөрөө бий болгох чадвартай байдаг. Өөрөө өөрийнхөө зан үйлийг бэхлэх чадвартай. Энэ нь бэхлэлтийн хоёр хэлбэр юм:

- Дам бэхлэлт
- Өөрийн бэхлэлт.

Ажиглан сурахуйд бэхлэлтийн гүйцэтгэх үүргийг Бандура когнитив (танин мэдэхүйн) талаас нь авч үзсэн байдаг. Гадаад бэхлэлт нь зан үйлийг шууд тодорхойлох оньсон тодорхойлогчийн үүргийг гүйцэтгэх нь ховор гэж үздэгээрээ Бандура Скиннерээс ялгаатай юм. Харин гадаад бэхлэлт зан үйлийн тодорхойлогчийн үүргийг гүйцэтгэхээсээ илүү мэдээлэл өгөх өдөөх үүрэг гүйцэтгэдэг гэжээ.

Хариу үйлдлийг ажиглах замаар хийгдэж байгаа бэхлэлт нь зөв хариу үйлдэл гэж юу вэ? гэсэн таамаглалыг хүнд бий болгож өгдөг. Энэхүү хариу үйлдэл /урвуу холбоо/ буюу мэдээлэх үүрэг нь бэхлэлт шууд ба дам явагдаж буй үед илэрч байж болно. Хүнийг ямар нэг үйлдлийнх нь төлөө хэрхэн шийтгэж байгааг харсан бол таныг өөрийг тань шийтгэсэнтэй адил мэдээллийг танд өгч болно. Бэхлэлт нь зөв ба буруу хариу үйлдэл ямар үр дагавартай байж болох вэ? гэдэг талаар мэдээлэл өгнө.

Жишээ нь: Эмч болох хүсэлтэй дунд сургуулийн сурагч анагаах ухааны коллежийн ерөнхий дамжаагаар сайтар бэлтгэгдэж болох юм гэдгийг урьдчилан мэдэж байдаг.

¹ Вапогига, 1971, р.27

Өдөөх мэдээлэл хэмээн нэрлэгддэг энэхүү мэдээллийн төрөл нь үйлдлийнхээ үр дүнг урьдчилан харж зохицуулах шаардлагатай үед нэн чухал юм. Ирээдүйн зан үйлийнхээ эцсийн үр дагаврыг магадлан харж чадахгүй бол хүмүүсийн зан үйл багагүй эрсдэлтэй байхсан.

Дам бэхлэлт: Хүмүүс бусдын туршлагаас сайн муу олон зүйлүүдийг мэдэж авдаг. Учир нь бид нийгмийн гишүүнийхээ хувьд бусдыг болон хүнийг дэмжиж сайшаасан олон нөхцлийг ажиглаж байдаг. *Жишээ нь: элэгсэг инээмсэглэл, яриасаг байдлаараа үйлчлүүлэгчдийнхээ анхаарлыг татаж чадаж буй хоол зөөгчийн амжилтыг нөгөө нь ажиглаж бас л иймэрхүү байдалтай өөрийгөө авч явахыг хүсдэг.* Бусдын зан үйлээс ажигласан энэхүү дам бэхлэлт нь бидний зан үйлийн зохицуулалтанд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Аливаад сурах алдаа оноонд бусдаас суралцаж болно гэсэн үг. Цаг хүч хэмнээд зогсохгүй бусдаас суралцах боломж олгож буй хэрэг. Дам бэхлэлт нь эерэг ба сөрөг гэсэн хоёр янз байна. Дэмжлэг хүлээсэн эерэг бэхлэлт нь зан үйлийн тухайн загварыг эзэмшихэд, сөрөг бэхлэлт нь ач холбогдол багатай зан үйлийг хязгаарлахад нөлөөлдөг ажээ.

Өөрийн зан үйлээ өөрөө бэхлэхүй: Хүмүүсийн зан үйл нь зөвхөн л гаднын нөлөөний үндсэн дээр бэхлэгддэггүй. Хүн өөрөө өөрийнхөө зан үйлийг бэхлэх чадвартай байдаг. Хүн өмнөө тавьсан зорилго бүрийнхээ дараагаар амжилт ололт, алдаа дутагдлаа эргэн харж, амжилтаа бататган алдаагаа засч байдаг. Энэ нь зан үйлийн загвараа өөрөө бэхэлж буй хэрэг.

Жишээ нь: ном өгүүлэл бичиж буй хүний ард нь хэн нэгэн хүн зогсоод бичиж буй мөр бүхнийг нь хянах түүнийг матах буюу зэмлэх шаардлагагүй юм. Тэр өөрийн ажлынхаа үр дүнг мэдэж, хянаж байдаг.

Өөрийн зохицуулалт хэрхэн бий болдог вэ?

Өөрөө тогтоосон зан үйлийнхээ хэм хэмжээнд хүрснээрээ өөрийгөө хүмүүс өөрөө өөрийнхөө үйлдлийг ажиглан хянах замаар сайшаан урамшуулахад өөрийн бэхлэгээний мөн чанар оршдог.

Өөрийн үнэлгээ эрчимжих ба сулрахыг Бандура өөрийн зохицуулалт гэсэн нэр томъёогоор илэрхийлжээ. Бандурагийн үзэж байгаагаар бол өөрийн зохицуулалт нь сэдлээр дамжиж байдаг ажээ. Тодорхой зорилгод хүрэн сэтгэл ханасныхаа улмаас хүмүүс хүссэн зан үйлдээ хүрэхийн тулд илүү хүч зарцуулдаг. Хүний зан үйлийн сайн дурын сэдлийн түвшин нь төрсөн санаа бодлын үнэ цэнэ, зан үйлийн хэм хэмжээтэй холбоотой байдаг. Зан үйлийн өөрийн зохицуулалт гурван процесс ордог.

- ✓ **өөрийгөө ажиглах**
- ✓ **өөрийгөө үнэлэх**
- ✓ **өөртөө хариулах зэрэг юм.**

Өөрийгөө ажиглах: Өөрийн ажиглалтыг тодорхойлох үзүүлэлтүүд байдаг. Эдгээр үзүүлэлт нь зан үйлийг өөрчлөхөд нөлөөлдөг. Өөрийгөө ажиглах хэмжигдэхүүнүүд нь үйл ажиллагааны төрлөөс шалтгаалан өөр өөр байна. хөнгөн атлетикийн тэмцээнүүд нь цаг хугацаа, зайгаар, жүжиглэх нь гоо сайхны үнэлэмж ба гойд байдлыг, нийгмийн зан үйл нь илэн далангүй, идэвхитэй, ёс суртахуунт байдал зэрэг үзүүлэлтүүдээр хэмжигдэж байх жишээтэй.

Өөрийн үнэлгээ: Хувь хүн өөрийгөө ямар стандартаар үнэлж байна вэ гэдгээс шалтгаалан зан үйлээ харилцан адилгүй үнэлдэг. Энэ үүднээс үзвэл зан үйл нь дэмжин сайшаах, зэмлэн шийтгэх үр дагавартай байж болно. Дотоод хэм хэмжээнд тохирсон зан үйлийг эерэг, үл тохирох нь сөрөг гэж үздэг. Зан үйлийг үнэмлэхүй үзүүлэлтээр хэмжих нь тохиромжгүй юм. Зан үйлийг харьцангуй байдлаар үнэлэх нь чухал.

Жишээ нь: Оюутан биологийн хичээлээр ангидаа хамгийн сайн дүнтэй шалгагдсан оюутны тоонд /энэ 5% юм/ орохыг хүсч байгаа бөгөөд шалгалтан дээр 85 асуултанд хариулжээ. Ангийнх нь бусад оюутан ямар дүн авсныг мэдээгүй байгаа тохиолдолд түүний өөрийн үнэлгээ нь эерэг ба сөрөг байх боломжгүй юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүний өнгөрсөн зан үйл нь өөрийн үнэлгээнийх нь стандарт болж өгдөг. Урьд нь ямар байв. Одоо ямар байна вэ? гэдгийг хүмүүс хоорондоо харьцуулан өөрийгөө үнэлнэ. Стандарт хэмжээ болон загвар бүлэг нь бидний зан үйлийн тохироог тодорхойлно. "Зан үйлийн тодорхой түвшинд хүрмэгц уг түвшинг хүн орхиж шинэ таашаалыг эрж эхэлдэг. Хүмүүс амжилтанд хүрсэн үедээ зан үйлийнхээ хэм хэмжээг өндөрсгөх, удаа дараагийн азгүйтлийнхээ дараагаар бодит байдалд дөхүүлэхийн тулд уг хэм хэмжээг бууруулах хандлагатай байдаг"¹

Өөрийнхөө үйл ажиллагааг үнэлэх нь зан үйлээ өөрөө зохицуулахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Хувийн ач холбогдол багатай зүйлд хүмүүс хүч бага зарцуулж, уг үйл ажиллагаагаар өөрийгөө батлан хамгаалж чаддаггүй. Өөрийнх нь сайн сайхан байдал, өөрийгөө хүндэтгэх үзэлд нь нөлөөлж байгаа зүйлийг хийх явцдаа хүн өөрийгөө үнэлж байдаг. Иймээс зан үйл тухайн хүнд ямар ач холбогдолтой байна вэ? гэдгээс түүний өөрийн үнэлгээ шалтгаалдаг байна. Өөрийн үнэлгээ нь өөртөө сэтгэл ханамжтай байдал, амжилтаараа бахархах буюу өөртөө сэтгэл ханамжгүй, өөртөө шүүмжлэлтэй хандах байдал зэрэг хэлбэрээр, илэрдэг бөгөөд эдгээр нь хүний зан үйлийг зохицуулахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг байна.

Энэ бүхэн нь хүн өөртөө хариулж буй явдал юм. Хүн өөрөө өөрийнхөө өмнө зан үйл ямар үр дүнтэй болов? гэдэгт хариулдаг. Зан үйлийн талаарх оновчтой онол нь хүмүүс яагаад өөрийгөө магтан дөвийлгөхөөс татгалзаж, өөртөө шаардлагатай хандан, хэн ч шаардаагүй байхад өөрсдийгөө шийтгэдэг вэ? гэсэн нарийн асуултанд хариулах ёстой гэж үздэг. Эдгээр нь бүрэн судлагдаагүй асуудал боловч тэрээр хэд хэдэн таамаглал дэвшүүлжээ.

Бид яагаад өөрсдийгөө шийтгэдэг вэ? Зан үйлийнх нь дотоод хэм хэмжээ алдагдсан үед хүмүүс өөрийгөө шүүх, сэтгэл зовинох байдалд ордог гэж социаль-когнитив онолын үүднээс үздэг.

Хүмүүсийн нийгэмшлийн явцад үйл явдлын дараах тохиолдол олонтой ажиглагддаг: үйл явдал дотоод таагүй байдал шийтгэл - сэтгэл хөнгөрөх. Өөрийн шийтгэл нь дотоод таагүй байдал, тэнэг бодол зэрэг удаан хугацаагаар үргэлжлэн, өөрийгөө шийтгэж байгаа шийтгэлээс ч илүүгээр хүнийг зовоох сэтгэлийн зовиураас хүнийг салгадаг байж болох юм. Өөрийн шийтгэлийн ул мөр нь удаан хадгалагддаг, учир нь энэ нь сэтгэлийн шаналлыг багасган, гаднын шийтгэлийг зөөллөж өгдөг байна. Өөрийнхөө ёс суртахуунгүй байдлын төлөө өөрийгөө шийтгэснээрээ хүмүүс өнгөрсөн зан үйлээсээ болж өөрийгөө зовоодоггүй.

Өөрийн шүүмжлэлийн нэг шалтгаан нь бусдын эсэргүүцэл, сөрөг хандлагыг багасгах хэрэгслэл болж өгдөгт оршдог. Өөрийгөө үгээр шүүмжлэн өгүүлэх нь бусдын дэмжлэг таашаал авах гэсэн нэг арга байж болно. Өөрийн шийтгэл нь зовиуртай бодлыг арилгах тустай боловч сэтгэлийн зовиур шаналгааг ихэсгэх тал бий. Биелэгдэх боломжгүй хэт хатуу өндөр хэм хэмжээн дээр тулгуурласан удаан хугацааны өөрийн шийтгэл нь архаг гутрал, зовиурыг бий болгодог.

Хөгширсөн хойноо урьдынх шигээ чадал тэнхээтэй байхыг хичээн өөрийгөө буруутган зовоох нь үүний жишээ байж болох юм.

Иймэрхүү байдал нь аажмаар сэтгэцийн эмгэгт хүргэж болзошгүй. Өөрийн зохисгүй байдал, азгүйтлээ байнга мэдэрч байдаг хүн хялбархан архичин болж болно. Бусад нь хий хоосон мөрөөдөл санаашралд байсаар бодит байдлаас тасарч мэднэ.

Орчиндоо тохирохгүй байгаа (таарамжгүй) зан үйл нь өөрийн үнэлгээний дотоод хэмжээ хэт өндөр байсны үр дүн гэж Бандура үзжээ.

Өөрийн үр дүнт байдал

Хүний зан үйлийг тайлбарлахад сүүлийн жилүүдэд Бандура өөрийн үр дүнт байдлын когнитив (танин мэдэхүйн) механизмыг авч үзэх болжээ.

Тусгай нөхцөл байдалд тохируулан зан үйлээ өөрчлөх чадвархи боломж байна уу үгүй юу гэдэгт ухамсарлах чадварыг өөрийн үр дүнт байдал гэнэ.

Ийм тусгай өвөрмөц нөхцөл байдалд учир зүйгээ олох чадвар нь сэтгэцийн нилээд хэд хэдэн үйл ажиллагаатай холбоотой байдаг гэж Бандура үзэж байв. Өөрийнхөө ийм чадварыг (өөрийн хүчин чадлаа) хэрхэн үнэлж байгаагаас үйл ажиллагаагаа сонгон авах боломж тэлэх үү, явцуурах

¹ Bandura, 1977 p,132

уу? Саад бэрхшээл, бачимдлаа даван туулахад зарцуулах хүчин чадал, ямар нэг асуудлыг шийдвэрлэхэд зарцуулах шаргуу чанар зэрэг олон хүчин зүйл шалтгаалдаг байна.

Товчоор хэлэхэд өөрийн үр дүнт байдлаа хувь хүн хэрхэн үнэлж байгаагаас зан үйлийн хэлбэр, сэдэл, өөрчлөлт, сэтгэл хөдлөл зэрэг олон зүйл шалтгаалдаг байна. Өөрийн боломж, бололцоогоо гүн гүнзгий ухамсарласан хүмүүс нь өөртөө эргэлзэж байгаа хүмүүсийг бодвол нарийн төвөгтэй үйл ажиллагаанд илүү их хүч чадал зарцуулах чадвартай байдаг. Амжилт найдварт чиглэсэн ийм үр дүнт байдал нь ихэвчлэн сайн үр дүнд хүргэж улмаар өөрийгөө хүндэтгэх үзлийг хүмүүст баттай бий болгож өгдөг. Харин азгүйтэж унана гэсэн хандлагатай доогуур үнэлгээ нь ерөнхийдөө амжилтгүй байдлыг бий болгох учир өөрийгөө хүндэтгэх үзлийг доошлуулдаг. Хүнд хэцүү байдлыг даван туулж чадахгүй гэж өөрийгөө үздэг хүмүүс нь өөрийн алдаа дутагдалдаа илүү анхаарч, өөрийгөө өөдгүй гэж байнга шүүмжилж байдаг хүмүүс байж болох юм.

"Амжилтанд хүрэх чадваргүй хэмээн өөрийгөө төсөөлөгчид нь амжилтгүй байдлыг сэтгэн төсөөлөх болон муу байж болох бүхэнд анхаарлаа илүү төвлөрүүлэх хандлагатай байдаг. Амжилтандаа үл итгэх байдал нь зан үйлийн сэдлийг сулруулан, зан үйлээ өөрчлөхөд саад тотгор болж байдаг"¹ гэжээ. "Харин өөрийн боломж бололцоогоо өндрөөр үнэлдэг хүмүүс нь зан үйлийг өөрчлөх эерэг чиглэлийг бий болгогч амжилттай дүр зургийг төсөөлөх, боломжтой асуудлыг амжилттай шийдвэрлэх дасгалыг ухамсартайгаар хийж байдаг"²

Өөрийн үр дүнт байдал нь доорхи дөрвөн арга замын аль нэгээр нь илэрч байдаг гэжээ.

- Зан үйлээ өөрчлөх чадвар
- Дам туршлага
- Үгэн итгэл /үгээр итгүүлэх/
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн ба хөөрөл

Зан үйлээ өөрчлөх чадвар: Хүн хүссэн үр дүндээ хүрсэн эсэх талаарх туршлага нь (хүний өмнөх туршлага нь) цаашдаа өөрийгөө үнэлэх, өөрийн үр дүнт байдалд нь чухал ач холбогдолтой гэж Бандура үзжээ. Энгийнээр хэлэхэд хувийн амжилттай туршлага нь (эерэг) өндөр итгэл найдварыг саар муу туршлага нь бага итгэл найдварыг төрүүлдэг. Олны өмнө гарч тоглохоосоо эмээж буй дуучныг аваад үзье. Тэрээр өмнө нь амжилттай тоглосон бол би ямар ч байсан чадна гэсэн итгэлийг амархан олж чадна. Харин өмнө нь амжилтгүй тоглосон бол үүнийг ерөөсөө чадахгүй юм байна гэсэн дүгнэлтэнд хүрч болзошгүй. Иймээс өөрийн үр дүнт байдал нь өнгөрсөн туршлагаас нь шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг ажээ.

Дам туршлага: Өнгөрсөн (өмнөх) туршлагатай адилхан тийм хүчтэй нөлөө үзүүлдэггүй ч гэсэн дам туршлага нь өөрийн үр дүнт байдлын эх сурвалж болж болно.

Зан үйлээ өөрчлөн боловсронгуй болгож чадаж байгаа бусад хүмүүсийг хараад иймэрхүү үйл ажиллагааг ингэж амжилттай өөрчилж сайжруулж чадах юм байна гэсэн итгэл найдвар тухайн хүнд төрөхийг дам туршлагыг хэрэглэх гэнэ. Багшлах дадлагын үеэр олон хүний өмнө асуулт тавих даалгавартай тулгарч байгаа оюутныг аваад үзье. Энэ даалгаврыг түүний найз нь хэрхэн биелүүлж байгааг нүдээрээ харснаас шалтгаалан би үүнийг чадахгүй нь больё. "Би ер нь чадах юм шиг байна " гэсэн дүгнэлтүүдийн аль нэгийг гаргаж байж болно. Мөн ямар нэг зүйлийг маш чадвартай нэр хүндтэй хүн (тухайн салбартаа) удаа дараа хийх гээд чадахгүй байгаа бол тухайн зүйлийг хийж чадахгүй байх гэж уг хүнээс туршлага багатай хүмүүс бодож магадгүй.

Үгээр итгүүлэх: Өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрч чадна гэж хүнийг итгүүлэн үнэмшүүлж чадсанаар тухайн хүн амжилтанд хүрч болно. Жишээ нь хэцүү хичээлээ хийж чадна гэж "хүүхдээ ятгаж буй эцэг эхийг аваад үзье. "Чи хийж чадна" гэсэн итгэлийг хүүхдэд үгээр төрүүлж болно. Харин хүүхдэд төрж буй итгэл, түүний бодит боломж хоёр тохирч байх нь чухал. Үүнээс гадна үгэн итгэлийн аргын үзүүлэх нөлөөлөл нь итгүүлэгчийн нэр хүнд байр сууриар хязгаарлагдаж байдаг гэж Бандура үзжээ.

¹ Bandura, 1989 с р.729

² Bandura, 1989с.p.729

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Сэтгэл хөдлөл: Өөрийн үр дүнт байдал түгшүүртэй шинэ нөхцөл байдалд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн зохицуулж чадаж байгаагаас шалтгаална. Эдгээр тохиолдолд хүний сэтгэлийн түгшүүрийг багасгаж буй дурын арга нь өөрийн үр дүнт байдлыг сайжруулна.

Социаль-когнитив онолын практик шалгуур

Бандурагийн онол нь практик нотолгоо дэмжлэг сайтай, амьдрал дээр нотлогдох магадлал ихтэй онол юм гэдэг нь уг онолын үзэл санааг судалсан судалгаануудаас харагдаж байгаа юм. Иймд ойрын жилүүдэд хамгийн их сонирхол татаж болзошгүй онолуудын нэг юм. Бид энэ удаад зөвхөн хоёр судалгааг авч үзье.

- a. Зурагтаар гарч буй хүчирхийллийг ажиглах нь хүүхэд түрэмгий занд нөлөөлөх үү?
- b. Айдсаа даван туулж сурахад өөрийн үр дүнт байдал хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Зурагтаар үзүүлж буй хүчирхийлэл бол айл бүрийн зочны өрөөнд заларч буй түрэмгийллийн загвар мөн.

Ажиглалтанд тулгуурласан сургалт бүр нь нийгмийн сонирхолд нийцэхүйц эерэг үр дүнтэй байдаггүй. Сайн сайхан зүйлд сургах зориулалт бүхий зүйлүүдээс нийгэмд харш, бидний хүсэл сонирхолд үл нийцэх зүйлд хүмүүс суралцах нь цөөнгүй.

1960-аад оны үед Бандурагийн лабораторид явуулсан судалгаанаас¹

Зурагтаар гарч буй хүчирхийлэл хүмүүсийн нийтмийн зан үйлд хэрхэн нөлөөлж байгааг харж болох юм.

Энэ нь доорхи өөрчлөлтүүдэд хүргэдэг юм байна.

1. Түрэмгий зан авирыг нэмэгдүүлэх
2. Түрэмгий зан авираа /тэвчин барихад нөлөөлдөг хүчин зүйлүүдийг багасгадаг/ тэвчих чадварыг бууруулдаг
3. Түрэмгийллийг мэдрэх мэдрэмжийг багасгаж унтраах /түрэмгийлэлд мэдрэмж муутай болгон дөжрүүлэх/
4. Ийм сөрөг үйлдэл дээр тулгуурласан нийгмийн зан үйлийн дүр төрх хэлбэршихэд нь нөлөөлдөг г.м
5. Эрдэмтэд энэ талаар төрөл бүрийн судалгаа хийсэн байна.

А. Лабораторийн судалгаа

Энэ асуудлыг лабораторид судлахдаа доорхи аргуудыг хэрэглэжээ. Судлуулагчдад хоёр төрлийн хөтөлбөрөөс сурталчилсан. Нэг нь шууд түрэмгийллийг харуулсан хөтөлбөр, нөгөө нь түгшүүртэй боловч хүчирхийлэлгүй хөтөлбөрүүдийг тус тус үзүүлжээ. Дараа нь цахилгаан гүйдлийн тусламжтайгаар (товчлуур дарах замаар) түрэмгий зангаа илэрхийлэх боломжийг тэдэнд олгосон. Гэтэл түрэмгийлэл бүхий хөтөлбөр үзсэн хүмүүс нь түрэмгийлэлгүй хөтөлбөр үзсэн судлуулагчдаасаа илүү түрэмгий зантай байжээ. Туршилтаар илэрсэн энэ үр дүн бодит амьдралтай нийцэх үү?

Б. Энэхүү асуултанд хариулахын тулд амьдралын нөхцөлд судалгаа явуулсан байна².

Эдгээр удаан хугацааны судалгаануудын дотроос Ирон ба³ түүний хамтран зүтгэгчдийн явуулсан судалгаа нилээд чухал юм. Тэд аль 1960 онд 3-р ангийн 875 охид хөвгүүдийн дунд хойд Нью-Йорк штатын ХАА-н бүс хотод судалгаа явуулжээ. Тэд эдгээр сурагчдын зан байдал, хувийн онцлогийг судалж мөн эцэг эх, гэр бүлийн хүрээллийнх нь талаар мэдээлэл цуглуулжээ.

Хүчирхийлэл харуулсан зурагтын хөтөлбөрийг илүүтэйд тооцдог найман настай хүүхдүүд сургууль дээрээ хамгийн түрэмгий авиртай хүүхдүүдийн тоонд орж байжээ.

¹ Bandura 1965, Bandura et. Al, 1963 (Bandura, Eron, Hues mann, Green, Thomas).

² Eron, 1987, Hicks, Leyens, etal, Singer

³ Eron, 1980, Eron et.al. 1972, 1987

Найман настайдаа зурагтаар байнга хүчирхийлэл үзэх нь 18 насны үед түрэмгий чанар илрэхэд ямар нэг хэмжээгээр урьтал нь болдог байж болох юм гэдгийг тэд илрүүлжээ. 8 настайдаа үе тэнгийнхэн нь түрэмгий гэж үнэлж байсан хүүхдүүдийг 18 настайд нь 10 жилийн дараа мөн л тэгж үнэлж байв. Өөрөөр хэлбэл түрэмгий чанар нь 10 жилийн турш тогтвортой хадгалагджээ гэж хэлж болно.

Арван жилийн дараа эрдэмтэд эдгээр хүүхдүүдээс 27-г нь эхэлж судалсан байна. 8 настай үедээ үзэж байсан зурагтын хөтөлбөрийн агуулга ба тоотой нь тэдний одоогийн түрэмгий зан авир ямар холбоотой байна вэ? гэдгийг нь судлахыг зорьсон.

Мөн 1980-аад оны сүүлчээр эдгээр хүмүүсээс 400 гаруйг нь дахин судалсан тухайгаа агуулжээ. Энэ үед тэд ойролцоогоор 30 орчим настай болсон байлаа. *Түрэмгий зан нь тогтвортой хадгалагдсаар байсан төдийгүй хууль дүрэм олонтой зөрчиж гэр бүлийнхэнтэйгээ түрэмгий харьцаж байгааг илрүүлжээ. 122 жилийн дараа/ 30 настайдаа үйлдсэн гэмт хэргийн хүнд хөнгөний шинж нь 8 настайдаа зурагтаар үзэж байсан хүчирхийллийн хөтөлбөрийн тооноос шууд хамааралтай байдаг ажээ.*

Хүчирхийллийг сурталчлах нь:

- ✓ Түрэмгий зан авираа барих чадварыг нь багасгадаг.
- ✓ Мэдрэмжийг бууруулдаг.
- ✓ Хүчирхийлэл түрэмгийллийг нийгэмд байж байх ёстой энгийн зүйл мэт хандан хэвшихэд нөлөөлж болзошгүй гэж үзжээ.

Социаль когнитив онолын хэрэглээг харуулсан зарим баримтууд: Засгийн эрхийг өөрт нь буюу өөрөө зохицуулж болох өөрчлөлтүүд

Өөрийн амьдралаа өөрөө жолоодохыг хүмүүс ямагт хүсч байдаг. Харамсалтай нь өөрийгөө зөв хянах дадлыг тэр болгон эзэмшээгүй байдаг учраас чадвар бололцооныхоо түвшинд хүртэл үр дүнтэй ажиллаж чаддаггүй байна. *Жишээ нь: зарим нь хэт их иддэг, зарим нь архи тамхи хэрэглэж, зарим нь сурах дадал чадвар эзэмшээгүй г.м* Ихэнх хүмүүс өөрийнхөө дутагдлыг засч зан үйлээ өөрчлөхийг хүсдэг боловч хэрхэн яаж хийхээ мэддэггүй.

Социаль-когнитив онол нь зан үйлийн хүссэн хэв загварыг бий болгоход чухал ач холбогдол бүхий **"Өөрийн хяналт" гэсэн ухагдахууныг** багтаадаг. Өөрийгөө хянах чадварыг **"Засгийн эрхийг хүнд, өөрт нь"** гэсэн уриатай адилтгаж үздэг байна.

Өөрийн хяналтын тухай асуудал нь Бандурагийн онол дахь хамгийн их практик хэрэглээ сайтай ухагдахуун юм.

Зан үйлийн өөрийн хяналт: Өмнө хийж байсан сөрөг зан үйлээ таслан зогсоож буй үед өөрийн хяналт өргөн хэрэглэгддэг байна. Тамхи татаж байсан хүн татахаа болих, хэт иддэг байсан хүн хоолоо тохируулж идэх г.м Хүн өөрөө хүрэхсэн гэж хүсч хүлээж буй шинэ зан үйлүүд нь (тамхиа хаях, хоолоо хязгаарлах г.м) тухайн үед организмд таагүй мэдрэмжийг бий болгодог боловч эцсийн үр дүн нь эерэг байдаг. Харин зан үйлийн хуучин сөрөг хэлбэрүүд нь (тамхи татах, хэт их идэх г.м) тухайн үедээ таатай сэтгэгдлэл төрүүлэх авч үр дүн нь хортой, сөрөг юм.

Социаль-когнитив онолын үүднээс бол зан үйлээ өөрчлөх өөрийн хяналт нь зоригийн хүч чадал мэт зөвхөн дотоод хүчин зүйл ба зөвхөн гаднын нөлөөний аль аль нь биш. Харин эдгээрийн нарийн нягт харилцан үйлчлэлийн үр дүн юм. *Өөрийн хяналт хэрхэн явагддаг вэ?* Энэ асуултанд хариулахын тулд өөрийн хяналтыг сайжруулах таван үе шатыг авч үзье.

Өөрийн хяналтын үндсэн үе шатууд

Уотсон, Тарп ЛУагзоп, Тпагр, 1989/ нар зан үйлийн өөрийн хяналтын таван үе шатыг тодорхойлжээ.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

1. Зан үйлийн хэлбэрийг тодорхойлох.

Өөрчлөх шаардлагатай байгаа зан үйлийнхээ хэлбэрийг тодорхойлно. Энэхүү шийдвэрлэх алхам нь нилээд төвөгтэй юм. Хүмүүс зан үйлийнхээ сөрөг талыг нилээд бүрхэг, ерөнхий байдлаар тодорхойлдог. "Би маш эмзэг", "Биеэ тоосон" г.м Ийм ерөнхий тодорхойлолтын үндсэн дээр зан үйлийг өөрчлөх хөтөлбөр зохиох боломжгүй. Зан үйлийн энэхүү сөрөг талыг өөрчлөхөд зайлшгүй шаардлагатай тодорхой үйлдлүүдийг тодруулах шаардлагатай юм. Жишээ нь маш эмзэг, биеэ тоосон хүний зан байдлыг илтгэсэн хоёр үйлдлийг тодруулан үзье. Энэ нь эмэгтэй хүн бол нөхрөө хүмүүсийн дэргэд ямагт басамжилдаг, хүүхдүүддээ үглэдэг гэсэн хоёр онцлог байж болох юм. Энэ хоёр онцлогийг өөрчлөх хөтөлбөр зохиох боломжтой.

2. Үндсэн мэдээлэл цуглуулах.

Өөрчлөх гэж буй зан үйлд нөлөөлж буй хүчин зүйлийн талаарх мэдээлэл цуглуулах шат юм. Бидний зан үйлийн аль нэг сөрөг тал ямар давтамжтай илэрч байна вэ? Өөрөө өөрийнхөө зан үйлийн илрэлийг бүртгэн судлах хэрэгтэй. Тамхинаас гарья гэж бодож байгаа хүн нэг өдөрт юм уу долоо хоногт хичнээн тамхи татаж байгаагаа тодорхойлох хэрэгтэй. Нэгж хугацаанд хичнээн тамхи татаж байна вэ? Турахыг хүсч байгаа хүн бол хэдэн сарын турш өөрийгөө жигнэж хэмжээг нь хүснэгтэнд бичих хэрэгтэй.

Хүн зан үйлээ өөрчлөхөөсөө өмнө түүний илрэл, давтамжийг тодорхойлох нь чухал гэж үздэгээрээ социаль когнитив чиглэлийн сэтгэц засал нь бусад чиглэлүүдээс ялгагддаг.

3. Өөрийн хяналтын хөтөлбөр боловсруулах

Тухайн өвөрмөц зан үйлийн давтамжийг өөрчлөх хөтөлбөр боловсруулах, шат юм. Зан үйлийнхээ давтамжийг өөрчлөх нь хэд хэдэн хэсэгтэй байж болно гэж А.Бандура үзжээ.

а/өөрийн урамшуулал ба бэхлэлт

б/өөрийн шийтгэл

в/орчноо өөрчлөх төлөвлөгөө хийх г.м

• **Өөрийн урамшуулал ба бэхлэлт.** Хүмүүс зан үйлээ өөрчлөхийг хүсч байгаа бол хүссэн загвараараа ажилласныхаа төлөө өөрийгөө урамшуулдаг байх хэрэгтэй гэж Бандура үздэг. Өөрөөр хэлбэл өөрт илэрч буй эерэг сайн талуудаа бэхэлж дэмжин урамшуулна гэсэн үг. Үүний тулд хоёр зүйлийг анхаарах нь чухал,

1/Зан үйлийн эцсийн үр дүнгийг нь урьдчилан тооцоолж зохион байгуулсан байх. (Юуг хийж ямар үр дүнд хүрэх вэ)

2/ Хөтөлбөртөө, зан үйлээ бэхлэх, урамшуулах стратегийг хэрэглэж байгаа бол уг урамшуулал нь бодитой, боломжтой байх ёстой. Жишээ нь: сурлагаа сайжруулахыг чармайж буй оюутан өдөр нь олон цагаар хичээллэсэн бол орой нь дуртай хөгжмөө сонсох, 7 хоногийн турш өдөрт тодорхой зайнд явган явсан хүн үнэтэй хувцас өөртөө авч болно г.м өөрийгөө урамшуулах төрөл бүрийн арга байж болно.

• **Өөрийн шийтгэл.** Таагүй зан үйлийн давтамжийг багасгахын тулд өөрийгөө шийтгэх стратегийг ч бас хэрэглэдэг байна. Хэрвээ хүссэн зан үйлээ бий болгож чадахгүй бол өөрийгөө байнга шийтгэх нь хэцүү байх болно гэж хүмүүс үздэг. Гэтэл шийтгэлийг хэрэглэхдээ хоёр төрлийн зааварчилгааг хэрэглэх нь зүйтэй гэж Уотсон, Тарп¹ хоёр үзжээ. Үүнд:

a. Тамхи татах, хэт их идэх, ууж согтуурах, бүрэг занг засах зэрэг хөтөлбөрийг хэрэгжүүлж байвал шийтгэлийг хэрэглэх нь зохимжтой.

b. Харьцангуй зөөлөн шийтгэл оногдуулах нь зүйтэй. Зөөлөн шийтгэл нь түүнийг өөрөө зохицуулах магадлалыг нэмэгдүүлнэ.

• **Орчноо төлөвлөх, өөрчлөх** Таагүй зан үйлээ өөрчилж түүнээс салахын тулд түүнд нөлөөлж буй өдөөгчдийг зайлуулах зорилгоор орчноо өөрчлөх хэрэгтэй. Түүнд нөлөөлж буй гол өдөөгч юу байна вэ? Өөрийг нь өөрөөс нь илүү эзэмдэж, захирч буй тэр зүйлээс, тийм орчноос хүн

¹ Watson, Sharp, 1989

зайлсхийх ёстой. Жишээ нь: хэт их идэлт бол физиологийн ямар ч шаардлагагүй үед хоол ундыг хэрэглэж буй хортой зуршил юм. Их идэлтийн гол өдөөгч нь хоол унд юм. Нүдэнд харагдаж л байвал идэмхий хүн түүнийг иднэ. Хүн хоолондоо өөрөө идэгдэж, захирагдаж байгаа мэт. Харин өөрийгөө сайтар хянасны дүнд хамгийн гол өдөөгч юу вэ? гэдгийг тогтооно. Зурагт үзэж байхдаа шар айраг ууж, давсалсан самар идэж байна уу? үгүй бол сэтгэл хямарч хөдөлсөн үедээ их идэж байна уу? Юуг хэдийд их идэж байна вэ? гэдгээ тодруулбал орчноо төлөвлөгөөтэй өөрчилж болно. Шар айрагны оронд содтой ус уух, үгүй бол зурагт үзэхдээ юу ч идэж уухгүй байхаар өөрөөсөө ууж иддэг зүйлээ холдуулах, сэтгэлийн хөдлөл, хямралаа тайлах өөр үйлдлүүдийг хийхээр /биеийн тамирын болон тайвшрал төвлөрлийн дасгал хийх г.м/ төлөвлөх бүрэн боломжтой. Хамгийн гол нь зонхилох өдөөгч нь юу байна вэ? гэдгийг тогтоох нь чухал.

4. Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх ба үнэлэх.

Зан үйлээ өөрчлөх хөтөлбөр боловсруулсны дараагаар түүнийг хэрэгжүүлж эхэлснээр зайлшгүй чухал гэж үзсэн шинэ зүйлдээ дасах процесс явагдана. Энэ завсрын шат нэн чухал юм. Учир нь энэ шатан дээрээ хуучин зан үйл рүүгээ эргэж орохоос сэргийлэх нь чухал ажээ.

Өөрөө өөртэйгээ хэлэлцээр хийх нь хяналтын гайхалтай сайн арга гэнэ. Ийм гэрээний заалтууд нь ойлгомжтой тодорхой утга төгөлдөр зэрэг, шударга байх нь чухал. Уг гэрээ зөв болж уу үгүй юу гэдгийг үе үе эргэн харж дүгнэж байх хэрэгтэй.

Өөрийн хяналт, өөртэйгээ хийх хэлэлцээр нь биелэгдэх боломжтой байхын дээр эхнэр, нөхрийнхөө аль нэгийг юм уу хөндлөнгийн нэг хүн оролцвол илүү үр дүнтэй, илүү үнэмшилтэй болдог байна. Энэ хөтөлбөрт илүү нухацтай, үнэмшилтэй хандахад чухал үүрэгтэй юм. Мөн урамшуулал, шийтгэл ч бодитой байх ёстой. Зүгээр яриад хүсээд орхих биш эдгээрийг нэн даруй хэрэгжүүлдэг байх хэрэгтэй. Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхэд тохиолддог нилээд түгээмэл алдаануудыг¹ эрдэмтэд тодорхойлжээ.

- a. хэтэрхий их зүйлийг хэт богино хугацаанд хийх гэж яарсны улмаас өмнөө бодитой биш зорилго тавьдаг,
- b. зан үйлийн урамшууллыг удаан сунжруулдаг,
- c. сул урамшуулал хэрэглэдэг, ийм байдалтай хөтөлбөрүүд үр дүнгүй болдог байна.

5. Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг дуусгах

Тухайн хөтөлбөр үр дүнтэй хэрэгжиж дууслаа гэж үзэж болох тэр нөхцлийг тодорхойлох нь зан үйлийг өөрчлөх өөрийн хяналтын ажиллагааны сүүлчийн шат юм. Биеийн тамирын дасгал тогтмол хийдэг болох, жингээ 5 кг хасах, тамхиа хаях (үгүй бол өдөрт татах тоогий нь цөөрүүлэх г.м) гэх зэргээр эцсийн зорилгоо тодорхой төлөвлөн түүндээ хүрсэн байна. Эерэг үр дүнд хүрэхийн хирээр зан үйлийн урамшууллыг багасгана. Жишээ нь: тамхинаас гарч буй хүн эхний үед чихэр идэх, хэмнэсэн мөнгөөрөө хэрэгтэй зүйлээ авах гэх зэргээр өөрийгөө урамшуулж байсан бол энэ тамхи татахгүй үеэсээ уг урамшууллаудаа багасгасаар хэвшил болгох нь чухал.

Дүгнэлт

1. Социаль когнитив онолын үүднээс үзвэл аливаа зүйлийн эцсийн үр дагаврыг урьдчилан харах чадвараар бидний зан үйл нь мэдэгдэхүйц хэмжээнд зохицуулагдаж байдаг ажээ. Тиймээс хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болохоос хүн амыг урьдчилан сэргийлэхийн тулд энэ аюултай эрсдлийг амсаж амь насаараа дэнчин тавьж, сэтгэлийн гүн шарх авсныхаа дараа биш харин түүнээс өмнө урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авахад нийгэм, хувь хүмүүсийн аль аль ч анхаарах хэрэгтэй юм.
2. ХХГХ-ийн хохирогч болохоос урьдчилан сэргийлэх нэг арга зам бол энэ төрлийн гэмт хэрэг үйлдэж байгаа этгээдүүдийн арга барилыг илчлэн таниулах, гэмт хэргийг илрүүлэх талаар хийж байгаа хууль хяналтын байгууллагуудын ололтыг таниулах явдал юм.
3. Бандурагийн тодорхойлсон харилцан шалтгаалцлалын гурамсан загвар ёсоор бол хүний зан үйлд орчин нөлөөлдөг гэж үздэг хэдий ч орчин нь эргээд хүний өөрийнх нь үйл ажиллагааны үр дүн болж байдаг учраас хүмүүс өөрөө өөрийнхөө зан үйлд ямар нэгэн

¹ Watson & Tharp, 1989

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

нөлөө үзүүлж чадах юм гэдгийг хүн ардад сурталчлан таниулах. Жишээ нь: охид, эмэгтэйчүүд залуучууд гадаадад гарч хялбар замаар их мөнгө олно гэсэн бодолтой хүмүүс энэ гэм хэргийн хохирогч болох магадлал өндөр байгааг таниулж зан байдлын эдгээр хэлбэрүүд сөрөг үр дагаврыг авч ирэх магадлалтай гэдэгт хүн амын анхаарлыг хандуулах нь чухал юм.

4. Ажиглаж дасан сурахуйн үндсэн процессууд ба давуу талуудыг хүн худалдаалах гэмт хэргээс урьчилан сэргийлэх сургалтын явцад ашиглах, тухайлбал, социаль-когнитив онолчдын үзэж байгаагаар бол загварчлал нь дасан сурах үйл явцтай холбоотой мэдээлэл авах, тодорхой зан үйлийн талаар үлгэр загварыг суралцагчдад олгох, эерэг ба сөрөг зан үйлийн урьдчилсан хэв шинжийг эзэмшихэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Эдгээр санааг сургалтын явцад өргөн ашиглах боломжтой.
5. Зурагт болон олон нийтийн хэвлэл мэдээллийн хэрэгслэлээр гарч байгаа садар самуун болон хүчирхийлэл, гэр бүл дэх хүчирхийлэл зэрэг түрэмгий зан үйлийн нөлөөллөөс хүүхэд залуучууд, олог нийтийг хамгаалах сургалт сурталчилгаа хийх, эдгээрийн нөлөөнөөс өөрийгөө хамгаалах дархлааг бий болгох чиглэлээр төрөл бүрийн сургалт сурталчилгааг эрчимжүүлэх нь зүйтэй юм.
6. Социаль когнитив онолын хүрээнд авч үзсэн өөрийн хяналтын хөтөлбөр болон зарим бусад санааг сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад өргөн хэрэглэх боломжтой (уг номын гуравдугаар бүлэгт үүнтэй холбоотой зарим туршлага буюу биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа өсвөр насны охидтой ажиллахад энэхүү хөтөлбөрийг хэрхэн хэрэглэж байсан талаар өгүүлсэн болно.)

ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ:

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА ЗҮЙ

- 2.1 Сэтгэц заслын зөвлөгөөний ерөнхий асуудал
- 2.2 Сэтгэлзүйн зарим гол онолыг сэтгэц заслын үүднээс тоймлон үзэх нь
- 2.3 Психоанализ сэтгэц засал
- 2.4. Гештальт сэтгэц засал
- 2.5. Психодрам
- 2.6. Экзистенциональ сэтгэц засал
- 2.7. Логотерапи

2.1. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө- заслын ерөнхий асуудал

Сэтгэц засал гэсэн нэр томъёог анх XIX зууны эцэст анх хэрэглэж эхэлсэн гэж үздэг бөгөөд XIX зууны 90-ээд оны үед ховсдол хөгжих болсонтой холбоотойгоор нилээд түгээмэл хэрэглэх болжээ. Энэ үг нь грекийн *psyche*-оюун санаа, *therapeia*-эмчлэх анагаах гэсэн үгнээс гаралтай, орчин үед маш өргөн утгатайгаар сэтгэл судлал, анагаах ухаан, хүн судлал, нийгэм-эдийн засаг, гүн ухаан, экологи зэрэг төрөл бүрийн шинжлэх ухаануудад хэрэглэгдэж байна. Хэдийгээр энэ нь нарийн төвөгтэй ойлголт боловч энэ нэр томъёог хэрэглэж байгаа шинжлэх ухаанууд өөр өөрийн байр сууринаас тал бүрээс нь тайлбарласаар иржээ. Тухайлбал, Бастин (Bastine R., 1982) сэтгэц заслыг “сэтгэцийн шинжтэй бэрхшээл, асуудал тулгарсан үед нь өвчтөнүүдэд сэтгэл зүйн аргаар мэргэжлийн туслалцаа үзүүлэхэд чиглэгдсэн хүмүүсийн хоорондын харилцан үйлчилгээний өвөрмөц төрөл юм” (25;446) гэж тодорхойлжээ. Мөн Ледер (Leder S., 1993) энэ асуудал маш олон талтай, юм гэдгийг онцлон тэмдэглэсний дээр доорх байдлаар тайлбарлажээ:

- Энэ нэр томъёо нь организмын байдал, үйл ажиллагаанд сэтгэцийн болон соматик талаас нь нөлөөлөх аргууд юм.
- Дасан сурах үйл явцад нөлөөлөх арга
- Нийгмийн хяналтыг хэрэгжүүлэхэд дөхөм үзүүлэх арга
- Хүмүүсийн хоорондын харилцааны явцад үүсдэг цогц үзэгдэл

Түүний эхний тодорхойлолт нь анагаах ухааны загвар дээр, хоёр дахь нь сэтгэл зүйн, гурав дахь нь социологийн, дөрөв дэх нь гүн ухааны загвар дээр тус тус суурилсан байна.

Орчин үед сэтгэц заслын талаар гарч буй ном зохиолуудад энэ нэр томъёог олон талаас нь тайлбарласан хэвээр байгаа юм. Тухайлбал немц хэл дээр гарч буй ихэнх ном зохиолуудад Штроцкагийн тодорхойлолтыг (Strotzka H.H, 1982) нилээд өргөн хэрэглэж байна: “Энэ нь эмгэг ба эрүүл зан үйлийн талаарх онол дээр үндэслэсэн, ихэвчлэн нийгэм-сэтгэл зүйн шинжтэй өвчин ба зан үйлийн өөрчлөлтийг сэтгэл зүйн аргаар, үгэн ба үгэн бус харилцаагаар анагаахад чиглэгдсэн, тусгай бэлтгэл, сургууль хийсэн нэг буюу хэсэг бүлэг сэтгэл засалчид ба нэг буюу хэсэг бүлэг өвчтөнүүдийн хоорондын харилцан үйлчлэл юм”. (25;447) Англи хэлнээ хэвлэгдэн гарч байгаа ном зохиолуудад сэтгэц заслыг мөн л анагаах ухааны талаас нь нилээд явцуу утгаар нь тайлбарласан байдаг. Өөрөөр хэлбэл сэтгэц заслын аргуудыг эмчилгээний аргууд гэсэн утгаар нь авч үздэг. Гэвч энэ нь цэвэр анагаах ухааны нэр томъёо биш юм. Боловсрол, эрхэлж буй ажил мэргэжлийнхээ хувьд ч эмч биш хүмүүс сэтгэц заслын талаарх гүн ухааны болон сэтгэл зүйн загваруудыг боловсруулсан байна. Эдгээр загварууд нь уг үгний анхдагч ач холбогдлыг илэрхийлсэн “оюун санааг анагаах” гэсэн утгыг голлодог. Энэ чиг хандлагын үүднээс бол сэтгэцийн өөрчлөлтийг гаднаас хөндлөнгөөс эмчилж сувилахад гол зорилго чиглэгдэхгүй, харин сэтгэц засалч нь үйлчлүүлэгчийнхээ найз нөхөр, туслах, халамжлан хүмүүжүүлэгчийн үүргийг гүйцэтгэх замаар хувь хүний ухамсар төлөвшихөд туслахыг голлодог байна. Сэтгэц засалчийн үйл ажиллагааг амжилтанд хүргэх хамгийн гол нөхцөл бол оношлогоог зөв тавьж, эмчилгээний аргыг зөв тодорхойлоход зайлшгүй хэрэгтэй анагаах ухааны боловсрол биш, харин үйлчлүүлэгчийнхээ зан байдлыг байгаа байдлаар нь, сайн, муу гэсэн ямар ч үнэлгээгүйгээр хүлээн авч, чин сэтгэлээсээ, илэн далангүй хандаж, түүний байдлыг ойлгож хуваалцах явдал юм. Сэтгэц заслыг ийнхүү ойлгосны үр дүнд түүний аргуудыг сурган хүмүүжүүлэх ухаан, нийгмийн ажил, хэрэглээний сэтгэл судлалын салбаруудад өргөн хэрэглэх болжээ. 1990 оны аравдугаар сарын 21 нд Старсбургт болсон Европын сэтгэц заслын нийгэмлэгээс гаргасан тунхаглал энэ чиг хандлагын мөн чанарыг тодорхой сурталчлан харуулсан баримт бичиг болжээ. Уг тунхаглалд зааснаар сэтгэц засал нь

- 1) Хүмүүнлэгийн шинжлэх ухааны өвөрмөц салбар, түүнийг мэргэжил хязгаарлахгүйгээр эзэмших боломжтой
- 2) Сэтгэц заслын боловсрол нь онолын болон клиникийн-практик түвшний өндөр бэлтгэл шаардана
- 3) Сэтгэц заслын үйлчилгээний баталгаат байдлыг төрөл бүрийн аргуудын хосолмол хэрэглээ илүү хангана.
- 4) Сэтгэц заслын аль нэгэн салбарын аргуудыг эзэмшихэд чиглэсэн боловсрол нь цогц шинжтэй байх шаардлагатай. Тухайлбал, онолын үндэслэл, сэтгэц засалчийн хувийн туршлага, чиглүүлэгчийн удирдлагаар хийгдэх дадлага ажил зэргийн аль алиныг агуулахаас гадна бусад төрлийн аргуудыг өргөн хүрээтэй танилцуулах үйл ажиллагаатай хосолсон байна.

5) Ийм боловсролыг өргөн хүрээтэй урьдчилсан бэлтгэл, тухайлбал, хүмүүнлэгийн болон нийгмийн шинжлэх ухааны чиглэлээр олгох боломжтой гэх зэргээр заажээ.

Сэтгэц заслыг бусад үйлчилгээнээс ялгахын тулд энэ өвөрмөц үйл явцын ялгарах шинж тэмдгийг авч үзэх хэрэгтэй болдог. Сэтгэц заслын үйлчилгээ гэдэг нь урьдчилан төлөвлөгөө бүтэц бүхий үйл явц бөгөөд сэтгэц засалч болон үйлчлүүлэгчийн харилцан хамтын ажиллагаа, чармайлтын үр дүнд үйлчлүүлэгчийн сэтгэл-мэдрэмж, нийгмийн харьцаа холбоонд хэтийн төлөв сайтай өөрчлөлт гарч байх ёстой гэж үздэг. (25;448). Хэрвээ бид сэтгэц заслын үйлчилгээг ийм байр сууринаас тодорхойлон үзэх юм бол бусад төрлийн эмчилгээ сувилгаанаас доорх өвөрмөц онцлогуудаар ялгагдах юм:

- Анагаах ухаан, эм зүй, сурган хүмүүжүүлэх ухаан, социологи болон хууль зүйн шинжлэх ухаанаас ялгаа бүхий зөвхөн сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд суурилсан өвөрмөц аргуудыг уг үйлчилгээний явцад хэрэглэдэг.
- Эдгээр арга технологиудыг мэргэжлийн үүднээс хэрэглэдэг, өөрөөр хэлбэл өөрийнхөө явуулж байгаа үйлчилгээг зорилго чиглэлтэй, шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр тодорхойлж, төрөл бүрийн үйлчлүүлэгчидтэй ажиллах явцдаа хэрэглэх, уг үйл ажиллагаандаа үнэлгээ дүгнэлт өгөх чадвар бүхий тусгайлан бэлтгэгдсэн мэргэжлийн хүмүүс уг аргуудыг хэрэглэнэ.
- Сэтгэцийн өөрчлөлт бүхий хүмүүсийг сэтгэц заслын үйлчилгээгээр анагаадаг

Сэтгэлзүйн нөлөөллийн аргуудад харилцааны төрөл бүрийн аргууд эн тэргүүнд орж өгдөг. Ярианы аргуудаас гадна үгэн бус харилцааны аргуудыг сүүлийн үед өргөн хэрэглэх болжээ.(Дохио зангаа, харц, дуу хоолой, биеийн байр байдал гэх мэт). Сэтгэц заслын үйлчилгээний төрөл бүрийн загварууд бий болсон нь дараах хүчин зүйлүүдтэй холбоотой юм. Үүнд:

- Энэ төрлийн үйлчилгээний нарийн төвөгтэй байдал
- Үйлчлүүлэгч ба түүнд тулгарч байгаа асуудлын давдагташгүй онцлог
- Тухайн сэтгэц засалчийн өөрийн онол-арга зүйн чиг хандлага зэрэг олон хүчин зүйлүүдтэй холбоотой.

Хүний сэтгэц бол энгийн нэг хүчин зүйлээс механикаар хамаарч байдаг зүйл биш. Сэтгэлзүйн ертөнц бол давтагдашгүй, өвөрмөц, олон талтай зүйл. Тийм учраас сэтгэц заслын олон талт үйлчилгээ байнга шаардагдаж байдаг. Эдгээр хүчин зүйлүүдийн улмаас сэтгэц заслын ямар арга хамгийн их үр дүнтэй вэ? гэдгийг тодорхойлох нэгдсэн шалгуур байдаггүй. Сэтгэц заслын ярианы аргууд, сэтгэл зүйн жүжиглэлийн аргууд, хүмүүнлэгийн болон когнитив сэтгэц заслын аргууд, гештальт аргууд гэх зэрэг төрөл бүрийн аргуудыг өнөө үед сэтгэц засалчид хэрэглэж байгаа билээ. Орчин үед сэтгэц заслын 400 гаруй бие даасан аргууд байна гэсэн мэдээ бий.(25;449). Эдгээрээс чухам ямар аргыг сонгон хэрэглэх вэ? гэдэг нь тухайн сэтгэц засалчийн баримталж байгаа чиг хандлагаас шалтгаалах билээ. Сэтгэц заслын аргуудын үр дүн нөлөөллийн талаар хийгдсэн судалгаа төдий л элбэг биш байдаг бөгөөд сэтгэц засалчийн үйлчилгээний үр дүн тухайн үйл явцын тэмдэглэл маягаар хэсэг хугацааны дараа бичигдэж хэвлэгдэх тохиолдлууд ажиглагддаг. Энэ нь уг үйлчилгээний нууцлалтай зарим талаараа хобоотой юм. Учир нь тухайн үйлчлүүлэгчид ямар асуудал тохиолдсон хийгээд түүнийг хэрхэн яаж шийдвэрлэсэнийг тухайн үед дэлгэн тавих боломжгүй байдаг. Өөрөөр хэлбэл сэтгэц заслын үйлчилгээний ёс зүйн хэм хэмжээтэй холбоотой юм. Сэтгэц заслын үйлчилгээний төрөл бүрийн чиг хандлагуудын аль алинд нь хэрэглэж болох ерөнхий хүчин зүйлүүдийг тодорхойлох ородлого хийгдэж байна. Тухайлбал Мармор (Marmor J., 1978) доорх ерөнхий хүчин зүйлүүдийг тодорхойлжээ:

- Сэтгэц засалч үйлчлүүлэгч хоёрын хоорондын сайн харилцаа, хамтын ажиллагаа - сэтгэц заслын үйлчилгээ амжилттай явагдах урьдчилсан үндсэн нөхцөл
- Сэтгэлийн бачимдлаа сэтгэц заслын үйлчилгээний эхний шатан дээр намжаах боломж - туслацаа дэмжлэг авна гэж найдаж байгаа хүндээ асуудлаа танилцуулан түүнтэй шүүн хэлэцэх үйлчлүүлэгчийн чадвар дээр суурилдаг.
- Сэтгэц засалчаас авсан мэдээлэл дээр үндэслэсэн танин мэдэхүйн сургалт
- Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлд гарч байгаа шинэ туршлага, ахиц өөрчлөлтийг оновчтой ашиглах замаар түүний зан байдлыг шуурхай хувирган өөрчлөх хамтын ажиллагааны зохистой загварыг боловсруулах чадвар
- Уг загварт тулгуурласан шинэ дадал чадварыг үйлчлүүлэгчид эзэмшүүлэх

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Ил ба далд хэлбэрээр итгүүлэн үнэмшүүлэх чадвар
- Шинээр эзэмшиж байгаа дадал чадвараа бататгахад сэтгэц засалч болон бусад хүмүүсийн зүгээс үзүүлэх дэмжлэг туслалцаа гэх мэт ерөнхий хүчин зүйлүүдийг дурьджээ.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба засал гэсэн нэр томъёог хооронд нь салгаж зааглах асуудал нилээд төвөгтэй бөгөөд сэтгэл зүйн зөвлөгөөг нийгмийн ажилтнууд, сэтгэл зүйчид болон эрүүл хүмүүстэй ажиллаж байгаа хүмүүс ихэвчлэн хэрэглэх хандлага ажиглагддаг. Харин сэтгэц заслын аргуудыг сэтгэл мэдэрлийн өвчтэй хүмүүсийг анагаахад эмийн эмчилгээтэй хослуулан хэрэглэсээр ирсэн баялаг туршлагатай ажээ. Гэвч практикаас ажиглагдаж байгаа эдгээр онцлогоос улбаалан сэтгэлзүйн зөвлөгөө ба сэтгэц заслыг шууд ялган зааглаж болохгүй юм. Учир нь аль алийг нь сэтгэцийн шинжтэй асуудал ба бэрхшээл тулгарсан тохиолдлуудад хэрэглэдэг. Үүний зэрэгцээ сэтгэц заслын үйлчилгээ өөрөө хүмүүст сэтгэц заслын зөвлөгөө өгөх, тэдний ухаарлыг нэмэгдүүлэхэд чиглэдэг. Энэ хоёр ухагдахууны нягт уялдаатай байдал нь “Сэтгэц заслын зөвлөгөө”, “Сэтгэл зүйн зөвлөгөөгөөр дамжуулан хүмүүсийн сэтгэлийг засах” гэх зэрэг хэллэгүүдээр илэрдэг. Анагаах ухааны загваруудад ихэвчлэн өвчтөнийг эмчлэх асуудалтай холбож тавьсан байдаг бол сэтгэлзүй, нийгэм, социологийн тайлбаруудад эрүүл хүмүүст нөлөөлөн туслах талаас нь сэтгэц засал ба сэтгэл зүйн зөвлөгөөний асуудлуудыг тал бүрээс нь хөндөн тавьсан байдаг. Эдгээр ухагдахуунуудын ялгаа ба уялдаа холбооны талаар бид өмнөх бүтээлүүддээ нилээд дэлгэрэнгүй авч үзсэнийг өгүүлэх нь зүйтэй болов уу?(О.Мягмар, “Сэтгэл зүйн зөвлөгөө”, 2008, хуудас 3-11)

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө-заслын ангилал.

Зохион байгуулах аргаар нь:

- Ганцаарчилсан сэтгэц засал
- Бүлгийн сэтгэц засал
- Аль алиныг нь хослуулсан хосолмол сэтгэц засал

Онол арга зүйн чиглэлээр нь:

- Психоанализ сэтгэц засал
- Гештальт сэтгэц засал
- Бихевиор-зан үйлийн сэтгэц засал
- Хүмүүнлэгийн, үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц засал
- Экзистенциональ сэтгэц засал
- Реализмд тулгуурласан сэтгэц засал
- Когнитив ба когнитив бихевиор сэтгэц засал
- Бясалгалын сэтгэц засал
- Тоглоомын сэтгэц засал
- Бүлгийн драмын сэтгэц засал
- Трансакт сэтгэц засал
- Логотерапи
- Хосолмол-электик сэтгэц засал гэх зэргээр ангилдаг

Үйлчлүүлэгчдийн насны онцлогоор нь:

- Хүүхдийн сэтгэц засал
- Өсвөр насныханд зориулсан сэтгэц засал
- Залуучууд ба ид насныхны сэтгэц засал
- Амьдралын хоёрдугаар үеийн сэтгэц засал
- Өтлөл насны гэх зэргээр ангилан сэтгэц засал

Үйлчилгээний зорилгоор нь

- Эрүүл хүмүүсийн нөөцийг илрүүлэх, өсөлт хөгжилтийг дэмжих сэтгэц засал
- Сэтгэцийн гаралтай өвчтөнүүдийг анагаах, эмчлэхэд чиглэсэн сэтгэц засал
- Сэтгэл санааны төрөл бүрийг бэрхшээлийг шийдвэрлэхэд туслалцаа үзүүлэхэд чиглэсэн сэтгэц засал

- Буруу хэвшил зуршлаасаа ангижрахад нь хүмүүст туслалцаа дэмжлэг үзүүлэхэд чиглэсэн сэтгэц засал
- Хуулийн хүрээнд үзүүлэх сэтгэлзүйн туслалцаа дэмжлэг үзүүлэхэд чиглэсэн сэтгэц засал
- Боловсролын салбарт үзүүлэх сэтгэл зүйн туслалцаа дэмжлэг гэх мэт
- Сэтгэцийн хямрал ба түшүүрээс урьчилан сэргийлэхэд нь хүмүүст туслалцаа үзүүлэхэд чиглэсэн сэтгэц засал
- Ажил мэргэжлийн холбогдолтой түгшүүр бачимдлаа даван туулахад туслалцаа дэмжлэг үзүүлэхэд чиглэсэн сэтгэц засал
- Байгалийн болон гэнэтийн гамшгийн үед хүмүүсийн сэтгэл санааг анагаахад чиглэсэн сэтгэц засал
- Хүмүүсийн тогтсон хандлагыг өөрчлөхөд чиглэх гэх мэт тухайн үед үзүүлж байгаа үйлчилгээний зорилгоос шалтгаалан төрөл бүрийн ангилалыг хийж болох билээ.

Ганцаарчилсан сэтгэц засал ба зөвлөгөө

Сэтгэц заслын үйлчилгээний зохион байгуулалтын нэг хэлбэр. Сэтгэц заслын үйлчилгээ ба зөвлөгөөний бүх чиг хандлагуудад үйлчилгээг зохион байгуулах энэ хэлбэрийг ашигладаг. Ганцаарчилсан сэтгэц засал нь бүлгийн болон гэр бүлийн сэтгэц заслын нэгэн адилаар сэтгэц заслын үйлчилгээний өвөрмөц онцлогийг бүрэн хэмжээгээгээр илтгэн харуулдаг. Үүнд: сэтгэц заслын үйлчилгээний зорилго ба зорилт, нөлөөлөл үзүүлэх арга барил, техник, үйлчлүүлэгчтэй холбоо тогтоох хэв шинж, цаг хугацаа орон зайн шаардлага нөхцөл гэх зэрэг бүх онцлог ба бүтэц энд илэрнэ. Ганцаарчилсан сэтгэц заслын үйлчилгээг сэтгэц засалч ба үйлчлүүлэгч хоёрын хоёрлосон холбооны хэлбэрээс гадна нэг хүнд хэдэн сэтгэц засалч хамтарч зөвлөгөө өгч байж болно. Мөн зөвхөн сэтгэц заслын үйлчилгээнээс гадна эмийн эмчилгээ, нийгэм орчны нөлөөлөлөөр үзүүлэх засал эмчилгээ гэх зэрэг бусад төрлийн үйлчилгээтэй хослуулан явуулж болдог. Сэтгэц заслын үйлчилгээ эртнээс хөгжсөн бусад улс орнуудын туршлагаас үзэхэд ганцаарчилсан болон бүлгийн сэтгэц заслын үйлчилгээг хослуулан хэрэглэх тохиолдол цөөнгүй байдаг ажээ. Жишээ нь үйлчлүүлэгч ганцаарчилсан зөвлөгөө авахын зэрэгцээ гэр бүлийн болон бүлгийн сэтгэц заслын үйлчилгээнд давхар хамрагдах шаардлага цөөнгүй тулгардаг. Энэ бол бүлгийн болон ганцаарчилсан сэтгэц заслын үйлчилгээний хосолмол хэлбэр юм. Бүлгийн болон ганцаарчилсан сэтгэц заслын үйлчилгээг хослуулахын тулд тухайн үйлчлүүлэгчид тулгарсан асуудал, түүнийг шийдвэрлэх арга зам, хэрэглэх аргууд зэргийг урьдчилан сайтар төлөвлөн тодорхойлох шаардлагатай байдаг. Тухайлбал хэн нэгэн үйлчлүүлэгчид ганцаарчилсан зөвлөгөө өгөх явцад гэр бүлийн сэтгэц заслын үйлчилгээтэй хослуулах шаардлага тулгарчээ гэж бодъё. Энэ тохиолдолд гэр бүлийн гишүүдийг хэрхэн татан оролцуулах, үйлчлүүлэгчийн нууцыг яаж хадгалах, үйлчлүүлэгчийг гэр бүлийн бусад гишүүдийн дарамтнаас яаж хамгаалах, үйлчилгээг хэрхэн дуусгах вэ? гэх зэрэг олон асуудлыг сайтар тунгааж үзэх шаардлага тулгардаг.

Өөрөө өөрийгөө тайвшруулах болон бие махбодийн тайвшралын дасгалууд, өөр дээрээ төвлөрөх, бие сэтгэлээ жолоодоход чиглэсэн бүх төрлийн арга техникүүд ганцаарчилсан сэтгэц заслын үйлчилгээнд хэрэглэхэд илүү тохиромжтой байдаг. Тухайлбал өөрийн бясалгалын аргууд, гештальт терапийн аргууд гэх мэт ганцаарчилсан сэтгэц заслын үйлчилгээг А.Адлер ба К.Роджерсийн сэтгэц заслын үзэл баримтлалаар төлөөлүүлэн харуулахыг хичээлээ.

Адлерийн бодгалийн сэтгэц засал Онолын мөн чанар.

Хүн өөрийнхөө сул тал, эд эрхтний согогийг нөхөхийг ямагт эрмэлзсээр улам сайн хөгждөг. Ийм хүмүүс эхний үедээ энэ эмгэгтээ хэлмэгдэж байснаа аажмаар түүнийхээ эсрэг тэмцсээр ялан дийлж гарсан байдаг гэж Адлер бичиж байжээ. "What life should mean to you" 1931. p. 248

Адлерийн (1870-1938) үзэл баримтлалын тулгуур чулуу нь хувь хүнийг нийгмийн орчноос тусгаарлаж болохгүй гэсэн санаа юм. Түүний үзлээр бол амьдралын хэв маяг 4-5 насны үед баттай тогтоод цаашдаа бараг өөрчлөгддөггүй байна.

Иймээс амьдарлын явцад гарч буй өөрчлөлтүүд нь хүүхэд ахуй цагт бүрэлдэн тогтсон гол хэв маягийг төгс, төгөлдөр болгож байдаг.

Адлерийн үзэл баримтлалыг нийгэм-сэтгэл зүйн зөвлөгөө засалд хэрэглэхийн тулд өмнө эх хэл дээр хэвлэгдэн гарсан зарим ном зохиолд байгаа (15, 48-68) "дутуу дулимагийн мэдрэмж", "нийгмийн сонирхол",

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

“төрөлтийн эрэмбэ” зэрэг бодгаль сэтгэл судлалын үндсэн зарчмуудтай танилцсан байх хэрэгтэй юм.

Адлерийн бодгалийн сэтгэц заслын гол онцлог. Гэр бүлээс үүдэлтэй “суурь алдаанууд” гэж юу вэ?

Хувь хүний сэтгэлийн шарх түүний нялх бага насанд учирсан хямрал зөрчлөөс эхлэлтэй гэж Адлерийн сэтгэц засалд үздэг. Хүүхдийг үл хайхрах, гадуурхах, түүнээс биелэшгүй зүйлийг шаардаж хүсэн хүлээх зэрэг гэр бүлийн гишүүдийн зүгээс хүүхдэд хандаж байгаа сөрөг хандлагуудыг хүүхэд хүндээр хүлээж авдаг бөгөөд эдгээр нь цаашдаа түүний сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөлөл үзүүлэх, неврози үүсэх шалтгаан болно гэж үзсэн байдаг. Тухайн хүүхдэд хандах ямар стратегийг гэр бүл барьж байна вэ? гэсэн асуулт чухлаар тавигддаг. Энэ стратеги ба хүүхдэд тулгарч байгаа асуудал хоёр хоорондоо нягт холбоотой байдаг болохыг ажигласан байна. Жишээ нь ууган хүүхдэд “Хан хүү” мэт хандаж хүүхэд ч эцэг эхийн зүгээс харилцах харилцааны ийм хэвшилд хүүхэд дассан байдаг. Хүүхдэд өөрийгөө “Хан хүү” мэт үзэх хэвшил тогтсон эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ? Дүү нь төрөхөд хүүхэд дургүйцэж энэ үйл явц хүүхдэд хүндээр тусч байгаа бол ийм хэвшил тогтсон гэсэн үг. Үүний улмаас ууган хүүхэд, аав ээждээ гомдох, гуниглах дүүгээ үзэн ядах зэрэг төрөл бүрийн асуудал тулгарч болно. Энэ жишээнээс үзэхэд хүүхдэд хандаж байгаа гэр бүлийн гишүүдийн хандлага болон түүнд тулгарч байгаа асуудал хоёр адилхан байгаа нь харагдаж байна. Өөрөөр хэлбэл гэр бүлийн гишүүдээс хүүхдэд хандаж байгаа хандлага-хэвшил түүнийг хүлээн авч байгаа хүүхдийн найдвар хоёр салшгүй холбоотой зүйлс. “Би бол бүхний хайр булаасан хан хүү” гэсэн ойлголт хүүхдэд төлөвшсөн байдаг. Хэрвээ хүүхдийг байнга шоовдорлон гадуурхах харилцаа гэр бүлд тогтсон бол “Би бол хэнд ч хэрэггүй хүн” гэсэн сөрөг хэвшил хүүхдэд бий болох магадлал өндөр юм. Гэр бүлийн хүрээнд хүүхэдтэй буруу харилцсанаас болж түүнд зан үйлийн буруу загвар, төсөөлөл бий болно. Хүүхдийн танин мэдэх үйл ажиллагааны туршлага бага, хязгаарлагдмал байдаг учраас өөрт нь хандаж байгаа гэр бүлийн бусад гишүүдийн хандлага туршлагад буруу анализ хийсний үндсэн дээр түүнд буруу төсөөлөл тогтож болзошгүй юм гэж Адлер үзжээ. Үүнийг “Алдаатай төсөөллийн схем” гэж нэрлэжээ. Алдаатай төсөөлөл гүнзгийрвэл цаашдаа зан үйлийг үнэлэх алдаатай мөрдлөг болж хувирах аюултай. Жишээ нь дураараа авирласных нь төлөө хүүхдийг шийтгэдэг бол “Санаачлага гаргасны төлөө хүнийг шийтгэдэг” гэсэн буруу мөрдлөг түүнд бий болох бөгөөд “Бусдын-томчуудын санаачлагыг дагах нь аюулгүй” гэсэн үзэл хүүхдэд ухамсаргүйгээр бий болж болно.

“Эцэг эхийг хайрыг татахын тулд дуулгавартай байх хэрэгтэй”, “Жинхэнэ эр хүн ууртай, догшин байх ёстой”, “Эмэгтэй хүүхэд хүлцэнгүй ноомой байх ёстой”, гэх мэт. Зан үйлийн үр дүн муутай буруу загвар төлөвшихөд нөлөөлж байдаг танин мэдэхүй иймэрхүү алдаатай төсөөллүүдийг **Адлер “суурь алдаанууд”** гэж нэрлэжээ. Ийм суурь алдаануудын үндэс суурийг доорх жишээнүүдээс харж болох юм:

- *Хуурамч үнэлэмж баримжаалал:* “Хүн бүхний хайр энэрлийг татахын төлөө тэмүүлэх ёстой”, “Зөрчлөөс байнга зайлсхийх ёстой”
- *Амьдралын талаарх явцуу ойлголт:* “Зовж байж ухаан сууж хатуужилтай болдог”, “Амжилт гаргавал цагаан хэл ам тусна”
- *Муу тохиолдлыг хэт хавтгайруулан тайлбарлах:* “Бүх хүн атаач”, “Бүх эмэгтэйчүүд шуналтай”
- *Дутуу дулимагийн мэдрэмж:* “Би төрөлхийн заяагүй хүн”, “Би угаасаа бүтэлгүй хүн” гэх мэт.

Эдгээр буруу ойлголт төсөөлөлийн улмаас сэтгэл шархлуулж болох тохиолдлуудаас хувь хүн зайлсхийх төрөл бүрийн аргуудыг хувь хүн эрж хайж эхэлдэг. Өөрөө өөрийнхөө идэвхийг хязгаарлаж, идэвхигүй хамааралтай байдлуудыг зохиомлоор үүсгэж хэвшсэнээр сэтгэлзүйн хамгааллын буруу аргуудыг хэрэглэх эрсдэл учрах ба хувь хүн ийм буруу хандлагаасаа болж өөрөө сэтгэл санааны хувьд хэлмэгдэж эхэлдэг. Жишээ нь, зөрчлөөс болж сэтгэл санаагаа шархлуулахгүйн тулд бүх хүнд нийцүүлэн найрсаг харилцахыг эрмэлзэж үүссэн нөхцөл байдалд зөвхөн өөрийгөө буруутгах. Дуулгавартай байснаараа эх эцэгтээ үнэлэгдэхийг ямагт хичээсээр ямар нэгэн шийдвэр гаргахаас татгалзах, хариуцлагаас зайлсхийх хэвшил хүүхдэд төлөвших гэх мэт. Гадаад дуулгавартай байдал нь “бусадтай адилхан зоригтой, өөрийнхөөрөө байх юмсан”, “Сайхан амьдрах юмсан” гэсэн дотоод тэмүүлэл, амьдралын хүсэл зорилготой нь зөрчилдөж эхэлдэг гэх зэргээр гэр бүлийн хүмүүжилтэй холбоотой олон асуудлыг Адлер хөндөн тавьж

сэтгэлзүйн зөвлөгөөний явцад эдгээрийг хэрхэн шийдвэрлэх талаар олон чухал аргуудыг “бодгалийн сэтгэц заслын” хандлагаараа тайлбарлажээ.

Адлерийн “бодгалийн сэтгэц заслын арга, техникүүд”

Бага насны дурсамж.

Чухал нөлөө, ач холбогдол бүхий зүйлүүд хүний ойд хадгалагдсаар байдаг гэж Адлер үздэг. Анхдагч дурсамжууд нь хүний амьдралын хэв маягтай шууд холбоотой байдаг бөгөөд эдгээрт хүний амьдралын эцсийн зорилго болон хүүхэд ахуй насанд бий болсон төсөөллийн схемүүд бэхжиж хадгалагддаг. Амьдралын үйл явдлуудын эгнээг авч үзвэл эхэн үеийн зүйлүүд сүүлийн үеийн төсөөлөл ба үйл явдлын нөлөөгөөр бүдгэрч замхарсан байх нь дамжиггүй. Үйлчлүүлэгч багын дурсамжаа ширхэгчлэн санах нь чухал биш. Дурсамжийг хувь хүний амьдралын хэв маягт нөлөөлөл үзүүлсэн гол үйл явдлыг олж харах боломж олгох өдөөгч материал болгон ашиглахад сэтгэц засалчийн зорилго оршино. Энэ арга нь хувь хүн өөрийнхөө зан үйлийн гол хөдөлгөгч хүчийг ухаарах, түүнд үүссэн асуудлын эх сурвалжийг олж мэдэхэд тус дөхөм болдог. Багын дурсамжууд нь хүний ойд жигд биш байдлаар хадгалагдаж үлдсэн байдаг. Зарим дурсамж хурц тод, зарим нь бүдэг гэх мэт. Сүүлийн үеийн үйл явдлууд хувь хүний амьдралын хэв маягт тусгалаа олохын тулд хүүхдэд багаас нь бий болсон төсөөллийн схемээр хэмжигддэг. Үүнийг амьдралын тайзнаа болж буй үйл явдлыг чиглүүлж байгаа ерөнхий сценари- зураглал мэтээр ойлгож болно. Үйлчлүүлэгчийн багын дурсамжийг яриулснаар түүнд тулгарсан асуудал ба бэрхшээлийг “өдөөж өгч байгаа” анхдагч шалтгааныг олж тогтооход сэтгэц засалч анхаарна. Иймээс энэ аргыг хэрэглэснээр цаашдаа тухайн хүнтэй ажиллах чиглэлээ сэтгэл зүйч олж авдаг.

Амьдралын түүх бичих арга.

Адлерийн санал болгосон өөр нэг проектив арга бол амьдралын түүх бичих арга юм. Энэ даалгаврыг биелүүлэхийн тулд өөрийнхөө намтраас ихээхэн чухал үйл явдал, амьдралын зорилгоо хэрэгжүүлэхэд шийдвэрлэх нөлөө үзүүлсэн, эргэлт гаргасан үеүүдийг сонгож авах ёстой. Ингэснээрээ амьдралд саад болж байсан “хөшгийг нээх”, амьдралаа ухаарах, өөрөө зохиосон хуурамч домог, буруу төсөөллөөсөө салах боломжийг бүрдүүлнэ.

Сөрөг дадлага.

Ямар нэгэн сөрөг асуудал дахин давтагдсаар давтамжийн тойргийг бий болгох ба энэ нь хувь хүнд үүссэн асуудлыг улам бэхэлж өгдөг болох нь сэтгэц заслын практикаас олонтой ажиглагддаг байна. Энэ давталт хэрхэн явагддаг вэ? Үйлчлүүлэгч өөрт тохиолдсон асуудлаа байнга дурсан санаж ухамсартаа сэргээн босгож давтдаг. Асуудал бэрхшээлээсээ салахсан гэж хичээж байгаа хэдий ч өөрөө түүнийгээ өөртөө байнга сануулж өгдөг. Бүх хэсгийг ширхэгчлэн өөртөө сануулах нь бий. Ингэснээрээ өөрт илэрч байгаа бэрхшээлийн шинж тэмдгийг улам нэмэгдүүлдэг байна. Иймээс ийм давталттай сиптом-шинж тэмдгийг арилгах аргыг бодгалийн сэтгэц засалд хэрэглэх болжээ. Үүнийг Н.Данлеп (K.Dunlap, 1933) сөрөг дадлага гэж нэрлэжээ.

Үйлчлүүлэгчийн тоочиж байгаа зан үйлийн бэрхшээлийг улам хурцатгах даалгавар өгнө. “Чухал зүйл ярих буюу чухал хүнтэй уулзах үед миний дуу хоолой, дохио зангаа өөрчлөгддөг” гэж гэсэн гомдол-бэрхшээлийг нэгэн үйлчлүүлэгч гаргажээ гэж бодъё. Түүнд сэтгэц заслын хичээлийн явцад “Энэ өөрчлөлтөө харуулна уу? маш тодорхой харуулна уу?” гэх зэрэг даалгавар өгчээ. Чухал хүний өмнө эвгүүцдэг байдлаа харуулах гэж хэд хэдэн удаагийн зөвлөгөөний явцад хэд хэдэн удаа хичээсний эцэст уг бэрхшээлээсээ тухайн үйлчлүүлэгч салсан байна. Энэ аргыг нойргүйдлийг эмчлэхэд өргөн хэрэглэж байжээ. Үгэн зааврын дагуу хийгдэх эдгээр дасгал ба аргуудаас гадна дүрийн тоглолт, “хоосон сандлын арга” зэрэг бусад аргуудыг бодгалийн сэтгэц засалд хэрэглэдэг байна. Мөн Адлер нь Фрейдийн нэгэн адилаар “зүүдний задлан шинжлэл”-ийн аргыг амжилттай хэрэглэж байжээ. Энэхүү гарын авлагын хүрээнд зарим өвөрмөц аргуудыг дэлгэрэнгүй авч үзэх боломж хомс байсныг дурьдах нь зүйтэй болов уу?

Холбогдох жишээ баримт.

Багын дурсамж: Үйлчлүүлэгч О.” Амьдралд төвөгтэй асуудал тулгарсан үед би ямагт самгардаж яахаа мэдэхгүй арчаагүй байдалд орж байгаагаа мэдэрдэг” гэжээ. Сэтгэл засалч багын дурсамжийн аргыг хэрэглэх явцадаа “Би багадаа нэг удаа төөрсөн юм” гэсэн тохиолдлыг гярхай тусган авч түүнтэй ажиллажээ. Төөрсөн үеэс үлдсэн айдас аливаа хүнд нөхцлөөс гарах арга замаа эрж олоход нь түүнд саад болж байгааг тогтоосон байна. Хэрвээ бид энэ үйлчлүүлэгчтэй ажиллавал ухамсаргүй түвшинд байгаа түүний айдсыг задлах бусад аргуудыг

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

хэрэглэх боломжтой. Энэхүү номны “Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба заслын тодорхой арга техникүүд” гэсэн хэсэгт байгаа “Хэзрээр түүх зохиох арга”, “Миний бага насны тухай ном”, “Өмнө ба хойно” зэрэг аргууд нь Адлерийн бодгалийн сэтгэц заслын үзэл баримтлалын практик хэрэглээг харуулсан жишээнүүд юм.

Карл Роджерсийн үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц засал Онолын мөн чанар.

Карл Роджерс(1902-1987). Карл Роджерс зөвхөн сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын чиглэлийг явцуу баримталж байгаагүй, сурган хүмүүжүүлэх ухаан, соёл хоорондын харилцаа, үндэстэн хоорондын зөрчлийг шийдвэрлэх асуудал зэрэг өргөн хүрээтэй асуудалд анхаарлаа хандуулж хүн төвтэй ардчилсан үйлчилгээний шинэ чиг хандлагыг бий болгоход ихээхэн хувь нэмэр оруулжээ.

Сэтгэлзүйн зөвлөгөөнд хандаж байгаа хүнд тулгарч байгаа асуудлыг үйлчилгээний гол бай болгож түүнийг яриулах нь зохимжтой бус, үйлчлүүлэгчийг идэвхигүй байдалд оруулж байгаа хэлбэр гэж тэрээр үзэж байв. Өөрөөр хэлбэл сэтгэлзүйн үйлчилгээ асуудал төвтэй байх нь зохисгүй гэж үзжээ. Тухайн хүний дотоод нөөц чадамж л түүнд зөвлөгөө өгөх гол тулгуур, үйл ажиллагааны гол “бай” болно гэсэн байр суурийг баримталж байлаа. Түүний үзсэнээр бол үйлчлүүлэгч өөрт тохиолдож тулгараад байгаа асуудлаа ярих, бас ярихгүй байх эрхтэй. Тиймээс үйлчлүүлэгч, сэтгэлзүйч хоёрын хоорондын холбоонд нэн чухал ач холбогдол өгдөг. Иймээс зөвлөгөөний эмпати техникүүдийг ганцаарчилсан сэтгэл зүйн зөвлөгөө-заслын явцад ихэд чухалчлан авч үздэг байна. Энэ холбоог дараах байдлаар тогтоох хэрэгтэй гэж тэрээр үзжээ:

- Сэтгэгдэл-мэдрэмжийн түвшинд гүн холбоо тогтоох хэрэгтэй
- Энэхүү гүн холбооныхоо хүрээнд “ахиц” гаргаж байх гэжээ.

Тиймээс Роджерсийн онолын хувьд эмпати бол сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба сэтгэц заслын үйлчилгээний нөхцөл төдий зүйл биш, харин түүний цөм, сэтгэц засал юм. Өөрийнхөө үзэл баримтлалыг “Үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц засал” хэмээн нэрлэсэнээрээ түүний сэтгэц заслын үйлчилгээ нь ямар нэгэн онол дээр ч биш, ямар нэгэн асуудал дээр ч биш, зөвхөн л үйлчлүүлэгч дээр төвлөрч өгнө гэдгийг онцлон тэмдэглэжээ. Үйлчлүүлэгч сэтгэлзүйн үйлчилгээний явцад чөлөөтэй байх эрхтэй, тэрээр зөвлөгөөний үйл ажиллагаанд ижил тэгш эрхтэй оролцох бөгөөд ярих, ямар нэгэн зүйлийг хийх, бас хийхгүй байх зэргээр өөрийн дураараа байх ёстой. Сэтгэц заслын үйлчилгээг өөрчлөх гол хүн бол үйлчлүүлэгч өөрөө юм. Өөрийгөө өөрчлөх, өөртөө сэтгэц засал хийх, өөрийгөө анагаах гол хүн бол үйлчлүүлэгч өөрөө юм гэж үздэг. Тиймээс үйлчлүүлэгч гэсэн ухагдахууныг анагаахын сэтгэц засалд авч үздэг “өвчтөн” гэсэн нэр томъёоноос хавьгүй өргөн утгаар хэрэглэдэг. Зөвлөгөө туслалцаа авахаар хандсан хүмүүст гүн хүндэтгэлтэй хандаж, өөртөө хийх өөрчлөлтийн төлөө хариуцлага хүлээх чадвартай байх ёстой гэж үздэг. Карл Роджерсийн сэтгэц засал нь ерөнхийдөө хүмүүнлэгийн онолын хувьд хүмүүнлэгийн бүлэгт харьяалагддаг байна.

Хүмүүнлэгийн сэтгэц заслын зургаан онцлогийг Ганс Ансбахер дараах байдлаар тодорхойлжээ:

1. Хүний бүтээлч чадвар шийдвэрлэх үүрэгтэй гэж үздэг
2. Зорилго нь учир шалтгаанаас илүүтэйгээр хүний хөгжилд байдаг
3. Хүнд хандах элементарист бус, холист чиг хандлагыг баримталдаг
4. Хувь хүний үзэл бодол, ухамсарт ба ухамсарт бус талуудын нөлөөллийг харгалзан үздэг
5. Сэтгэц заслыг хүмүүсийн хоорондын сайн холбоо харилцаанд тулгуурлан явуулдаг гэх зэрэг онцлогтой гэж үзжээ.

Карл Роджерсийн үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц заслын гол онцлог.

Карл Роджерс, Р.Санфорд (1985) нар үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц заслын онцлогийг дараах байдлаар тодорхойлжээ:

1. Сэтгэц засалчийн баримталж байгаа урьдчилсан чиг хандлага нь уг үйл ажиллагааг үр дүнтэй явуулах гарцаагүй бөгөөд хүрэлцээтэй нөхцлийг бүрдүүлдэг гэсэн таамаглал
2. Үйлчлүүлэгчийн хосгүй чанарыг чухалчлан анхаарах хандлага
3. Сэтгэц заслын үйлчилгээг явуулахдаа сэтгэгдэл-мэдрэмжид гарах өөрчлөлт ба үед бүрэн дүүрэн амьдрах чадварыг баримжаалал болгох
4. Бие хүний тогтвортой бүтцийг биш, бие хүнд гарч байгаа өөрчлөлтүүдийг анхаарах анхаарал

5. Тухайн үйлчлүүлэгч сэтгэл мэдэрлийн өвчтэй байна уу, эсвэл эрүүл хүн гэдгээс үл хамааран сэтгэц заслын зарчмууд тэдэнд адилхан үйлчилдэг гэсэн ерөнхий таамаглал
6. Сэтгэц заслын практикаас урган гарч байгаа философийн асуудлуудыг сонирхох сонирхол

Сэтгэц заслын аливаа үйл ажиллагааны явцад үйлчлүүлэгчийн сэтгэл санаанд өөрчлөлт гарах нөөцийн асуудал хөндөгдөж байдаг. Тухайн хүн тайвширч чадах уу?, Өөртөө итгэлтэй болж чадах уу?, Аливаад ухаалаг нухацтай хандах чадвар нь дээшлэх үү? гэх мэт. Өөрчлөлтүүд нь тухайн хүнд тулгарсан асуудалтай холбоотой. Өөрчлөгдөх нөөцийг хувь хүний дотоод ба гадаад хүчин зүйлүүдтэй холбон авч үздэг. Уг нөөцийг үйлчлүүлэгчид тулгарсан асуудал ба бэрхшээлтэй холбон дайчлах шаардлага тулгардаг. Жишээ нь зарим (бихевиор терапи) үед хувь хүнд стресс, айдас төрүүлж байгаа зүйлтэй нь нүүр тулган учруулж, аажмаар дасгах аргыг зарим тохиолдолд хэрэглэдэг. Ингэснээрээ айдсаа даван туулах чадвар тэр хүнд байсныг илрүүлэхийг хичээдэг. Гэтэл үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц заслын явцад гол хүч нөөцийг хувь хүний өөрийнх нь дотоодоос эрж хайдаг байна. Сайн сэтгэц засалчийг сайн цэцэрлэгчтэй зүйрлэжээ. Сайн цэцэрлэгч маш анхааралтай, хянамгай, тэвчээртэй, чин сэтгэлээ ажилласаар цэцэрлэгээ ургуулдагийн нэгэн адилаар сайн сэтгэц засалч хувь хүн өөрийгөө идэвхижүүлэх нөхцлийг бүрдүүлж өгдөг. Үүнийг ур чадвар сайтай, өндөр зэрэглэлийн сэтгэлзүйчид хийж чаддаг ба заримдаа үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц заслыг явуулж байна хэмээн өөрсдийгөө нэрлэж байгаа олон хүн түүнийг жинхэнэ утгаар нь хэрэгжүүлж чаддаггүй байгааг тэмдэглэн хэлсэн байдаг.

Үйлчлүүлэгчийн өөрийн идэвхижлийг өрнүүлж өөрийгөө өөрчлөхөд хүргэх зайлшгүй бөгөөд хүрэлцээтэй гурван үндсэн нөхцөл байдаг гэж Роджерс үзжээ:

- *Нэгдүгээр нөхцөл:*

Эмпати ойлголт буюу үйлчлүүлэгчийнхээ “дотор нь орсон” мэт түүнийг ойлгож сэтгэл санааг нь хуваалцах чадвар. Энэ чадвар нь зөвхөн үйлчлүүлэгчид сайн хандах төдийхнөөр хязгаарлагдахгүй. Түүний дотоод ертөнцөд орж, түүний дотор яг юу болоод байгааг мэдрэхэд оршино. Ингэж чадаж байгаа эсэхийг шалгах хялбар практик шалгуур бол “Та гомдоод байгаа юм байна”, “Таны сэтгэл санаа хоёрдоод байгаа юм аа даа” гэх зэргээр үйлчлүүлэгчийн гомдлыг сонссоныхоо дараагаар сэтгэц засалч хариулах явдал юм. Хэрвээ тэрээр үйлчлүүлэгчээ зөв ойлгосон бол үйлчлүүлэгч түүнтэй санал нэг байх бөгөөд “Тийм ээ, та намайг зөв ойлгожээ” гэх зэргээр хариулах ба түүнийг ойлгоогүй бол “Та намайг буруу ойлгосон байна” гэх зэргээр хариулна. Гэхдээ ингэж буруу ойлгохгүй байхыг хичээх нь зүйтэй. Яагаад гэвэл сэтгэлзүйч түүнийг ойлгож чадахгүй бол “энд ч гэсэн намайг ойлгохгүй юм байна” гэсэн сэтгэгдэл түүнд төрж магадгүй. Гэхдээ бусдыг бүрэн ойлгох нь туйлын харьцангуй зүйл билээ.

Эмпати - “бусдын дотоод ертөнцөд нэвтрэн орж”, түүнийг ултай суурьтай мэдрэх чадвар юм.

- *Хоёрдугаар нөхцөл*

Үйлчлүүлэгчдээ ямар ч болзолгүйгээр хүндэтгэлтэй сайн хандах . Үүнийг эх хүний сэтгэл харамгүй хайртай адилтгажээ. Хүнийг чин сэтгэлээсээ хүндэтгэн, хайрлах, түүнд сэтгэл харамгүй туслах гэсэн санаанууд энд агуулагддаг. Өөртөө гүн хүндэтгэлтэй хандах чадвар хүн бүрт хангалттай илэрч чаддаггүй, ийм чадварыг өдөөж өгөхөд сэтгэц засалч анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй юм. Яагаад хүн бүрт ийнхүү ямар ч болзолгүйгээр гүн хүндэтгэлтэй хандах ёстой вэ? гэвэл өөрийгөө идэвхижүүлэх нөөц хүнд цаанаасаа заяасан гарвал зүйл гэж үздэг. Үйлчлүүлэгчийнхээ хаашаа явахыг зааж өгөх ёстой биш, харин газрын зургийг гаргаж өгсөн байх нь чухал. Хаашаа явахаа үйлчлүүлэгч өөрөө шийднэ.

Сэтгэц засалчийн үүргийг К.Роджерс эх баригч эмчтэй зүйрлэжээ. Эх баригч хүүхэд жамаараа төрөхөд нь эх баригч тусалдагтай нэгэн адилаар өөрийнхөө сонгосон чиглэлээр өөрөө хөгжихөд нь сэтгэц засалч үйлчлүүлэгчдээ дэмжлэг үзүүлдэг байна.

- *Гуравдугаар нөхцөл*

Сэтгэц засалчийн зан байдлын нийцэмж-зохицолт (конгруэнтность) байдал. Энэ бол сэтгэц засалчийн мэдрэмж, түүний гадаад илэрхийлэл, мэдрэмж түүнийгээ ухаарах ухаарал зэргийн хоорондын бодит нийцэл, давхцлыг идэрхийлсэн нэр томъёо. Сэтгэц засалчийн зан байдлын дотоод гадаад нийцэмж алдагдах хоёр хэлбэр байна гэж үзжээ:

- Сэтгэц засалчийн мэдрэмж, уг мэдрэмжээ ухаарах ухаарал хоёрын зөрөө
- Уг мэдрэмжийг ухаарсан ухаарал ба түүнийг илэрхийлж байгаа байдал хоёрын хоорондын зөрөө

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хэрвээ сэтгэц засалч инээмээргүй үедээ инээж, гуниглахгүй байгаа хирнээ гунигтай дүр эсгэх зэргээр дотоод мэдрэмж ба гадаад илэрхийлэл хоёр хоорондоо зөрж байгаа бол зөвлөгөөний бодит нөхцөл бүрдэхэд саад болно. Хэрвээ сэтгэц засалч үйлчлүүлэгчдээ итгэж чадахгүй байгаа бол үйлчлүүлэгч нь болгоомжилж, өөрийгөө хамгаалах тактик барьж эхэлнэ. Тиймээс сэтгэц засалч өөрөө “сэтгэц засалчийн дүрд тоглох” биш, харин жинхэнэ утгаараа сэтгэц засалч байх ёстой. Сэтгэц заслын төрөл бүрийн арга техник биш, харин сэтгэц засалчийн бие хүний онцлог нь сэтгэц заслын хэрэглүүрийн үүрэг гүйцэтгэнэ гэж үздэг. Гэхдээ конгруэнт чанар бол толгойдоо орж ирсэн бүхнээ шууд илэрхийлэх, өөрийнхөө мэдрэмжийн нөлөөнд үйлчлүүлэгчийг оруулна гэсэн үг биш. Энэ бол өөрийнхөө тогтвортой хандлагаа илэрхийлэх бэлэн байдал, үйлчлүүлэгчтэйгээ илэн далангүй харилцах, мэрэгжлийн хүний баг өмсөж жүжиглэхээс татгалзах чадвар юм. Сэтгэц заслын эдгээр гурван нөхцөл нь төгс сэтгэц засалчид тавигдах үндсэн гурван шаардлага гэж үзжээ. Бодит байдал дээр эдгээр шаардлагад дөхөж очихыг хичээх нь зүйтэй юм.

Бүлгийн сэтгэц засал.

Сэтгэц заслын үйлчилгээг зохион байгуулах нэг төрлийн арга, хэлбэр гэх зэргээр бүлгийн сэтгэц заслыг тодорхойлсон байдаг (35;103). Сэтгэц заслын нөлөөлөл үйлчилгээг нэг хүнд бус хэсэг бүлэг хүнд үзүүлэхэд чиглэгддэг. Бүлгийн сэтгэц засал нь бие даасан чиг хандлага биш, сэтгэц заслын онол-арга зүйн төрөл бүрийн чиг хандлагуудыг бүлгийн сэтгэц засалд хэрэглэдэг. Бүлгийн дотор хүн нэг бүрт оногдох анхаарал халамж харьцангуй бага байдаг боловч ганцаарчилсан зөвлөгөөнөөс хэд хэд давуу талтай гэж үздэг. Бүлгийн үйл явцын давуу тал нь адил нөхцөлд байгаа хүмүүсийн зүгээс хариу мэдээлэл, дэмжлэг авах буюу хэн нэг тодорхой хүнтэй санал сэтгэгдлээ хуваалцах боломжтой байдаг оршдог. Бүлгийн дотор явагдаж байгаа харилцан үйлчлэлийг хүмүүс ажигласнаар өөрийгөө бусадтай адилтгах, өөрийн талаарх хариу мэдээллийг бусдаас авах зэрэг онцлог талуудтай. Бүлгийн зүгээс ирж байгаа нэн чухал мэдээлэл, тухайн хүний талаарх үнэлгээ дүгнэлт нь хувь хүний өөрийн үнэлгээ ба “Би” үзэл баримтлалд нөлөөлдөг. Өөрийгөө таних, асуудалд шинээр хандах хандлагыг хөнгөвчлөх үйлчилгээг бүлгийн сэтгэц засал үзүүлдэг.

Сэтгэл зүйн нөхөн сэргээх үйлчилгээ үзүүлэх зориулалт бүхий аливаа бүлэг нь доорх ерөнхий онцлогуудтай байна гэж Лэкин (Lakin, 1972) үзжээ:

1. Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэлийг хөнгөвчилж өгдөг
2. Бүлэгт харьяалагдаж байгаагаа мэдрэх мэдрэмж төрүүлдэг
3. Өөрийгөө бусдад нээн илэрхийлэхэд өдөөж өгдөг.
4. Зан үйлийн шинэ төрөлтэй танилцах боломж олгодог
5. Бүлгийн гишүүдийн хувийн онцлогийг харьцуулах боломж бүрдүүлж өгдөг
6. Бүлгийн ахлагч болон гишүүд хоорондын хариуцлагыг хуваарилахад нөлөөлдөг.

Сэтгэл зүйн нөхөн сэргээх үйлчилгээ бүхий бүлгүүдийн талаарх ухагдахууныг авч үзэхдээ маш өргөн утгаар нь тайлбарлах хэрэгтэй гэж сэтгэц заслын зарим ном зохиолуудад өгүүлсэн байдаг (36;17). Хэрвээ ийм өргөн утгаар нь авч үзвэл сэтгэлзүйн нөхөн сэргээх үйлчилгээ бүхий бүлгүүдийг дөрөв ангилж болох юм:

- a) Зохион байгуулалтын буюу асуудлыг шийдвэрлэх бүлгүүд
- b) Хувь хүний өсөлт дэгжилтийн бүлгүүд
- c) Удирдагч нарыг сургах, хувь хүмүүсийн хоорондын харилцааны дадлыг сайжруулан хөгжүүлэх бүлгүүд
- d) Сэтгэц заслын бүлгүүд

Сэтгэлзүйн нөхөн сэргээх үйлчилгээ бүхий төрөл бүрийн бүлгүүдийг доорх хоёр үндсэн хэмжүүрийг үндэслэн ангилдаг байна. Үүнд *нэгдүгээрт*, бүлгийг удирдан зохион байгуулахад бүлгийн удирдагчийн гүйцэтгэж байгаа үүрэг ба оролцооны түвшин *хоёрдугаарт*, ухааралд өдөөж байна уу, эсвэл сэтгэл хөдлөлд өдөөж байна уу? гэдгийг тус тус авч үздэг байна. Орчин үеийн сэтгэц заслын үйлчилгээнд хэрэглэгдэж байгаа зарим гол гол чиг хандлагуудыг энэхүү хоёр хэмжүүрээр авч үзвэл дараах ангиллыг хийж бодох юм гэж үзжээ.(36;18)

Хүснэгт 2.1. Сэтгэц заслын бүлгүүдийн ангилал

	Бүлгүүд	
	Удирдагч төвтэй	Үйлчлүүлэгч төвтэй
Ухааралд өдөөх	<ul style="list-style-type: none"> • Трансакт бүлэг • Чадварын тренингийн бүлгүүд 	<ul style="list-style-type: none"> • Т-бүлэг • Сэдэв төвт харилцан үйлчлэлцэлийн бүлэг
Сэтгэл хөдлөлд өдөөх	<ul style="list-style-type: none"> • Уулзалтын бүлэг • Гештальт бүлэг • Бие махбодийн терапийн бүлэг • Психодрам • Бүжгэн терапийн бүлэг • Арт терапи:уран зураг ба баримал ашиглах засал 	<ul style="list-style-type: none"> • Т-бүлэг • Сэдэв төвт харилцан үйлчлэлцэлийн бүлэг • Уулзалтын бүлэг

Зарим төрлийн бүлгүүд, тухайлбал, Т-бүлэг ба сэдэв төвт харилцан үйлчлэлийн бүлэг , ухаарал ба сэтгэл хөдлөлийн аль алинд чиглэгдсэн байж болно. Энэ нь тухайн бүлэг ямар сэдэв ба дасгалыг тухайн үед сонгож авч байгаагаас шалтгаална.

Ганцаарчилсан болон бүлгийн сэтгэц заслын төсөөтэй ба ялгаатай талууд

Төсөөтэй талууд:

- Бүлгийн сэтгэц заслын ажиллагаанд оролцож байгаа хүмүүс нь ганцаарчилсан зөвлөгөө авч байгаа хүмүүсийн нэгэн адилаар итгэл найдвар дүүрэн байх ёстой.
- Бусадтай харилцах харилцаанд алдаж эндсэн, сэтгэл санааны түгшүүрт автсан, өөртөө эргэлзэж тээнгэлзсэн болон зүгээр л өөрөө сэтгэлзүйн хувьд өсөн дэгжиж, амьдралын утгаа сайжруулах гэсэн эрмэлзэлтэй хүмүүс зэрэг төрөл бүрийн хүмүүс орж ирнэ.
- Бүлгийн сэтгэц заслын хичээл хэдий чинээ тодорхойгүй, найдвар багатай байх тусам хүмүүсийн түгшүүр улам нэмэгддэг.
- Бүлгийн сэтгэц заслын хичээлүүдэд үр дүнтэй оролцож хүссэн үр дүндээ хүрэхийн тулд бүлгийн удирдагч ба хамтран оролцогчдынхоо хэн хэнд нь итгэж байх ёстой.
- Итгэлцэх нөхцөл бүрдэж чадвал ганцаарчилсан зөвлөгөөтэй адилаар маш чөлөөтэй, илэн далангүй байх боломж нээгддэг. Амьдралыг ойлгож байгаа түүний ойлголтыг бүлгийнхэн нь хүлээн зөвшөөрч хувь хүнийх нь хувьд түүний алхам бүрийг хүндэтгэн хандана гэдэгт итгэлтэй байх ёстой.
- Ийм илэн далангүй байдал нь хувийн амьдралынхаа төлөө өөрөө шийдвэр гарган хариуцлагаа хүлээх чадвартай байж, өөрийн чадавхаа илрүүлэн хэрэгжүүлэх нь чухал гэсэн итгэлийг хүнд өгч байх нь чухал. Сэтгэлзүйн зөвлөгөөний эхний хичээлээс эхлэн илэн далангүй байхыг эрхэмлүүштэй юм. Итгэл хүндэтгэлийн бүлэгт хэрхэн байвал зохистой вэ? гэсэн асуулт гарах нь дамжиггүй. Энэ бүлгийн болон ганцаарчилсан сэтгэц заслын үед адилхан чухлаар тавигддаг асуудал юм.
- Ганцаарчилсан болон бүлгийн сэтгэлзүйн зөвлөгөө нь аргын хувьд адилхан байж болно. Үүнд: үйл явдлыг өрнүүлэх нөхцөл байдлаас ургуулсан дүгнэлт хийх. Сэтгэгдлийг тайлбарлах, сэтгэгдлийг тусгах, агуулгыг дахин төлөвлөх, бүтцийн нэгжид хуваах, шууд хүлээн авах зэргээр зөвлөгчийн яриаг (өгүүлэмжийг) тодорхойлоход хэрэглэдэг нэр томъёонуудыг ч энд хэрэглэж болох юм.

Ялгаатай талууд:

- Ганцаарчилсан зөвлөгөөний үед сэтгэц засалч нь мэдлэг туршлагаа зөвхөн л ганц хүнд зориулах учир итгэл хүндэтгэл гэж юу болохыг мэдэж байдаг. Харин бүлгийн дотор өөр бусад хүмүүс оролцох учраас эхнээсээ шууд мэдрэмж сэтгэлгээ илэрхийлж чаддаггүй.
- Хүмүүс өөрийн асуудалдаа голлон анхаарч, орчноо үл хайхрах, золгүй асуудлаасаа салах нь бусад хүмүүст ямар их хэрэгтэй болохыг ойлгодоггүй. Энэ нь бүлгийн сэтгэц заслын давуу ба дутагдалтай талын аль алиныг нь илтгэсэн зөрчилтэй цэг юм. Чухамхүү итгэлцэл, илэн далангүй байдлыг бий болгож чадахгүй бол бүлгийн сэтгэц заслын зөвлөгөө ямар ч амжилтгүй болдог байна.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Бүлгийн удирдагч (зөвлөгч) өөрөө ийм нөхцлийг бүрдүүлж чадвал бүлгийн хүрээнд хийгдэж буй хичээл дасгалууд нь хүмүүст төрсөн эерэг сэтгэгдлээр бэхлэгдэн бүлгийн сэтгэц заслыг илүү үр дүнтэй болгодог байна. *Зөвхөн зөвлөгөө өгч байгаа хүмүүс төдийгүй бүлгийн бусад гишүүд чамайг ойлгож байна гэдгийг мэдрэх нь маш чухал юм. Энэ нь амьдрах арга ухаанаа олоход нь хүмүүс бие биендээ тусалж байна гэсэн үг. Энэ бүлгийн сэтгэц заслыг ганцаарчилсан хэлбэрээс ялгаж гол ялгаа юм.*
- Зөвлөгч, үйлчлүүлэгч хоёрын зөвлөгч нь цаад хүнийхээ байдлыг шууд удирдаж, үйлчлүүлэгч нь удирдагч руугаа шууд тэмүүлсэн хандлагатай байдаг нь ганцаарчилсан зөвлөгөөний нэг онцлог юм. Гэтэл бүлэгт өөр өөр асуудал бүхий зургаан хүн байна гэж бодъё. Гэтэл асуудлын шинж илрэл нь өөрч гэсэн тулгарсан асуудал нь хүмүүсийг адилхан байдалд оруулдаг байна. Жишээ нь юунаас болсон нь хамаагүй хүмүүсийн хоорондын харилцааны тэнцвэр алдагдсаны улмаас болж үүссэн өөдгүй арчаагүй, юм чаддаггүй гэсэн сэтгэгдэлтэй хүмүүс бүлгийн зөвлөлгөө авах гэсэн хүмүүсийн зонхилох хувийг эзлэж байдаг байна. Хүмүүс асуудлаа өөр өөрийн байр сууринаас ханддаг хэдий ч тэдэнд төрсөн сэтгэгдлүүд ойролцоо байдаг учраас ерөнхий зүйл рүү зөвлөлгөөг төвлөрүүлэх боломжтой юм.
- Бүлгийн зөвлөгөө нь хүмүүстэй харилцах шинэ арга барил, чадавхи нөөцөө нээн илрүүлэх боломжийг хүмүүст олгодог. Өөрт нь ач холбогдол бүхий цөөн тооны хүмүүстэй харилцах, харилцааныхаа явцад өөрөө өөртэйгээ зөрчилдсөний улмаас хүмүүст таагүй сэтгэгдэл төрдөг. Ойр дотныхоо хүмүүстэй эв зүйгээ олж чадахгүй байвал сэтгэл санааны түгшүүрт орно. Энэ үедээ хүмүүстэй ойртон нягтрах, эв зүйгээ олох арга, туршлагыг эрж хайж эхэлнэ. Гэхдээ зарим хүмүүс сэтгэл ихэд зовсоны улмаас бүлгийн үйл явцад илэн далангүй орохоосоо эмээж байдаг. Тэдэнд ганцаарчилсан зөвлөгөө өгөх нь зүйтэй юм.
- Бусдад өөрийн сэтгэл санаагаа нээн ойлгуулж, бусдыг өөртөө ойртуулж чаддаг хүмүүсийн хувьд бүлэг нь хүний сэтгэлийг анагаах ихээхэн хүслийг агуулсан байдаг. Өөрт тохиолдож байгаа бэрхшээлээс болж улам зожигрон ганцаардалд орохыг хүсэхгүй байгаа хүн бүхэн бүлгийн зөвлөлгөөнөөс ихээхэн ашиг олж болно. Бүлгийн сэтгэлзүйн зөвлөгөөнд оролцсоноороо хүмүүс бусдад сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэх ба бусдыг дэмжих гэж юу болохыг ойлгодог байна. Үнэлэмж баримжаалалын өөрийн гэсэн тогтолцоотой болох, түүнийгээ бэхжүүлэхэд нь туслахад анхаарах ёстой. Энэ нь ганцаарчилсан зөвлөгөөний үеийн нэг гол асуудал юм. Энэ нь хувь хүний үнэлэмж баримжаалалын биеэ даасан байдлыг хадгалах нь сэтгэц заслын үүднээс чухал юм. Бусдад өөрийн үнэлэмж баримжаалалаа тулгах нь хориотой, хүний биеэ даасан байдлыг үгүйсгэсэн зүйл гэж үздэг.
- Мөн бүлэг нь өөрөө өөрийгөө тодорхойлж өөртөө шинэ үзэл санаа, шинэ байр сууринаас хандаж, өөртөө болон бусдад хандах шинэ хандлагаа мэдрэхэд чухал үүрэгтэй юм. Бусадтай нүүр тулж, хоёулханаа ярьж чаддаггүй байсан зүйлээ хүн бүлгийн дотор ярих нь цөөнгүй байдаг.

2.2. Сэтгэл зүйн зарим гол онолыг сэтгэц заслын үүднээс тоймлон үзэх нь

Орчин үед сэтгэц заслын маш олон чиг хандлагууд бүрэлдэн бий болсон бөгөөд тэдгээр нь үүсэл гарал, онолын чиг хандлага, арга техникээрээ өөр хоорондоо ялгаатай юм. Сэтгэлзүйн зөвлөгөө ба заслын чиг хандлагууд нь үндсэндээ сэтгэл судлалын шинжлэх ухааны гол гол чиг хандлагууд дээр суурилсан байдаг гэж хэлж болох юм.

Иймээс бид сэтгэл судлалын шинжлэх ухааны гол гол үзэл баримтлалд тулгуурлан үүссэн сэтгэц заслын чиг хандлагуудыг товч тоймлон авч үзье. Чиг хандлага тус бүрийг дараагийн бүлэгт нилээд дэлгэрэнгүй авч үзэх учраас энэ бүлэгт зөвхөн тухайн чиг хандлагын мөн чанар хийгээд сэтгэц заслын гол үзэл санаа ба төлөөлөгчдийн талаар товч дурдах болно.

Бихевиорист сэтгэл судлал

<<Behavior – зан үйл>> гэсэн англи үгнээс гаралтай, 20 дугаар зууны эхээр үүссэн: Гол төлөөлөгчид Э.Торндайк, Дж.Уотсон, Б.Скиннер, И.П.Павлов, В.М. Бехтерев г.м. Философи үндэслэл нь прагматизм ба позитивизм. Дэлхийн I, II дайны үед АУН-д зонхилж байсан, ихээхэн нөлөө бүхий сэтгэл судлалын академик чиглэл. Сонгодог бихевиоризм нь зан үйлийн зөвхөн бодит (хэмжигдэж болох хариу үйлдэл) талууд болон үзэгдлийг авч үзэж байсан бөгөөд санаа бодол, сэтгэлийн хөдөлгөөн, оюуны дотоод туршлагуудыг орхигдуулж байжээ. Сонгодог загвар

нь “S-R”. Орчноос хүний зан үйлийг өдөөж буй өдөөгчийн (S) үйлчилгээнээс түүнд үзүүлэх хариу үйлдэл (R) шалтгаална.

Зан үйлийн төрөл бүрийн хэлбэрүүд, тэдгээрт нөлөөлж байгаа зүйлүүдийг тоон болон бодит үзүүлэлтээр тодорхой илэрхийлэх хэрэгтэй гэж үздэг. Ингэснээрээ хүнийг таних, зан үйлийн учир шалтгааныг олох, бодитой туслалцаа үзүүлэх боломжтой юм.

Бихевиоризм 1920-иод оны үед Джон Уотсоны (тэрээр Иван Павловын санааг хуулсан) бүтээлүүдэд нэвт шингэсэн байдаг. Дараагийн арван жилд Кларк.Л, Холл, Скиннер Б.Ф нар уг үзэл санааг хөгжүүлжээ. Эдвард С. Толманы бүтээл гарснаар бихевиорист үзэл санаанд цохилт болж, тайлагнан тайлбарлаж болох сэтгэцийн байдлууд, хүртэхүйн ялгаатай талууд зэргийг хүлээн зөвшөөрсөн нэмэлт өөрчлөлтүүд хийх болсон. Бихевиорист онолын мөн чанарыг илтгэсэн нэг салбар нь бихевиор терапи юм.

Бихевиоризмд суурилсан сэтгэл зүйн зөвлөгөө-заслын үйлчилгээний ерөнхий онцлог

Зан үйлийн хяналтыг сайжруулах ба эмгэгийг залруулан засахад өргөн хэрэглэгддэг. Туршилт-судалгаагаар тогтоогдсон сургалтын зарчмуудыг хэрэгдлэхэд анхаардаг. Уг үзэл баримтлал зөв зүйтэй зан үйлийг урамшуулан бэхэлж өгөхөд чиглэгдсэн оперант нөхцөлдүүлэлтийн зарчимд бихевиор терапийн арга техникүүд суурилсан байдаг. Сэтгэц заслын үйлчилгээг явуулахдаа хувь хүний дасан сурах үйл явцын онцлогтой холбон үздэг. Энэ чиг хандлагын үүднээс бол зан үйлийн үндсэн зорилго бол дасан зохицоход орших бөгөөд дасан зохицох үйл явцын төрөл бүрийн эмгэг гажилтыг засч залруулахад сэтгэц заслын үйл ажиллагааг чиглүүлдэг. Эрүүл ба эмгэг зан үйлийн ялгаа нь хувь хүн юунд суралцаж чадсан ба юунд суралцаж чадаагүй байна вэ? гэдгээс шалтгаалах аж. Жишээ нь, хувь хүний невротик зан үйл нь дасан сурахуй буруу явагдсаны улмаас орчиндоо зохистойгоор дасан зохицож чадахгүй байгаагийн илрэл юм. Тиймээс зан үйлийн сэтгэц заслын гол зорилго нь зохисгүй дадлыг халж оронд нь зохистой дадал хэвшлийг суулгаж өгөх асуудал хэмээн үздэг. Өөрөөр хэлбэл сөрөг зан үйлийг багасгах ба таслан зогсооход энэ чиглэлийн сэтгэц заслын гол зорилго оршино. Нийгмийн зан үйлийн болон эрүүл хүний зан үйлийн зөв загварт тохирох дадал ба хэвшлийг сургалт ба дасгалаар эзэмшүүлэх боломжтой гэсэн ерөнхий чиг хандлагыг баримталдаг байна. Айдас, шээс алдуурах, албадмал-улигт байдлууд ба төрөл бүрийн неврозын үед бихевиор техникүүдийг өргөн хэрэглэдэг

Бихевиоризмын үүднээс тайлбарлаж болох зарим сонирхолтой баримт:

Эхийн зөн билэг.

1996 оны намрын нэгэн өдөр гурван настай хүү Америкийн Иллинойсын Брукфильдын амьтны хүрээлэн үзэж байх үедээ хашилтыг даван 24 футын өндөрөөс цементэн шалтай горилл сармагчны оромж руу унажээ. 8 настай, 160 фунтын жинтэй Бинти-Джуа гэдэг нэртэй тэр сармагчин бяцхан хүүг өргөн авч гар дээрээ нааш цааш ганхуулан бүүвэйлж эхэлжээ. Хүүгийн эх аюул тохиолдлоо хэмээн айж "Хүүгий минь Горилла сармагчин булаагаад авчихлаа" гэж хашгирчээ. Гэтэл Бинти бяцхан хүүг өөрийнхөө хамгаалалтанд авч өөрийн төрсөн үр мэт хандаж байлаа. Тэрээр бусад гориллуудаа холдуулан хөөж хүүг эхрийлэн бүүвэйлсээр аврагчид хүлээж байсан үүд рүү дөхөн ирсэн байна. Хэдэн цагийн дараа энэ үйл явдлын видео бичлэгийг хүмүүс зурагтаар үзэн шагширч Бинти эхийн зөн билгийг зүй ёсоор үнэлцгээжээ. Гэтэл Бинтиг бага байхад ээж Лулу нь цатгаж чадахгүй байсан учраас түүнийг эхээс нь салган авсан бөгөөд энэ өнчрөлийг нь нөхөж хөнгөвчлөхийн тулд Бинтийг өдөр шөнөгүй байнга гар дээрээ тэврэн халамжилж байжээ. Бинти өөрөө зургаан настайдаа жирэмсэлсэн бөгөөд багадаа эхээсээ салсан нь үр зулзагаа өсгөхөд сөрөг нөлөө үзүүлж магадгүй гэж болгоомжилсон учраас амьтан сургагч нар түүнийг эх болоход сургаж бэлтгэж эхэлжээ. Тэд Бинтид хүүхэлдэй өгч асрах ба тэвэрч бүүвэйлэхэд сургасан байна.

Эрэгцүүлэн тунгаах асуултууд:

1. Хэлмэгдсэн хүүхдэд горилла сармагчны үзүүлсэн гайхаш төрүүлэм энхрий, ялдам туслалцаанд юу нөлөөлөв?
2. Эсвэл эх үрсийн хоорондын холбоог тайлбарлах зарим онолчдын үзэж байгаачлан өөрийнхөө 17 сартай охин зулзагандаа ээнэгшин дассан дасалтаа илэрхийлсэн илэрхийлэл үү?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

3. Бихевиористуудын үздэгчлэн түүнийг багад нь асарч байсан хүмүүсийн үйлдлийг даган дуурайсан хэрэг үү?
4. Эсвэл түүнийг жирэмсэн үед нь явуулж байсан “эх болох үүрэг хариуцлагыг нь сайжруулахад” чиглэсэн сургалтын үр дүн үү?

Жич: Эдгээр асуултанд хариулах болон бихевиоризмд тулгуурласан сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба заслын чиг хандлагуудыг ойлгохын тулд сэтгэл судлалын түүхээс болон орчин үеийн сэтгэл судлалын онол урсгалуудаас “бихевиоризм” гэсэн сэдвийг эргэн харах буюу дэлгэрүүлэн судлах шаардлагатай юм.

Психодинамик чиг хандлага.

Мөн чанар

“Психодинамик” онол (psychodynamic theory)-хүний зан үйлийн үндэс нь ухамсарт бус сэдлүүд байдаг гэж үздэг. Австрийн сэтгэл зүйч З.Фрейдийн (1860-1939) сэтгэц задлан шинжлэлийн онолоос эхлэлтэй сэтгэц заслын гол чиг хандлагуудын нэг.

З.Фрейд хүний сэтгэцийг мөсөн уултай зүйрлэжээ. Мөсөн уулын зөвхөн 1/3 нь ил харагддаг ба 2/3 нь далайн түвшнээс доогуур, далд оршдог. Хэрвээ хүний сэтгэцийг мөсөн уул гэвэл хамгийн гол хэсэг нь түүний суурь юм гэж үздэг.

Психоаналз (psychoanalysis)- сэтгэц задлан шинжлэл-бие хүний тухай, түүний хөгжлийн бүтэц, динамик өөрчлөлтийн тухай Фрейдийн онол. Хүний зан үйлийг зохицуулахад биологийн ухамсарт бус хүчин зүйлүүд

голлох үүрэгтэй гэж психоанализ онолд үздэг. Мөн хүний зан үйл нь иррациональ (ухаалаг бус) шинжтэй бөгөөд ид, эго, супер-эго –харилцан үйлчлэлийн үр дүн гэж үздэг.

Психодинамик сэтгэц заслын гол онцлог.

Хүний сэтгэлийг шархлуулсан үйл явдал ухамсар ба ойгоос шахагдан гарч ухамсаргүйн түвшинд орох бөгөөд оронд төрөл бүрийн симптом-шинж тэмдгүүд гарч ирдэг. Жишээ нь нохойноос айх, бусдын саналыг гаднаа байнга эсэргүйцэх, бусдыг байнга буруутгах, тохиолдсон зүйлийг тохиолдоогүй мэт үзэх, бусдад үл итгэх, хардах, эдгэрэхгүй өвчин туссан мэтээр төсөөлөх, хэт хүүхдэрхэг ааш гаргах гэх мэт.

Эдгээр шинж тэмдгүүдийн хирээс хэтэрч хувь хүн сэтгэл зүйн буруу хамгааллуудыг хэрэглэж хэвших бөгөөд үүнийг неврозын шалтгаан гэж үздэг. Гэхдээ яагаад ингэж байгаагаа хувь хүн өөрөө мэддэггүй. Хувь хүний хөгжлийн хожуу үеийн шатан дээр илэрч байгаа сэтгэцийн эмгэгүүд хүүхэд ахуй цагт үүссэн сэтгэцийн шархнаас ихэвчлэн үүдэлтэй байдаг *Психоанализч хүн үйлчлүүлэгчээ шүүмжлэх ба сайшаахгүйгээр түүний ярьж байгааг чөлөөтэй сонсохыг хичээдэг. Ингэснээрээ ухамсаргүйгээр хүнийг зовоож байсан санаа бодлыг ухамсарт оруулан ирж залж жолоодох боломжийг бүрдүүлэхэд анхаардаг.*

Холбогдох жишээ баримт. (Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад илэрсэн трансфер буюу шилжилтийн жишээ)

Трансфер буюу шилжүүлэхүйд хийх задлан шинжилгээ бол психоанализ сэтгэц заслын явцад хэрэглэдэг нэг арга юм. Трансфер гэдэг нь эцэг эх, ойр дотныхоо хүмүүсээс хүсч байсан хайр энэрэл, тэдэнд гаргаж чадаагүй уур хилэнгээ үйлчилгээний явцад сэтгэц засалчид гаргах үзэгдлийг трансфер буюу сэтгэлийн хөдөлгөөнөө гаргах ёсгүй хүнд шилжүүлэн хамааруулах үзэгдэл юм. Үүнд сэтгэц заслын явцад анализ хийх аргыг эмчилгээний тодорхой үе шатанд хэрэглэдэг.

Жишээ:

“Биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа” хэсэг охидыг энэ эрсдлээс нь ангижруулахад чиглэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх үйлчилгээг 2001 онд МУБИС-ийн хэсэг сэтгэл зүйчид үзүүлж байлаа. Миний хариуцсан бүлэгт гэр орноосоо дайжин гараад гадуур тэнэх хэвшилтэй болсон найман охин хамрагдаж байсан юм. Сар орчим хугацаанд тэдэнтэй ажилласны эцэст тэд надаас эхийн хайрыг хүсч байгаа нь мэдрэгдэж эхэлсэн юм. Жишээ нь төслийн шинэ жил багт наадмын үйл ажиллагаа 31-ний орой болно гэдгийг зарлахад “Энэ багт наадамд бид зөвхөн тантай л орно, өөр хүмүүстэй орохгүй, тантай байх сайхан байдаг учраас шинэ жилийн оройг хамт байх сайхан байдаг, энэ орой бид удаан хамт байхыг хүсч байна” гэсэн юм. Гэтэл сэтгэл зүйч 31 –д гэртээ хүүхдүүдтэйгээ хамт байхаар төлөвлөсөн байв. “Уучлаарай, та нар бүх бэлтгэлээ сайн хийсэн шүү дээ, бусад

багийнхантайгаа , төслийнхөө ажилтнуудтай хамт шинэ жилээ сайхан тэмдэглээрэй” гэж хэлсэн билээ. Гэтэл тэд ихэд дургүйцэж “бид шинэ жилд орохгүй, түүгээр ч барахгүй шинэ жилийн дараа таны зөвлөгөөнд ирэхгүй” гэж эсэргүйцлээ илэрхийлж байлаа. Энэ байдалд сэтгэл зүйч анализ хийж доорх дүгнэлтүүдийг гаргасан билээ:

- a. 31 –ний орой эх эцэг ойр дотныхоо хүмүүстэй хамт байх, тэдний хайр анхаарлын төвд байх гэсэн сэтгэгдлээ сэтгэл зүйчид гаргаж байгаа нь трансферийн үзэгдэл байлаа. Өөрөөр хэлбэл эцэг эхээсээ хүсч байсан хайр халамжийг сэтгэл зүйчээс хүссэн гэсэн үг.
- b. “Зөвлөгөөнд ирэхгүй” гэж сүрдүүлж байгаа нь зөвлөгөө тэдний сэтгэлийн шархыг сэдэрж магадгүй, тэдний дотоод сэтгэл рүү үе үе өнгийж байгааг мэдэрч, энэ нь хэдийгээр чухал боловч сэтгэлийн гүн дэх шархаа нээхээс болгоомжлон эсэргүйцсэн хэрэг гэж үзсэн. (Психоанализ онол дахь эсэргүйцлийн тайлбарыг энэ бүлгийн дараагийн хэсгээс 2.4 –өөс дэлгэрэнгүй уншина уу?)
- c. Нийгэм-сэтгэл зүйн үйлчилгээний хэм хэмжээг баримтлан эелдэг дотно харилцаж байсан хэдий эхийн хайрыг сэтгэл зүйч бүрэн өгч, орлож чадахгүй учраас тэдэнд шинэ горьдлого найдвар төрүүлэхгүйн тулд маш чухал үед тухайлбал 31-ний оройг энэ удаа ч цаашдаа ч та нартай хамт өнгөрөөх боломжгүй” гэдгийг ойлгуулах үүднээс “Багш нь төлөвлөсөн чухал ажилтай учраас та нартай хамт байж амжихгүй, уучлаарай, шинэ жилийн арга хэмжээнд их сонирхолтой зүйлүүд төлөвлөгдсөн байгаа бөгөөд та нар бэлдсэн зүйлээ сайн хийж багаараа түрүүлбэл урамшуулалтай гэдгийг мэдэж байгаа шүү дээ. Та нарт сайн сайхныг хүсье. Нэгдүеэр сарын тавны уулзалтан дээр би та нарт зориулан их сонирхолтой даалгаврууд төлөвлөсөн байгаа. Шинэ онд уулзацгаая” гэж хэлээд орхиж явсан юм.
- d. Эдгээр дүгнэлтүүдийг сэтгэц задлан шинжлэлийн аргууд болох трансфер ба эсэргүйцлийг тайлбарлах аргаар хийсэн билээ. Трансферийн үед сэтгэц засалч үйлчлүүлэгчийн тухайн үеийн байдлын талаар өөртөө дүгнэлт хийх бөгөөд ямар ч тайлбар өгдөггүй, хүсэлтийг биелүүлэх үйлдэл хийлгүй орхихоос өөр аргагүй байдаг.

Когнитив сэтгэл судлал .

1960-аад оны үед Биехиоризмын альтернатив хувилбар болон үүссэн, Америкийн сэтгэл судлалд нилээд дэлгэрсэн. Сэтгэцийн бүх үйл явц танин мэдэхүйн хүчин зүйлүүдээр (когнитив хүчин зүйлсийн төлөөлөл) дамжин илэрч байдаг гэж үздэг бөгөөд сэтгэц нь шинжлэх ухааны судалгааны судлагдахуун юм гэсэн байр сууриараа бихевиоризмаас эрс ялгаатай юм. Орчин үеийн когнитив сэтгэл судлал нь хүртэхүй, дүрсийг танин мэдэх, ой тогтоолт, анхаарал, зохион бодохуй, хэл яриа, сэтгэхүй ба асуудал шийдвэрлэх үйл явц, хүний оюун ухаан, зохиомол оюун ухаан гэх зэрэг 10 орчим үндсэн салбартай. Когнитивзмын үндсэн аргууд нь мэдээллийг хүлээн авах ба боловсруулах зүй тогтлуудад тулгуурладаг. Мэдээллийн зүй тогтолд тулгуурлан хүртэхүй, ой, анхаарал зэрэг сэтгэцийн процессуд хэрхэн явагддаг вэ? Гэдгийг харуулсан төрөл бүрийн загваруудыг боловсруулан гаргасар байгаа билээ. Хэл, сэтгэхүйн холбооны асуудал ч энд багтдаг. Тиймээс Жан Пиажегийн генетик сэтгэл судлал ба оросын сэтгэл зүйч Л.С.Выготский соёл түүхийн онол зэрэг нь энэ чиглэлд зүй ёсоор багтдаг. Когнитив сэтгэл зүйчдийн үзэж байгаагаар бол бид бүгдээрээ уран зураачид юм. Хүн бүр өөрийнхөө ухасмар сэтгэхүйд орчин тойрны зүйлүүдийг зургалан төсөөлж түүнийг ухамсар сэтгэхүйдээ буулган өөрийн гэсэн ертөнцийг бүтээн босгож байдаг. Хэрвээ бид сайн зураачид бол орчноо зөв зүйтэй яруу тодорхой зуран бүтээх бөгөөд бидний бүтээл зөв зүйтэй байгааг бусад хүмүүс хүлээн зөвшөөрч дэмжин сайшаана. Ийм бүтээлүүд бидэнд ашиг тустай. Хэрвээ бид муу зураачид байх аваас орчноо гажуудуулан тусгаж дүрслэн бүтээх ба бидний хийсэн зүйл ердийн зүйлтэй зөрчилдөж, бусад хүмүүс үл ойгох учраас бидний харилцаа ба амьдралд бэрхшээл үүсч төрөл бүрийн зовлон учирна. Эрүүл саруул хувь хүн юмыг ухаарч ойлгох, , урьдчилан төсөөлөх, тогтоох анхаарах зэрэг оюун ухааны төрөл бүрийн үйлдэл хийх чадваруудтай байдаг . Эдгээр чадварууд нь өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрэх, амжилтанд хүрэх зэрэг толон талын чухал нөлөөтэй. Заримдаа эдгээр чадварууд сөрөг үр дагаварт хүргэх нь ч бий. Жишээ нь хувь хүн туршлага мэдлэгээ дүгнэн нэгтгэх ба хэрэглэх явцад ямар нэгэн эндүүрэл гарч болно. Тэгвэл уг эндүү ташаа ойлголтон дээрээ суурилан хийсэн дүгнэлт гаргалгаа нь алдаатай шийдвэр гаргахад хүргэх буюу эсвэл сэтгэлийн хөдөлгөөн ба мэдрэмжийн таагүй хариу үйлдлүүдийг төрүүлнэ. (Буруу ойлголтоос үүдэлтэй айдас түгшүүр ба жигшил зэвүүцэл гэх мэт)

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Когнитив сэтгэл судлалд суурилсан сэтгэц заслын үйлчилгээний ерөнхий онцлог.

Танин мэдэхүйн хүрээнд тулгарч байгаа асуудал ба гажилт нь сэтгэцийн эмгэгийн шалтгаан болно хэмээн когнитив сэтгэц засалд үздэг. Зарим хүмүүс логик учир шалтгаан муутай алдаатай шийдвэрүүдийг ар араас нь гаргах ба эргээд өөрсдөө ийм алдааныхаа золиос болж байдаг гэж зарим судлаачид үзсэн байдаг. (Beck,1993,1991). Хүмүүст бий болсон сэтгэл зүйн бэрхшээл ба асуудал нь тэдний буруу сэтгэлгээнээс болдог учраас үүнийг засч залруулахын тулд сэтгэлгээний илүү дэвшилтэт, хэтийн төлөв сайтай арга барилд суралцах хэрэгтэй гэж когнитив сэтгэц засалд үздэг байна. Когнитив сэтгэц заслын аргуудыг сэтгэл гутрал, стрессээс хүнийг гаргах, хүний санаа сэтгэлийг байнга зовоож байдаг хадмал зууралдамтгай бодлоос салгах зэрэгт өргөн хэрэглэдэг. Сөрөг сэтгэлгээ ба санаа бодлоо танин мэдэхэд нь юуны өмнө сэтгэц засалч үйлчлүүлэгчиддээ тусалдаг. Учир нь ийм буруу зөрүү санаа бодол, эндүү ташаа ойлголтууд нь хувь хүнийг гутрал, стресс орох нэг үндсэн шалтгаан болно гэж когнитив сэтгэц засалчид үздэг. “Миний ойлголт буруу байна” гэдгээ мэдсэнийхээ дараагаар түүнтэй тэмцэхэд үйлчлүүлэгчийг өдөөж өгөх ба үүнийхээ дараа шинэ зөв сэтгэлгээнд суралцах түүнийгээ туршиж үзэх, улмаар өдөр дутмынхаа амьдралд хэрэглэхэд дасгах зэрэг дарааллаар когнитив терапийн үйлчилгээ явагддаг байна. Хүний зан үйлийн тодорхой хэвшлийг залруулах дасгал ба сэтгэц заслын үйлчилгээг тухайн хүний ухамсарт үйл ажиллагаатай холбох замаар шинэ сэтгэлгээнд сургах нь ихээхэн үр дүнтэй гэж сүүлийн үед үзэх болсон бихевиорист сэтгэц засалд суурилсан зан байдлын хэлбэр ба давтамжийг өөрчлөх үйлчилгээг когнитив арга техниктэй хослуулах болсноор “когнитив- бихевиор терапийн” хосолмол чиг хандлага өргөн хэрэглэгдэж байгаа билээ.

Когнитив сэтгэц заслын үүднээс тайлбарлаж болох нэгэн тохиолдол:

Мери 25 настай, нэгэн коллежийн оюутан. Сүүлийн үед түүний амьдрал ямар байгааг асуухад тэрээр үйлж мэшин байж сүүлийн үед үүссэн түгшүүр бачимдлаас болоод (сургалтын түвшин өөрчлөгдөж, найз залуутайгаа холбоогоо тасалсан) өөрийгөө хянах чадвараа алдаж, айж түгшин өөрийгөө арчаагүй өчүүхэн амьтан хэмээн үзэх болсноо ярьж байлаа. Хараа нь улам муудах болсон учраас өдөржингөө нүдний шил зүүх хэрэгтэй болсон. “Нүдний шил намайг бүр аймаар муухай харагдуулж байгаа, би хүмүүс рүү эгцэлж харахаа бараг больсон” гэж ярьж байлаа. Үүний зэрэгцээ сүүлийн нэг жилийн тодор Меригийн жин 20 фунтаар нэмэгдсэн. Өөрийгөө тарган, царай муутай гэж боддог. Заримдаа контакт линз худалдаж авах мөнгө, спортоор хичээллэх цаг зав байдагсан бол энэ гутарлаасаа гарч болмоор түүнд санагдах боловч зарим үед ямар ч зүйл тус болохгүй мэт санагдана. Иймэрхүү таагүй өөрчлөлтүүд түүний амьдралын бусад салбарт ч гарах болсныг Мери ажиглаж мэдэрч байлаа. Өөрийнхөө гадаад төрх байдалдаа сэтгэл гонсойх, хичээл сурлагынхаа цаашдын амжилтанд санаа зовохын зэрэгцээ ганцаардаж байгаагаа гомдоллон өгүүлж байлаа. Түүнтэй хамт амьдарч байсан найз залуугаас нь өөр найз нөхдийн хүрээлэл гэх зүйл түүнд байсангүй. Цорын ганц шахуу энэхүү харилцаа холбоондоо тэрээр сүүлийн үед ихэд зөвж аргаа баран ихэд гутрангуй хандаж байлаа. “Өөрийнхөө амьдралыг хянан зохицуулах чадвараа алдаж байна даа” гэсэн мэдрэмж Мериг эзмдэх болжээ...

Эрэгцүүлэн тунгаах асуултууд:

1. Меригийн ямар сөрөг туршлага түүний сэтгэл гутралын шалтгаан болсон бэ?
2. Мерид үүссэн алдаатай сэтгэлгээнүүдээс нэрлэнэ үү?
3. Танин мэдэхүйн гурвалжин буюу өөрийн туршлагаа, өөрийгөө, өөрийн ирээдүйгээ ийнхүү сөргөөр үнэлэх нь сэтгэл гутралын гол шалтгаан болдог гэсэн когнитив сэтгэц заслын тайлбарыг та хэрхэн үзэх вэ?
4. Өөрийгөө чадваргүйд тооцох энэ үзэгдлийг хувь хүний “Би” үзэл баримтлалтай хэрхэн холбон тайлбарлах вэ?

Гештальт сэтгэл судлал.

“Gestalt” бүтэн хэлбэр, хэлбэржилт гэсэн немц үгнээс гаралтай. Биднийг хүрээлэн байгаа орчин зохион байгуулалт бүхий хэлбэр, дүрсүүдээс бүтнэ. Уг ертөнцийг хүртэх бидний хүртэхүй ч бас зохион байгуулагдсан байдаг гэж үздэг. Хэлбэрийн сэтгэл судлал XX зууны эхэн үед Германд анх үүссэн урсгал юм. Немцийн сэтгэл зүйч Вольфранг Кёлер, Вертгаймер нарыг энэ чиглэлийг үндэслэгчид гэж үздэг. Бид ямар нэгэн зүйлийн тасархай хэсгүүдийг, тэдгээрийн энгийн нийлбэрийг биш, харин зохион байгуулалт бүхий бүхэл, бүтэн зүйлийг хүртдэг гэсэн үзлийг гештальт сэтгэл зүйчид чухалчилдаг байна.

Гештальт терапийн ерөнхий онцлог

Орчлон ертөнцийг болон өөрийгөө, бусад хүмүүсийг хүртэн таних үйлийг зохион байгуулахдаа гештальт зарчмуудыг баримтлах хэрэгтэй юм.

Тухайлбал, хөгжмийн хөг, аяс нь тодорхой дараалал, зохих давтамжийн дагуу ар араасаа тасралтгүй дараалан дуугарч байвал бүхэл бүтэн аялгуу болон сонсогдоно. Эдгээрийн аль нэгнийх нь нот, дарааллыг өөрчилбөл аялгуу гажиж утга авцалдаагүй дуу авианууд болон хувирна. Гештальт терапийн үүднээс бол орчлон ертөнц ба орчныхоо үзэгдэл юмсыг хүртэх хувь хүний хүртэхүй төсөөлөлд гажуудал үүссэнээр сэтгэцийн эмгэг ба бэрхшээл үүсдэг байна. Товчоор хэлэхэд хүний ухамсарт задраагүй гештальтууд буюу дүрсүүд хадгалагдан үлдэх нь түүний сэтгэл санааг зовоох нэгэн ноцтой шалтгаан болно гэж үздэг. Жишээ нь та хэн нэгэн хүнд гомджээ, тэгээд энэ гомдлоо удаан хугацаанд хадгаласаар сэтгэл санааны түгшүүр бачимдал үүсч байна гэж төлөөд үзэгтэн. Тэгвэл гештальтууд үүнийг хангагдаагүй хэрэгцээ буюу сэтгэл санаагаа онгойтол уг асуудлыг тайлж сэтгэлд хуримтлагдан хоцорсон “бөөн хар юм”-ыг буюу сөрөг дүрсийг задалж сарниулаагүйгээс болж сэтгэл санаа тавгүйтэж байна хэмээн үздэг. Уг гомдлоо бүлгийн болон ганцаарчилсан сэтгэц заслын үйлчилгээний явцад илэрхийлэн гаргаж сэтгэлээ онгойлгоход чиглэсэн төрөл бүрийн дасгалуудыг гештальт сэтгэц засалчид үйлчилгээнийхээ явцад өргөн хэрэглэдэг. Энэ талаар бид “Гештальт чиг хандлага ба түүний аргууд” гэсэн хэсэгт нилээд дэлгэрэнгүй авч үзэх болно.

Гештальт гажуудлыг харуулсан ердийн тохиолдол.

Үл үзэгдэгч (Дарамын Батбаяр, 1941)

Ард минь хүн зогсоод бичиж байгаа юм уруу маань өнгийгөөд байх шиг гэнэт санагдан өөрийн эрхгүй эргэж харав. Хэн ч алга. Мэдээж хэн байх вэ дээ. Надаас өөр хүн энэ гэрт байхгүй юм чинь. Буцаж эргэн бичиж байгаагаа гүйлгэн хараад цааш нь цааш нь үргэлжлүүлэн бичиж эхэлтэл дахиад л араас минь өнгийж эхлэх шиг санагдав. Би эргэн харав. Хэн ч алга. Мэдээж тун саяхан хэн ч байгаагүй юм чинь энэ хооронд хэн ороод ирэв гэж. Тэр дундаа хаалга үүд түгжээтэй байхад шүү. Би буцаж эргэн бичиж байгаа зүйл дээрээ хараа тогтоон суусан боловч цааш бичсэнгүй... Бичиж байгаагаа хумиж аван тэр өрөөнөөс гарч хаалгыг нь сайн хаагаад зэргэлдээх өрөөнд орж үүд рүү харан суугаад эхэлтэл дахиад л ард ирчихсэн мөрөн дээгүүр минь өнгийн бичиж байгааг минь хараад байх шиг санагдав. Би бичиж байгаагаа дахин хумин авч тэр өрөөнөөс гаран галын өрөөнд орж угаагуурын цоргоо нээн усыг нь гоожуулан суусан боловч ялгаагүй ажээ. Тэр ч бүү хэл намайг бичээд суухаар дэргэд ирчихээд, болихоор холдчихоод байх мэт. Энэнд үзэгдэх бараа, сонсогдох чимээ ер үгүй ажээ. Тэгэхээр энэ бол хий үзэгдэл. Хий үзэгдэлд хорлол байдаггүй гэсэн. Хорлол үгүйгээс хойш айх юм юу байх вэ дээ гэж бодсон боловч дотор жихүүтэн битүү айдсанд бүхий бие эзлэгдэн мөнөөхөөс өөр юу ч ухаан санаад орохыг больжээ. Ертөнц дээр нүдэнд үл үзэгдэх, чихэнд үл сонсогдох аймшгаас илүү аймшиг үгүй бололтой. Одоо надад угаалгын өрөөнөөс өөр орох газар үгүй болов. Тэнд ороод бичдэг юм гэлээ гэхэд ялгаагүй араас өнгийнэ гэдгийг би зөнгөөрөө мэдэж байлаа...(Монголын сонгомол өгүүлэл номноос, хуудас 111)

Эрэгцүүлэн тунгаах асуултууд:

1. Хүмүүст яагаад иймэрхүү хий үзэгдлийн айдас төрдөг юм бол? Хүний зургаа дахь мэдрэмжийн хүч үү? Эсвэл түүний сэтгэлд үүссэн фантазалал уу?
2. Ямар нэгэн зүйлийг эндүү ташаа харах буюу хүртэж хүлээн авсаны улмаас айж бачимдах буюу эвгүйрхэх сэтгэл танд төрж байсан тохиолдол бий юу? Уг зүйлийн үнэн мөнийг олж бодит байдлыг мэдсэнээр таны сэтгэл санаад ямар өөрчлөлт гарч байсан бэ?
3. “Цаадах чинь таны мууг хайгаад байна, таныг матах гэж матеиал цуглуулж байгаа бололтой” гэж хамт ажиллдаг хүний чинь талаар хэн нэгэн итгэлтэй хүн чинь хов зөөн итгүүлжээ гэж бодъё. Үүний дараагаар хамт ажилладаг хүн тань таны ажлын алдаа дутагдлыг байнга тоочин таны мууг хайгаад байгаа мэт сэтгэгдэл төрж, та түүнээс байнга болгоомжилж эхэлвэл таны сэтгэл санаа ямар байх бол. Энэ байдал дээрх “хий үзэгдэл”-тэй адил уу?
4. Ургуулан бодож зохиомжлон гаргаж ирсэн олон санаа бодол тэлэн тэлсээр хүний бүхий л сэтгэл санааг эзэмдэн бодит байдлаас тасалж дотор сэтгэлийг бухимдуулан гадаад харилцаа холбоог бусниулж эхэлдэг гэсэн гештальт санааг та хэрхэн хүлээн авах вэ?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

5. Уг фантазлалыг арилган өөрийгөө болон орчноо бодитойгоор хүлээн авахад гештальт сэтгэц засалчид үйлчлүүлэгчээ өдөөж өгдөг. Та сэтгэл зүйч хүний хувьд ямар ямар ийм аргуудыг мэдэх вэ?

Хүмүүнлэгийн сэтгэл судлал.

<<Humanus – хүмүүнлэг>> гэсэн латин үгнээс гаралтай, аугаа их Дахин сэргэлтийн үеэс эхлэлтэй. 60-аад оноос энэ чиглэлийн сэтгэл судлал хүчтэй хөгжих болсон. Гол төлөөлөгчид: А.Адлер, А.Маслоу, К.Роджерс. Философи үндэслэл нь экзистенциализм. Хүн хувь заяаныхаа сонголтыг өөрөө хийнэ. Бүтээлч нөөц бүх хүнд бий. Хүн бүрт энэ нөөцөө ашиглах боломжийг олгох нь сургууль, нийгмийн үүрэг. Хүний мөн чанарт өөдрөгөөр хандах хандлага бол хүмүүнлэгийн үзэл санааны нэг онцлог юм. К. Роджерсийн үзсэнээр бол хүн төрөхдөө өөрийгөө бүрэн илтгэн харуулах хүсэл тэмүүлэлтэй, өөрийн бүх боломжоо хөгжүүлэхэд хүрэлцэхүйц хүч чадалтай төрдөг байна. Хүмүүнлэгийн сэтгэл судлалыг экзистенциализмтай нягт холбон үзэж байгаа бөгөөд хүний мөн чанарын талаарх асуудлыг өргөн хүрээтэй нухацтай авч үздэг чиг хандлага. Иймээс зарим ном зохиулуудад экзистенциал-хүмүүнлэгийн чиг хандлага гэсэн нэрийн дор эдгээрийг хослуулан авч үзсэн байдаг.

Хүмүүнлэгийн сэтгэц заслын ерөнхий онцлог.

Сэтгэл зүйн үүднээс хувь хүн бүрийн давтагдашгүй онцлог ба дотоод нөөцийг ашиглахад хувь хүнд чиглэсэн аливаа үйчилгээ чиглэгдэх ёстой гэсэн ерөнхий байр суурийг энэ чиглэлийн сэтгэл зүйчид, сэтгэц засалчид баримталдаг. Өөрийгөө илтгэн харуулах гэсэн хүсэл эрмэлзлэл хүн бүрт байдаг. Энэ эрмэлзлэл нь өөрийгөө идэвхижүүлэх үндэс болох бөгөөд дотоод нөөцөө илэрхийлэн гаргах боломжийг хүн бүрт жигд олгоход аливаа хүмүүнлэгийн үйлчилгээ чиглэгдэх ёстой гэж үздэг. Үүний тулд хүн өөрийгөө юуны өмнө таних хэрэгтэй бөгөөд өөрийн сайн муу талаа сайтар ухаарч ойлгосноор хүн байгаагаараа байх(authontity) чадвар эзэмшинэ. Энэ чадвар бол хувь хүний амьдарлыг өөрийн гэсэн утгатай болгох бөгөөд амьдралд сайн зохицон дасах сэтгэл зүйн нөхцөл болж өгдөг. Сэтгэл зүйн хувьд эрүүл саруул хувь хүн өөрөө өөрийнхөө амьдралыг сонгох ба энэ сонголтынхоо төлөө хариуцлага хүлээх чадвартай байдаг. Харин энэ эрх чөлөөнөөсөө ямар нэгэн шалтгааны улмаас татгалзаж хариуцлагаас зайлсхийн бусдын хүсэл бодлоор амьдарч байгаа хүмүүсийн өөрийн онцлог, гарвал чанар алдагдаж эхлэх ба амьдрал нь утгаа алдан хоосорч төрөл бүрийн эмгэг түгшүүр үүсч эхэлдэг гэсэн үзлийг энэ чиглэлийн сэтгэц засалчид үйл ажиллагааныхаа эш үндэс болгодог байна. Хувь хүн өөрөө өөрийгөө байгаа чигээр нь хүлээн авч, өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээх, амьдаралынхаа төлөө тэмцэх, хүч нөөцөө дайчлах, амьдралаа утга төгөлдөр болгоход хүмүүнлэгийн сэтгэц заслын үйлчилгээ ерөнхийдөө чиглэгддэг байна.

Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, хувийн үнэт зүйлс, хувийн сонголт, амьдралын нийгмийн утга учир гэх зэрэг ойлголтууд сэтгэц хямрал зөрчилд орсон болон сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүсийн хувьд алдагдсан байдаг гэж тэд үздэг.

Хүмүүнлэгийн үзэл баримтлалын үүднээс хөгшрөлтийг тайлбарласан жишээ:

Авьяас тэтгэвэрт гардаггүй.

Марк Проциус Като Ромын эзэнт улсын томоохон зүтгэлтэн гэдэг нь түүхэнд тэмдэглэгдсэн авч 80 насандаа грек хэлийг сурсан гэдгийг хүн бүр сонсоогүй байж болно. Тэгвэл герман америкийн нэрт дуучин Шуман Хайну хоолойн чадал сорьсон оргил бүтээлээ эмгэн насандаа бүтээсэн байдаг. Домогт Сократ 70 насандаа хөжмийн олон зэмсгүүдээр онц чадварлаг тоглож сурчээ. Микеланжело хамгийн алдарт зургаа 80 настай, Альферед Теннисон оргил бүтээл болох найраглалаа 83 настайдаа тус тус туурвиж байжээ. Гёте алдарт “Фауст”-аа туурвиж, “дэлхийн түүх” бүтээлээ 91 настай байхдаа бичиж амжжээ. Энэ жишээнүүдээс үзэхэд насны тэтгэвэр тогтоогддог боловч авьяас билэг үл шавхагддаг билээ. Та өндөр настайдаа сэтгэл ханалгүй шинийг сэдэж, хөдөлмөр зүтгэлээр жигүүрлэсээр байх юм бол таныг амжилт орхихгүй гэдэгт итгээрэй. Хүмүүний дотоод ухамсар хэзээ ч үнэнч туслагч, чадварлаг бүтээлч гэдэг нь нотлогдох болно. (Ж.Мерфи, “Айл гэрийн аз жаргал” номыг орчуулагч Гандабадрагийн орчуулснаас хэсэгчлэн толилуулав, хуудас 95-96)

Эрэгцүүлэн тунгаах асуултууд

1. “Хүч нөөцөө ашиглах чадвар хүн бүрт бий” гэсэн хүмүүнлэгийн үзэл санааны үүднээс дээрх жишээнүүдийг хэрхэн тайлбарлах вэ?

2. “Хөгширсөн болохоос үхсэн биш дээ” гэж монголчууд ярьдаг. Тэтгэвэрт гарсан ахмадуудыг засаг төр, үр хүүхэд нь халмжлахаас гадна өөрсийн дотоод нөөцөө ашиглахад сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслыг чиглүүлэх нь ямар ач холбогдолтой вэ?
3. Өтлөл насандаа хүч нөөцөө дайчлан яваа эрүүл залуу сэтгэлгээтэй олон хөгшдөөс гадна тэдний тэтгэвэрийн мөнгөөр амьдралаа залгуулан өдөр хоног өнгөрөөж яваа “нас нь залуу ч сэтгэлгээ нь хөгшин” хүмүүст чиглэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслыг хэрхэн явуулах вэ?
4. Уг номыг уншигч таны амьдралын зорилго юу вэ? Та ирээдүйдээ итгэлтэйгээр урагшилж чадаж байна уу?
5. Та тавьсан зорилго ба гаргасан шийдвэрийнхээ төлөө хариуцлага хүлээж чаддаг уу?

Экзистенциализм.

Оршихуй гэсэн утга бүхий экзистенци гэсэн үг нь *existere*, илэрч ялгарч гарах гэсэн латин үгнээс гаралтай. Оршихуй нь хөдөлгөөнгүй хаданги зүйл биш, үүсч бий болдог гэсэн утгыг илтгэдэг. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын экзистенциональ чиг хандлагууд нь оршин байхуйн тухай шинжлэх ухаантай холбоотой юм. Онтологи буюу оршин байхуйн тухай шинжлэх ухаан нь экзистенциональ сэтгэц заслын үндэс болж өгдөг. Энэ чиглэлийн сэтгэц засалчид нь өөрийнхөө оршин байгааг харуулах ба батлан харуулахад үйлчлүүлэгчээ өдөөж өгдөг. Экзистенциональ сэтгэц заслын үндсийн экзистенциональ гүн ухаан бүрдүүлдэг. Энэ чиглэлийн алдарт гүн ухаанчид нь Кьеркегор, Ницше, Хайдеггер, Сартр нар юм.

Экзистенциональ сэтгэц засал.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын экзистенциональ чиг хандлага үүсэхэд шашны гүн ухаан ихээхэн нөлөөлжээ. Ялагуяа еврей номлогч Бубер, протестаны номлогч Тиллих нарыг дурьдаж болох юм. Экзистенциональ сэтгэц засалчид нь зөвхөн өнгөц асуудлуудыг шийдвэрлэхэд биш, түгшүүр бачимдал, үхэл хагацал, ганцаардал, амьдралын утга алдагдан хувь хүн өөрөөсөө болон нийгэм орчноос тасарч ондооших зэрэг оршихуйд саад болж байгаа асуудлыг шийдвэрлэхэд хувь хүнд туслахад анхаардаг байна. Эдгээр саад болж байгаа асуудлууд нь “экзистенцийн өвчлөл” буюу “оршихуйн эмгэгийг” үүсгэх эх сурвалж болдог гэж үздэг. Гэхдээ экзистенциональ чиг хандлагыг зөвхөн “оршихуйн эмгэг” үүссэн үед хэрэглэдэг гэж үзэж болохгүй. Эрх чөлөө, хариуцлага, хайр сэтгэл, бүтээл туурвилтай холбоотой бусад олон асуудлыг шийдвэрлэхэд хэрэглэх боломжтой юм. Экзистенциональ сэтгэц заслын төрөл бүрийн чиг хандлагууд байдаг бөгөөд Ирвин Ялом, Ролло Мэй болон Виктор Франкл нар бол энэ чиглэлийн нэрд гарсан төлөөлөгчид юм.

Оршихуйн эрх чөлөө, ганцаардал, амьдралын утга, үхэл ба амьдралын олон асуудлыг экзистенциональ сэтгэц заслын хүрээнд авч үздэг. Орчин үед доорх шалтгаануудын улмаас болж хүмүүсийн амьдралын утга алдагдаж байна гэж үздэг. Үүнд:

1. Өмнө нь хүмүүс шашинд итгэж байсан бол одоо ихэнх нь түүнд итгэж сүм хийдэд очихоо больсон
2. Байгальтай харилцах шууд харилцаагаар ихээхэн дэмжигдэж байсан амьдралын утга нь хотжилт ба үйлдвэржилтийн нөлөөгөөр алдагдсан. Газар дэлхий, байгаль орчин, ан амьтантай холбогдож байсан холбоо хэлхээгээ хүмүүс эргэлт буцалтгүй гээх болсон.
3. Орчин үеийн хүмүүс хөдөө ахуйд ажиллаж зохих үүрэг гүйцэтгэхээ больсон бөгөөд түүний оронд олон хүнтэй, эзэн биегүй хотуудад амьдрах болсон.
4. Орчин үеийн олон хүмүүс ажилдаа хүнийрхүү хандаж ач холбогдол багатай, нэгэн хэвийн механик ажилд оролцож байна гэсэн сэтгэгдэлтэй байх болсон
5. Орчин үеийн хүмүүс оршихуйд нэн чухал хэрэгтэй үндсэн хэрэгцээндээ (бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэх, үнээ саах, ус гаргах гэх мэтийн) анхаарлаа хандуулахгүй байна. Аюулгүй баталгаатай, чөлөөт цаг ихтэй амьдралаар амьдарч байгаа орчин үеийн хүмүүс амьдралын утгагүйтэлтэй олонтаа тулгарч байна. Ихэнх цагаа амьдралын утгыг эрэх шийдвэрлэхэд зарцуулж байна. Эдийн засгийн хямралын үед ажилгүйдэлтэй нүүр тулгарсан учирсан олон хүн амьдрал утгаа алдаж гэж байна.
6. Орчин үеийн хүмүүс цөмийн сүйрэл болон байгаль орчны мөхөлтэй тулгарч болзошгүй нөхцөл байдалд амьдарч байна. Хэрвээ дэлхий ертөнц удаан оршин тогтнохгүй юм бол өөрийгөө зовоох хэрэг байна уу? гэх мэт. Бид сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын экзистенциональ чиг хандлагын талаар энэхүү бүлгийн төгсгөлд (2.6,2.7-оос тус тус уншина уу?) нилээд дэлгэрэнгүй авч үзсэн болно.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Амьдралын утгын талаарх зарим баримт жишээ.

Амьдралын утгыг хүн алхам дутмаасаа, өөрөөсөө өдөр дутмын амьдралаасаа хүсвэл хаанаас бол хаанаас олж мэдрэх бөгөөд ингэж чадваас түүний сэтгэл санаа амар амгалан, зорилго тэмүүлэлтэй байх билээ. Эх орон эгэл хорвоогийн гайхам сайхан утга өнгийг манай яруу найрагчид зохиол бүтээлдээ дүрслэн харуулсан нь цөөнгүй. Тэдгээрээс зарим нэгийг доор дурьдав. Ингэснээрээ бидний өдөр дутмын амьдрал ямар яруу тансаг утга төгөлдөр болохыг уншигч та олж мэдрэх буйзаа.

*Тооноор цас будран орох сайхан
Тогооны таган дээр унаад хайлах сайхан
Гэрийн хойморт аав суух сайхан
Гэрэлтэй үүдээр ээж орж ирэх сайхан...*

*Толгодын орой зэргэлзээтэй сайхан
Торгон салхи сэвэлзэх сайхан
Хөх ногооны униар татах сайхан
Хөх мананд нь ороолгон суух сайхан...*

*Шаргал бороо нартай орох сайхан
Шанз ятгын утас буйлах сайхан
Шаавай төрсөн Хонгорзул эгчирхэх нь сайхан
Шалдар булдар дүү минь түүнийг санах сайхан...*

*Хэн нэгэн ирээд явах сайхан
Хэрэг болгож надаас , -гал байна уу? гэх сайхан
Ертөнцийг аргадах хийгээд бусдыг бодох сайхан
Юм бүхнийг хайрлах сайхан...*

*Үдшийн бүрийгээр ирэх сайхан
Үүрийн гэгээнээр явах сайхан
Өнгөт дэлхий нь уярам сайхан
Өнгөт хорвоо нь дуулан жаргамаар сайхан*

*Эх нутаг минь шүлэг шиг сайхан
Эх орон минь дуу шиг сайхан
Эргэх дөрвөн цагт амьд явах сайхан...*

(Данзангийн Нямсүрэн :Дөрвөн цаг шүлгээс, Монголын сонгомол яруу найраг, хуудас 174-181)

Амьдралын утгыг юм бүхнээс олж мэдрэх гайхамшигт чадварын зэрэгцээ зарим үед хүмүүний сэтгэл хоосрон гэгэлзэж уйтгар гунигт автах тохиолдол цөөнгүй. Сэтгэл судлалын үүднээс бол иймэрхүү мэдрэмж хүнд үе үе төрөх бөгөөд үүнийг сэтгэл санааны тухайн үеийн байдалтай холбон тайлбарладаг. Бүх зүйл хоосон, баргар санагдах ийм үеийг монголын зарим яруу найрагчид хэрхэн илэрхийлснийг жишээ болгож нэгэн шүлгээс дурдъя.

*Орхиод нүүсэн намрын бууц шиг
Сэтгэл минь эзгүйрэх уйтгартай
Олны хөл татарч тавцан хоосрох шиг
Дотор минь харанхуй гунигтай
Эзэн нь мартсан өрөөсөн бээлий шиг
Заримдаа би энэлэн шанална*

*Эрвээхэй буцсан хойно ургасан цэцэг шиг
Хэн нэгнийг би нэргүй хүлээнэ
Сэтгэлийн зовлон намайг
үзэг цаас хоёртой нийлүүлж оёно
Сэмэрсэн цаас мэт үүл хөвөхөд
Өрөөндөө би байж ядна.
(Санжаажавын Оюун, Монголын сонгомол яруу найраг 189 – р хуудас)*

Эрэгцүүлэн тунгаах асуултууд

1. Яруу найргийн дээрх мөрүүдэд амьдралын утгыг аль талаас нь өгүүлсэн бэ? Танд эдгээр мэдрэмжийн аль нь олонтой төрдөг вэ?
2. Амьдралыг утга төгөлдөр яруу сайхан болгож байдаг ердийн зүйлүүдийн талаар ярилцана уу?
3. Яруу найрагч С.Оюуны өгүүлсэнчлэн “Эзэн нь мартсан өрөөсөн бээлий шиг” ганцаардал гунигтай үеүүд таны амьдралд тохиолдож байсан уу?
4. “Миний сэтгэл санаа хоосон, уйтгартай байна” гэсэн гомдлыг та үйлчлүүлэгчээсээ сонсдог уу? Энэ үед та түүнд хэрхэн тусалдаг вэ?

Хүснэгт 2.2. Орчин үеийн сэтгэц засалчдын онолын баримжаалал

Гештальт	Үйлчлүүлэгч төвтэй	Бусад	Когнитив	Экзистенциональ	Зан үйлийн	Гэр бүлийн тогтолцооны	Фрейдийн сэтгэц динамик	Орчин үеийн сэтгэц динамик	Эклектик
	1%								

Тайлбар: Сэтгэл зүйчид, сэтгэл мэдэрлийн эмч, нийгмийн ажилтан зэрэг 818 хүнээс зөвлөгөө өгөхдөө онолын ямар чиг хандлагыг баримжаа болгодог талаар судалгаа авахад бараг 40 орчим хувь нь “эклектик” (төрөл бүрийн онолыг хослуулан хэрэглэх) хандлага гэж хариулжээ. (Procheska & Norcross, 1944, Norcross et al., 1988)

Хүснэгт 2.3. Сэтгэц заслын онолын чиг хандлагуудын харьцуулалт

	Биологийн загвар	Психо динамик	Зан үйлийн	Когнитив	Хүмүүнлэгийн	Экзистен-циональ	Нийгэм-соёлын
Зан үйлийн гажуудлын шалтгаан	Биологийн гажуудал	Ухамсраас түрэгдсэн далд зөрчил	Буруу дасан сурахуй	Сэтгэлгээний гажуудал	Өөрийгөө хуурах	Хариуц -лагаас зайлсхийх	Гэр бүлийн болон нийгмийн стресс
Туршилтаар батлагдах боломж	Өндөр	Хязгаар-лагдмал	Үнэмшил сайтай	Үнэмшил сайтай	Сул	Сул	Боломжийн
Үйлчилгээ авагчийн нэр	Өвчтөн Пациент	Өвчтөн Пациент	Үйлчлүүлэгч Клиент	Үйлчлүүлэгч Клиент	Үйлчлүүлэгч Өвчтөн	Өвчтөн Пациент	Үйлч-лүүлэгч Клиент
Сэтгэц засалчийн үүрэг	Эмч	Тайл -барлагч	Халамжлагч	Ятган сэнхрүүлэгч	Ажиглагч	Найз Нөхөр	Нийгмийн туслагч
Сэтгэц заслын гол арга, техник	Биологийн Нөлөөлөл	Чөлөөт холбоослол, Тайлбарлал	Болзлоор нөхцөл-дүүлэх	Эрэгцүүлэл	Тусгал, (рефлекси)	Төрөл бүрийн	Нийгмийн оролцоо
Сэтгэц заслын зорилго	Биологийн нөхөн сэргээлт	Сэтгэл зүйн өргөн хүрээтэй өөрчлөл-түүд	Зан үйлийн сэргээлт	Уян хатан сэтгэлгээ	Өөрийн идэвхижил	Байгаа -гаараа байх чадвар	Гэр бүл Нийгмийн тогтолцооны үр дүнт байдал

2.3. Психоанализ сэтгэц засал

Зигмунд Фрейд(1856-1939)

Зигмунд Фрейд (Sigmund Freud,) 1856 оны тавдугаар сарын зургаанд Моравийн (өнөөгийн Чехийн нутаг) Фрайберг хэмээх Австрийн бяцхан хотноо төржээ. Фрейд 1873 онд Венийн их сургуулийн анагаах ухааны салбарт элсэн оржээ. Суралцах хугацаандаа нэрт сэтгэл зүйч Эрнст Брюккегийн нөлөөнд багагүй орсон байв. Амьд организм нь бодит ертөнцийн хуульд захирагдаж байдаг хөдөлгөөн, өөрчлөлт бүхий энергетик тогтолцоо юм гэж Брюкке үздэг байсан юм. Фрейд энэ үзэл санааг туйлын нухацтай хүлээн авсан учраас хожим нь сэтгэцийн динамик үйлчлэлийн талаарх үзэлдээ энэ санааг хөгжүүлжээ. (Sulloway, 1979).

1881 онд анагаах ухаанаар эрдмийн зэрэг хамгаалсан, 1885 он бол Фрейдийн нэр хүндэд эргэлт гарсан үе хэмээн алдаршсан юм. Тэрээр судалгааны ажлын тэтгэлэг авах болсныхоо ачаар Парис явж тухайн үеийнхээ алдарт неврологич Жан Шаркогийн дэргэд дөрвөн сар мэргэжил дээшлүүлсэн байна. Шарко истери өвчний шалтгаан болон эмчилгээг судалж байв. Фрейд Март Бернайстай гэрлэн тавь гаруй жил хамт амьдарцаасан юм. Тэд гурван охин, гурван хүү төрүүлжээ. Отгон охин Анна нь эцгийнхээ замаар замнаж, хүүхдийн сэтгэц мэдэрлийн нэрт эмчийнхээ хувьд психоаналитик чиглэлийнхэн дотор аажмаар тэргүүлэх байр суурьтай болжээ. 1880-аад онуудад Фрейд Венийн нэрт эмч нарын нэг болох Иозеф Брейертэй хамтран ажиллах болсон байна. Брейер энэ үед истери өвчтэй хүмүүсийг эмчлэхэд өвчнийх нь шинж тэмдгийн талаар өвчтөнөөр өөрөөр нь чөлөөтэй яриулах аргыг хэрэглэн тодорхой амжилтанд хүрч байв. Брейер Фрейд нар хамтран истерийн сэтгэл зүйн шалтгааныг судлан энэ өвчнийг анагаах аргуудыг боловсруулж эхэлжээ. Ингээд "Истерийн судалгаа" (1895) хэмээх ном хэвлүүлснээр тэдний ажил дууссан бөгөөд хүнийг цочроож, гэмтээсэн үйл явдлын талаарх дурдатгал нь сэтгэцийн гүнд дарагдан үлдэж энэ нь улмаар истери өвчин үүсэх шалтгаан болдог байна гэсэн дүгнэлтэнд тэд хүрчээ. Энэ алдарт ном бичигдсэн оныг заримдаа психоанализыг үндэслэсэн үетэй холбон үздэг боловч Фрейдийн ихээхэн бүтээлч үе хараахан эхлээгүй байсан юм.

Барагцаалбал "Истерийн судалгаа" ном гарсан тэр үед Брейер, Фрейд нарын хувийн болон ажил төрлийн холбоо гэнэт тасарчээ. Хамтран зүтгэгчид үл эвлэрэх дайснууд болон хувирсаны шалтгаан нь өнөөг хүртэл тодорхойгүй байгаа юм. Фрейдийн намтар судлаач Эрнест Джонс истери үүсэхэд бэлгийн байдлын гүйцэтгэх үүргийн талаарх Фрейдийн саналыг Брейер эрс эсэргүүцэж байсан гэж баталсан байдаг. (Jones, 1953). Өөр нэг судлаач (Steele 1982) залуу Фрейдийн хувьд Брейер "эцгийн үүрэг" гүйцэтгэж байсан бөгөөд Фрейдэд өөрт нь бий болсон эдипийн хам шинжийн улмаас зүгээр л хөгжлийн явцаар түүнийг орхих болсон гэжээ. ("Эдипийн хам" шинжийн талаар тус номны "Фаллийн шат" гэсэн хэсгээс уншина уу!)

Истери болон сэтгэцийн бусад өвчний үндэс нь бэлгийн амьдралтай холбоотой байдаг гэсэн нотолгооныхоо төлөө Фрейд 1896 онд Венийн анагаах ухааны нийгэмлэгээс хөөгджээ.

1896-1900 он нь Фрейдийн хувьд ганцаардлын, гэхдээ маш үр бүтээлтэй ганцаардлын жилүүд байлаа. Энэ үед тэрээр өөрийнхөө зүүдэнд задлан шинжилгээ хийж, мөн 1986 онд эцгийгээ нас барсаны дараа өдөр бүр унтахаас өмнө хагас цагийн турш өөрийгөө шинжлэх дадлага хийдэг болов. "Зүүдний тайлбарлал" (1900) нь өөрийнхөө зүүдэнд хийсэн дүн шинжилгээн дээр тулгуурлажээ.

"Зүүдний тайлбарлал" хэвлэгдэн гарснаас хойш 5 жилийн дотор Фрейдийн нэр хүнд аажмаар өссөөр дэлхий дахинаа хүлээн зөвшөөрөгдсөн эмчийн тоонд орох болжээ. Зөвхөн л Фрейдийн оюун санааг баримтлагч сонгомол бүлгийнхэн оролцдог "Сэтгэл зүйн орчин" ("Психологические среды- The Psychological Wednesday Society") хэмээх нийгэмлэг 1902 онд үндэслэгдсэн байна. 1908 онд энэ байгууллагын нэрийг өөрчлөн Венийн психоаналитик нийгэмлэг гэгдэх болжээ. Энэ нийгэмлэгт оролцож байсан Фрейдийн олон хамтран зүтгэгчид хожим нь нэртэй психоаналитикчид болж өөр өөрсдийн чиглэлээр явжээ: Эрнест Джонс, Шандор Ференци, Карл Густав Юнг, Альфред Адлер, Ганс Сакс ба Отто Ранк. Хожим нь Адлер, Юнг нар Фрейдийн талыг баримтлагчдын эгнээнээс гарч өөр хоорондоо өрсөлдөгч чиглэлүүдийг толгойлох болжээ.

1901-1905 онууд түүний хувьд онцгой бүтээлч үе байлаа. Фрейд "Ердийн амьдралын сэтгэцийн эмгэг" (1901) "Бэлгийн байдлын талаарх гурван эссе" (1905 а) "Хошигнол багтүүний үл ухамсарлахууд харьцах харьцаа" (1905 в) зэрэг нилээд хэдэн бүтээлээ хэвлүүлжээ.

Хүүхдүүд эхээс төрөхдөө бэлгийн түлхэц хөөрөлтэй төрдөг бөгөөд эцэг эх нь түүнийг хангах хамгийн анхны объектын үүрэг гүйцэтгэдэг гэсэн таамаглалыг "Бэлгийн амьдралын талаарх гурван эссе"-дээ дэвшүүлсэн байна. Төдий л удалгүй олон нийтийн дургүйцлийн өргөн давалгаатай

тулгарч, Фрейдийг бэлгийн донтой, замбараагүй, ёс суртахуунгүй хүн гэж хочлох болов. Түүний үзлийг тэвчиж, хүлээн зөвшөөрсөн анагаах ухааны олон байгууллагууд хавчигдаж байлаа.

Бараг л тусгаарлагдан зогсонги байдалд ороод байсан психоанализ хөдөлгөөнийг идэвхижүүлэн олон улсын түвшинд хүлээн зөвшөөрүүлэхэд хүргэсэн нэгэн үйл явдал болжээ. Массачусетс мужийн Уорчестер хотноо Кларкийн их сургуульд цуврал лекц уншуулахаар Г.Стэнли Холл Фрейдийг урьжээ. Түүний лекцүүдийг ихэд сайшаан хүлээн авч Фрейдийг хүндэт докторын зэргээр шагнасан байна. Энэ үеэс түүний ирээдүй ихээхэн найдвартай болж нэрд гарч эхлэн дэлхийн өнцөг булан бүрээс түүнд захидал илгээх болжээ. Гэвч бас л төрөл бүрийн асуудал тулгарсаар байв. Тэрээр 1919 онд дайны уршгаар өөрийн бараг бүх хадгаламж, хогшлоо алджээ. Мөн 1926 онд 26 настай охин нь үхсэн бөгөөд фронтод тулалдаж яваа хоёр хүүгийнхээ төлөө сэтгэл зовж байсан нь түүний хувьд хамгийн хүнд сорилт байсан байж ч болох юм.

64 насандаа Фрейд хүний нийтлэг зөн билгийн тухай буюу үхэл рүү тэмүүлэх тэмүүллийн тухай онолоо боловсруулжээ. Үүнд нь дэлхийн хоёрдугаар дайны уур амьсгал болон еврейчүүдийг үзэн ядах хөдөлгөөний шинэ давалгаа ямар нэгэн хэмжээгээр нөлөөлсөн гэжүздэг. Хүн төрөлхтний ирээдүйн талаарх өөрийн гутрангуй үзэлдээ авталгүйгээр гол гол бүтээлээ шантралгүй туурвисаар байлаа. Эдгээрийн дотроос "Психоанализийн удиртгал лекцүүд" (1920); "Би ба тэр" (1923); "Нэгэн төөрөгдлийн ирээдүй" (1927); "Соёл иргэншил ба түүнд сэтгэл гонсойгчид" (1930); "Психоанализийн шинэ удиртгал лекцүүд" (1933) болон 1940 онд нас барсан хойно нь хэвлэгдсэн "Психоанализийн товч түүх" зэрэг бүтээлүүд нь нэн чухалд тооцогддог байна. 1939 оны есдүгээр сарын 23-нд Фрейд нас эцэслэжээ. Түүний амьдралын талаар илүү мэдэхийг хүсч буй хүмүүст бид "Зигмунд Фрейдийн амьдрал уран бүтээл" (1953, 1955, 1957) хэмээх түүний найз, хамтран зүтгэгч Эрнест Джонсын бичсэн гурван боть номыг санал болгож байгаа юм. Мөн Англид хэвлэсэн Фрейдийн хорин дөрвөн боть зохиол нь дэлхий дахинаа түгэн тархсан билээ.

Психоанализ: Үндсэн үзэл баримтлал ба зарчим

Сэтгэц бол зөн билэг ба ухамсарын хоорондын үл эвлэрэх тэмцэл тулалдааны талбар юм гэж Фрейд анх тодорхойлжээ. "психодинамик" гэсэн нэр томъёо нь бие хүний төрөл бүрийн хэсгүүдийн хоорондын тасралтгүй зөрчлийг заадаг ажээ. Психоаналитик онол нь мөн чанарынхаа хувьд психодинамик чиг хандлагын жишээ болж байдаг. Учир нь зөн билэг, сэдэл, дур хүслэн зэрэг нь хүний зан үйлийг зохицуулахад зонхилох үүрэг гүйцэтгэхийн төлөө өөр хоорондоо байнга өрсөлдөн тэмцэлдэж байдаг ба тэдгээрийн хоорондын нарийн төвөгтэй харилцан үйлчлэл чухал үүрэгтэй юм гэж психоанализ онолд үздэг. Динамик (хөдлөнгө, хөдөлгөөн, өөрчлөлт) гэсэн ухагдахууныг бие хүний хувьд авч үзэхдээ хүний зан үйл нь тохиолдлын буюу чөлөөт зүйл гэж үзэхээсээ илүү шалтгаант холбоотой юм гэж үздэг. Тийм ч учраас дуу алдах, санамсаргүй зүйл хэлэх, хошигнох зэрэг цэвэр тохиолдлын гэж олон хүний үздэг зүйлүүд нь хүртэл, ер нь бүх зүйл, бидний хийж, мэдэрч, бодож байгаа бүхэн нь цаанаа шалтгаантай холбоотой гэж психодинамик чиглэлийнхэн үздэг. Энэхүү төсөөлөл нь психодинамик чиглэлийнхэний баримталдаг гол үзэл, сэдэвт дөхөж очих боломжийг бидэнд олгодог. Тэд чухамхүү сэтгэцийн ухамсарт бус үйлдлүүд нь хүний зан үйлийн зохицуулалтанд шийдвэрлэх үүрэгтэй гэсэн үзлийг баримталдаг ажээ. Фрейдийн үзэж байгаагаар бол зөвхөн бидний зан үйл иррациональ шинжтэй байдаг төдийгүй түүний ач холбогдол, зарчим ч ухамсарлагдах нь ховор байдаг гэнэ.

Фрейдийн онолыг зохих ёсоор хүлээн зөвшөөрөхгүйгээр бие хүний талаарх орчин үеийн онолыг үнэлэх боломжгүй юм. Түүний үзэл баримтлалын аль нэг хэсгийн нь (бүхэлд нь ч юмуу) бид хүлээн зөвшөөрөхгүй байна уу, үгүй юу гэдгээс үл шалтгаалан, ХХ зууны үеийн барууны орнуудын соёл иргэншилд Фрейд баттай, гүн гүнзгий нөлөө үзүүлсэн нь маргаангүй зүйл билээ.

Психоанализ хэмээх нэр томъёо нь гурван үндсэн ач холбогдлыг илэрхийлдэг:

1. Бие хүний онол ба сэтгэцийн эмгэг;
2. Бие хүний эмгэг гэмтлийг анагаах;
3. Хувь хүний ухамсарлагдаагүй мэдрэмж сэтгэгдлийг анагаах арга;

Онолыг сэтгэц засал ба бие хүний үнэлгээтэй холбосон энэхүү холбоос нь хүний мөн чанарын талаарх Фрейдийн төсөөлөлд нэвт шингэсэн байдаг. Гэхдээ өөр хоорондоо урнаар холбосон энэ бүх нарийн төвөгтэй зүйлүүдийн цаана бие хүнд хандах Фрейдийн психоаналитик хандлагыг илэрхийлсэн цөөн тооны үндсэн хандлагууд болон зарчмууд хадгалагдаж байдаг юм. Фрейдийн "Топографийн загвар" хэмээн ямагт нэрлэгдэж ирсэн сэтгэцийн зохион байгуулалтын талаарх түүний үзлийг эхлээд авч үзэцгээе.

Ухамсрын түвшин : топографийн загвар

Психоанализийн урт удаан хөгжлийн явцад Фрейд бие хүний бүтцийн топографи загварыг хэрэглэж иржээ. Энэ загвар ёсоор бол сэтгэцийн амьдарлыг ухамсар, ухамсарын өмнөх ба ухамсарын бус гэсэн гурван түвшинд хуваадаг байна. Эдгээрийг нэгдэлд нь авч үзэхийн зэрэгцээ Фрейд энэхүү “сэтгэцийн зургийг” санаа бодол ба уран дүрслэл мэтийн сэтгэцийн үзэгдлүүдийн ухамсарлагдах түвшинг илэрхийлэн харуулахад ашиглаж байжээ.

Ухамсарын түвшин: Тухайн үед хүнд ухамсарлагдаж буй сэрэл, сэтгэгдлээр тодорхойлогдно. Жишээ нь, яг одоо таны ухамсарт энэ сэдвийг бичсэн зохиогчийн санаа бодол оршин байгаагын зэрэгцээ та өлсөж байгаагаа бүдэг бадаг мэдэрч байж болно. Санаа бодол, хүртэхүй, мэдрэмж, ой зэрэг сэтгэцийн амьдарлын өчүүхэн төдий хэсэг нь ухамсрын хүрээнд оршдог гэдэг дээр Фрейд хатуу зогсож байжээ. Ангиан сонголт явагдааны үр дүнд ямар нэгэн зүйл тухайн үед ухамсарт байх эсэх нь шийдэгддэг бөгөөд энэ үйл явц нь гаднын дохиололтын зохицуулалтаас багагүй шалтгаалдаг байна. Үүний зэрэгцээ ямар нэгэн зүйлийн агуулга нь маш богино хугацааны дотор ухамсарлагдаад өнгөрдөг бөгөөд дараа нь хүний анхаарал өөр зүйлд шилжсэний улмаас ухамсарт байсан зүйлүүд нь ухамсарын өмнөх болон ухамсарт бус түвшинд түргэн шилждэг ажээ. Ер нь хүний тархинд хадгалагдаж буй мэдээллийн өчүүхэн хувийг ухамсар хангадаг байна.

Ухамсарын өмнөх түвшин: Энэ нь заримдаа “ойд байгаа” зүйлүүдийн хүрээ ч гэж нэрлэгддэг. Тухайн үед хүнд ухамсарлагдахгүй байгаа хэдий ч аяндаа буюу ялгүй чармайсны ачаар ухамсарт хялбар орж ирж болох бүх туршлагыг багтаадаг. Жишээ нь, та өнгөрсөн бямба гаригт хийсэн бүх зүйлээ, амьдарч байсан бүх хотуудаа, өөрийн дуртай номнуудаа, өчигдөр найздаа хэлж байсан санаагаа хэлж чадна шүү дээ. Фрейдийн үзлээр бол ухамсарын өмнөх байдал нь сэтгэцийн ухамсарт ба ухамсарт бус бүсүүдийг хооронд нь холбогч гүүр ажээ.

Ухамсарт бус түвшин. Хүний оюун ухааны хамгийн гүний, хамгийн чухал хэсэг нь ухамсарт бус түвшин буюу үл ухамсарлахуй юм. Энгийн болхи зөн билэгт түлхэц-хөөрөл, үл ухамсарлагдах хүрээнд шахагдан ороод эргэж ухамсарт заналхийлж буй сэтгэгдэл, дурдатгал зэргийг илэрхийлнэ. Үл ухамсарлагдахуйн жишээ болох зүйлүүд гэвэл хүүхэд ахуй цагт үүсч мартагдсан сэтгэлийн шарх, эцэг эхээ дайсагнах далд сэтгэл, та өөрөө ч мэдэхгүй байгаа дарагдан хоцорсон бэлгийн дур хүслэн зэрэг юм. Фрейдийнхээр бол иймэрхүү ухамсарлагдахгүй байгаа зүйлүүдээс бидний өдөр дутмын ажиллагаа багагүй шалтгаалдаг байна.

Хүний зан үйл дэхь үл ухамсарлагдах процессуудын талаар авч үзсэн анхны хүн нь Фрейд биш байв. XVIII, XIX зууны зарим гүн ухаанчид дотоод ертөнцийн гол агуулга нь ухамсарлагдах боломжгүй гэж үзэж байжээ. (Ellenberger, 1970). Ухамсарт бус амьдарлын талаарх онолыг эмпирик (туршлагын) талаас нь авч үзсэнээрээ Фрейд тэднээс ялгагддаг. Ухамсарт үйлийг таамаглал маягийн хийсвэр зүйл мэт үзэж болохгүй, энэ нь илэрхийлэн харуулж, шалгаж болох зүйл юм гэж онцлон тэмдэглэж байжээ. Бүхэлдээ ухамсарын хүрээнээс ангид оршдог түлхэц ба хөөрлүүд нь хүний зан үйлийн үнэхээр чухал хэсгүүдийг хэлбэршүүлэн чиглүүлж байдаг гэдэгт Фрейд хатуу итгэж байсан юм. Эдгээр нөлөө нь зүгээр л ухамсарлагдахгүй байж байдаг төдийгүй ухамсарлагдаж эхлэх буюу зан үйлд ихээр гарч ирвэл хувь хүний хүчтэй дотоод эсэргүүцэлтэй тулгардаг байна. Хэдийгээр бүрэн ухамсарлагдахгүй боловч эдгээр далд сэтгэгдэлүүд нь хүний зан үйлийг мэдэгдэхүйц тодорхойлж байдгаараа ухамсарын өмнөх үеээс ялгаатай юм. Үл ухамсарлагдах зөн билэгт хөөрөл – хүсэл нь зүүд нойр, уран зөгнөл, тоглоом болон ажлын явцад дам байдлаар хангагддаг бөгөөд ухамсарлагдахгүй байгаа зүйлүүд нь халхлагдсан хэлбэрээр илэрч болдог байна. Фрейд өөрийнхөө энэхүү таамгийг сэтгэцийн өвчтөнүүдтэй ажиллахдаа ашиглаж байжээ.

Бие хүний бүтэц

Бие хүний бүтцийг тодорхойлох онолынхоо эхэн үед сэтгэцийн үл ухамсарлагдах үйлийн талаарх үзэл санааны загвараа эргэж харж ид, эго ба супер – эго гэсэн үндсэн бүтцийг санал болгожээ. Эдгээр бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн бие хүний өвөрмөц бүтцүүд хэмээн авч үзэхээсээ илүү процесс гэж авч үзэх нь зүйтэй гэж Фрейд үзэж байсан боловч бие хүнийг хуваан үзсэн энэхүү гурван хэсэг нь сэтгэцийн амьдралын бүтцийг харуулсан загвар гэж ойлгогддог. Тэр үеийн нейроанатомийн хөгжил нь төв мэдрэлийн систем дэхь эдгээр бүтцийн байрлалыг тодорхойлоход хангалтгүй байсны улмаас түүний санал болгож буй энэхүү зохиомж нь таамаг

шинжтэй юм гэдгийг Фрейд ойлгож байлаа. Бие хүний эдгээр бүтцүүд болон ухамсарын түвшингүүдийн (өөрөөр хэлбэл, топографийн загварын) харилцаа холбоог диаграмм хэлбэрээр зураг дээр дүрслэн харуулав. Ид бүрэн хэмжээгээр үл ухамсарлагдахгүй байхад Эго болон супер эго нь ухамсарын гурван түвшинд гурвууланд нь үйлчилдэг болохыг зураг дээр дүрсэлжээ.

Зураг скайнердэж
оруулах

Зураг.2.1 Психоанализ онол дахь бие хүний бүтцийн загвар ба ухамсрын түвшингүүдийн холбоо.

Ухамсарын үндсэн хэсэг нь Идээс ирэх түлхцээс бүрдэх боловч ухамсар нь бие хүний бүтцийн гурван бүтцийг бүгдийг хамардаг.

Ид. Энэ нь латин нэр (оно) гэсэн үгнээс гаралтай бөгөөд Фрейдийнхээр бол бие хүний сэтгэцийн туйлын энгийн, болхи бартаг, зөн билэгт, төрөлхийн талыг илэрхийлдэг. Ид нь бүхэлдээ ухамсарт бус байдлаар ажиллах бөгөөд бидний зан үйлийг энергиэр хангаж өгч байдаг зөн билэгт биологийн түлхцүүдтэй (хоол, нойр, өтгөн шингэний ялгарал гм) нягт холбоотой юм. Фрейдийн үзэж байгаагаар бол ид нь харанхуй, биологийн шинжтэй, эмх замбараагүй, хууль мэддэггүй, дүрэмд захирагддаггүй зүйл учраас аливаа хязгаарлалтаас чөлөөлтэй оршиж хүний амьдарлынх нь туршид гол ач холбогдлоо алддаггүй. Сэтгэцийн хамгийн эртний, үндсэн бүтэц учраас ид нь биологийн учир шалтгаан бүхий (ялангуяа бэлгийн болон түрэмгийллийн) түлхэц-хөөрлийн нөлөөгөөр үүсч буй сэтгэцийн энергийг нэн даруй зарцуулан намжаа гэсэн хүний амьдарлын хамгийн анхдагч зарчмыг илэрхийлж байдаг. Эдгээр түлхэцүүд нь саатуулагдах буюу намжилгүй үлдвэл хүний сэтгэцэд зөрчил эрсдэлийг бий болгоно. Үүссэн хүчдэл-хөөрлийг нэн даруй намжаахыг таашаалын зарчим гэнэ. Ид энэхүү зарчимд захирагдах учраас цочмог ухамсарлагдахгүй (иррациональ) нарцист (өөрийгөө хэт эрхэмлэсэн) маягаар илрэх бөгөөд бусдад болон өөрийгөө оршин тогтнохуйд ямар хор дагавартай болохыг төсөөлдөггүй. Ид нь эмээж, түгшихийг мэддэггүй учраас зорилгоо илэрхийлэхээс ер болгоомжилдоггүй. Энэ байдал хувь хүн ба нийгмийн аль алинд нь аюул учруулж болох юм гэж Фрейд үзжээ. Өөрөөр хэлбэл үүнийг хязгааргүй эрх мэдэл, нэр төрөө дулдуйдан доодсыг хүчээр захирч байгаа боловч засаглалаа хэрэгжүүлэхийн тулд тэдний хүчинд тулгуурлахаас өөр аргагүй байдалд хүрч буй харалган ноёны ажиллагаатай зүйрлэж болох юм.

Фрейд идийг организм дахь бие махбодийн болон сэтгэцийн процессуудын хоорондын зуучлагч гэж үзсэн байдаг.

Фрейд энэ тухайд ид нь “бие махбодийн процессуудтай шууд холбоотой байдаг бөгөөд зөн билэгт хэрэгцээнээс үүсэн гарч тэдгээрт (бие махбодид) сэтгэцийн шуурхай мэдээллийг дамжуулдаг бөгөөд энэ холбоо нь чухам субстрат дотор явагддаг болохыг бид хэлж чадахгүй юм” гэж бичсэн байдаг.

Мөн рефлекслэг үйлдэл, анхдагч процессууд хэмээх хоёр механизмаар дамжуулан ид нь хувь хүнийг сэтгэцийн цочролоос чөлөөлж байдаг болохыг Фрейд тодорхойлжээ. Эхний тохиолдолд ид хөөрөлд шууд автоматаар хариулах учир цочроогчийн үйлчлэлээр бий болсон цочролууд шууд тайлна. Иймэрхүү төрөлхийн рефлекслэг механизмуудын жишээ нь амьсгалын замын эрхтэн цочирсон даруй ханиах, нүдэнд хог орсон үед нулимс гоожих зэрэг юм. Гэхдээ рефлекслэг үйлдэл бүр нь цочролыг тэр бүр намдааж чаддаггүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Тухайлбал, нэг ч рефлекслэг үйлдэл өлссөн хүүхдэд хоолоо олох, цадах боломж олгодоггүй. Ийнхүү үүссэн цочролыг рефлекслэг үйлдэл намдааж чадахгүй байгаа үед анхдагч процессууд (анхны төлөөлөл) гэж нэрлэгддэг идийн өөр нэг механизм нь үйлчилж эхэлдэг. Хүний үндсэн хэрэгцээг хангах үйл явцтай эн тэргүүнд холбоотой зүйлийн дүрийг ид бий болгоно. Жишээ нь хүүхэд өлсөхөд эхийнх нь хөх юмуу шилтэй сүү дүрслэгдэх гэх мэт. Төсөөллийн анхдагч процессууд хэмээгдэх иймэрхүү олон жишээг бид зүүд нойр, солиорлын үед болон нярай хүүхдийн сэтгэцийн үйл ажилгааны явцад ажиллаж болох юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Анхдагч процессууд нь хүний төсөөллийн утгагүй, ухамсаргүй, хоосон зөгнөлт (фантази) хэлбэр бөгөөд түлхэц цочрол дарах, бодитой ба бодитой биш зүйлүүдийг ялгах чадваргүй байдаг зэргээрээ онцлог юм. Анхдагч процесстэй хүний зан үйлд илэрдэг эмгэнэлт явдал бол хэрэгцээ хангах чадвартай бодит зүйл ба түүний дүрс хоёрыг ялгах чаддаггүй. Жишээ нь, цөлд цангаж яваа ус ба усны зэрэглээ хоёрыг ялгахгүй болох гэх мэт. Хэрвээ хүний хэрэгцээг хангах гадны ямар нэгэн эх сурвалж олдохгүй бол иймэрхүү андуурал нь үхэлд хүргэж болзошгүй. Ийм ч учраас нярай хүүхэд анхдагч хэрэгцээгээ хангах зорилтоо хойшлуулж чаддаггүй гэж Фрейд үздэг. Өөрийнх нь хүсэл сонирхол, эрэлт хэрэгцээнээс ангид гаднын ертөнц гэж нэг зүйл байдаг гэдгийг мэдсэн цагаасаа эхлэн хүүхэд хэрэгцээгээ хангах шаардлагаа хойшлуулах чадварыг аажмаар эзэмшиж эхэлдэг байна. Энэ үеэс бие хүний хөгжлийн хоёр дахь механизм Эго үйлчилж эхэлдэг ажээ.

Эго (латины “ego”-би гэсэн үгнээс гаралтай) Энэ бол шийдвэр гаргах үйл явцыг харуулсан сэтгэцийн үйлийн бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Эго нь гаднын ертөнцийн хориг хязгаарлалтанд идийн хүслийг тохируулан илэрхийлэх ба хангахыг эрмэлзэж байдаг. Эго нь өөрийн бүтэц ба үүргийг “ид”ээс хүлээн авч нийгмийн бодит орчны шаардлагад нийцүүлэхийн тулд хэрэгцээт энергийнхээ тодорхой хэсгийг идээс зээлдэн авах буюу түүнээс аажмаар шилжүүлэн авч байдаг.

Ийнхүү организмийн аюулгүй байдал ба өөрийгөө хамгаалах нөхцлийг нь хангаж өгдөг байна. Эсэн мэнд үлдэхийн төлөө тэмцлийнхээ явцад эго нь гадны ертөнц ба “ид”ийн зөн билэгт хэрэгцээний аль алины нь эсрэг сөрөн зогсож, сэтгэцийн шинжтэй хийсвэр үйл явдал болон гадаад ертөнцийн бодит үйл явдал хоёрыг хооронд нь байнга ялган зааглаж байх шаардлагатай болдог. Жишээ нь, өлссөн хүн өлсгөлөнгөө тайлья гэж хүсвэл хоолны талаарх хийсвэр төсөөллийг бодитой байгаа хоолны дүр зургаас ялгах ёстой. Өөрөөр хэлбэл тэрээр өлсгөлөнгөө тайлахаасаа өмнө хоолоо олж, боловсруулан хэрэглэж сурах хэрэгтэй юм. Өөрийнхөө зөн билэгт хэрэгцээг нийгмийн орчны ёс зүй, хэм хэмжээнд нийцүүлэн илэрхийлэх боломжийг “ид”-эд олгохуйц тодорхой үйлдлүүдийн тусламжтайгаар энэхүү зорилго хангагдана. Энэхүү зорилгод хүрэхийн тулд бодож, сэтгэж, хүртэн хүлээн авч, шийдвэр гаргаж, санаж тогтоож сурах хэрэгтэй болдог. Эго нь “ид”ийн хүсэл, хэрэгцээг хангахийн тулд танин мэдэхүйн болон мэдрэн хүртэхүйн стратегийн аль алиныг хэрэглэдэг байна.

Бодит зарчим дээр тулгуурлаж байдаг эго нь мөн чанарынхаа хувьд зөвхөн таашаалыг эрж хайж байдаг “ид”ээс ялгаатай юм.

Үүссэн цочрол хөөрлийг намжаах тохирсон аргыг олох хүртэл буюу эсвэл гадны орчны тохирсон нөхцөлийг олох хүртэл зөн билэгт хэрэгцээгээ хангах үйл явцыг хойшлуулан барих замаар организмын бүрэн бүтэн байдлыг хадгалж байдаг эгогийн зорилго оршдог. Бодит зарчим нь “ид”-ийн бүдүүлэг түрэмгий энергийг барьж саатуулах буюу өөрчлөн хаяглах, эсвэл зугуухан илэрхийлэх боломжийг хувь хүнд олгож байдаг. Жишээ нь, өөрт таашаагдах хүнээ сонгох, тохирох орчноо бүрдүүлэх хүртлээ бэлгийн хэрэгцээгээ хойшлуулах хэрэгтэй байдаг гэх мэт. Зөвхөн нөхцөл бүрдсэний дараа л бидний зан үйл таашаалын зарчмыг ханган биелүүлж байдаг. Бодит зарчим нь бидний зан үйлийг ухаалаг хэм хэмжээтэй болгож өгдөг. Бодит байдал ба хоосон зөгнөл хоёрын ялгааг тодорхойлон, цочрол–хөөрлийн боломжит хэмжээнд агуулан, шинэ туршлага нөхцөлөөс шалтгаалан өөрчлөгөж, оновчтой танин мэдэх үйл ажилагаанд оролцож байдгаараа эго нь идээс ялгаатай юм. Фрейдийн хоёрдогч процесс гэж нэрлэсэн утга зүйн сэтгэлгээний хүчинд тулгуурлан эго нь зан үйлийг хэрэгтэй тийш нь чиглүүлж өгдөг. Энэ нь хувь хүнд өөрт нь болон бусдад аюулгүй байлаар зөн билэгт хэрэгцээг хангах боломжийг олгож буй хэрэг. Энэ бүхнээс үзвэл эго нь бие хүний “гүйцэтгэх байгууламжийн” үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд ухаалаг үйл ажилгаа явагдах, шийдвэр гаргах талбар гэж хэлж болох ажээ. Асуудлыг сэтгэцийн үйлийн илүү өндөр түвшинд шийдвэрлэхийн тулд эгогийн зарим энергийг чөлөөлөх явдал бол психоаналитик терапийн нэг үндсэн зорилт байдаг гэдгийг бид олж мэдэх болно.

Супер эго. (латинаар “super”-сверх-дээд : “ego” –я би гэсэн үгнээс гаралтай).

Хувь хүн нийгмийн дотор үр ашигтайгаар ажиллаж үйлчлэхийн тулд орчныхоо хүмүүсийг хүлээн зөвшөөрч буй зүйлүүдийг ухаалгаар тусгасан үнэт зүйлс, хэмжээ, ёс зүйн зохих тогтолцоотой байх ёстой. Энэ бүхнийг хүн “нийгэмшлийнхээ” явцад буюу психоаналитик загварчлалын хэллэгээр бол супер эго төлөвших явцад олж авдаг байна. Энэ нь хөгжиж буй бие хүний эцсийн бүрэлдэхүүн хэсэг бөгөөд нийгмийн хэм хэмжээ, зан үйлийн дотоод талыг илэрхийлсэн зүйл юм. Фрейдийн үзлээр бол хувь хүн суперэготой төрдөггүй. Бие хүний ёс зүй- ёс суртхууны хүчин чадлыг илэрхийлж байдгийнхаа хувьд суперэго нь эцэг эх, багш болон бусад “төлөвшүүлэгч” хүмүүсийн нөлөөгөөр хүүхдэд бий болдог байна. Хэлбэрийн хувьд авч үзвэл энэ нь “зөв” “буруу” ялгаж, сайн мууг болон ёс суртхуунтай; юуг ёс суртхуунгүй гэх бэ? гэдгийг мэдэх болсон тэр үеэс

(ойролцоогоор 3-5 нас) хүүхдэд илэрч эхэлдэг. Эхэн үедээ суперэго нь сайн болон муу зан үйлийн талаарх эцэг, эхийн төсөөлөлтэй холбоо бүхий найдварыг тусгаж байдаг. Зөрчил шийтгэлээс зайлсхийхийн тулд хүүхэд үйлдэл бүрээ энэхүү хязгаарлалтанд тохируулж сурдаг. Сургууль шашин, үе тэнгийнхнийх нь нөлөөгөөр хүүхдийн нийгмийн орчин тэлэхийн хирээр эдгээр шинэ бүлгүүд нь хүлээн зөвшөөрөх түвшинд хүртэл суперэго тэлдэг байна. Хэдийгээр нийгмийн үнэт зүйлийн хүртэн таних хүүхдийн хүртэхүй алдаатай байж болох бөгөөд супер эгог социумын “хамтын сэтгэлгээний” ганцаарчилсан тусгал гэж үзэж болох юм.

Фрейд супер-эгог нинжин сэтгэл ба эго-туйл гэсэн хоёр системд хуваажээ.

Нинжин сэтгэл нь эцэг эхийн шийтгэлийн нөлөөгөөр бий болно. “Дуулгаваргүй зан” хэмээн эцэг эх нь нэрлэж буй зүйл болон түүний төлөө хүүхэд хүлээж байгаа сануулга зэрэгтэй энэ нь холбоотой. Ёс суртхууны хязгаарлалттай байдал, өөртөө шүүмжлэлтэй хандах чадвар, хийх ёстой байсан зүйлээ хийгээгүй үедээ хүүхдэд төрөх гэмших сэтгэл зэргийг нинжин сэтгэл агуулна. Супер эгогийн урамшуулах тал нь эго-туйл юм. Энэ нь эцэг эхийн зүгээс дэмжин сайшаах өндөр үнэлж байгаа зүйлүүдийн үндсэн дээр төлөвших бөгөөд өөрийн зан үйлдээ өндөр стандарт тогтооход хувь хүнийг хүргэдэг. Хэрвээ хувь хүн зорилгодоо хүрвээс өөрийгөө хүндэтгэх өөрөөрөө бахархах сэтгэл төрнө. Жишээ нь, хүүхдийн сурлагын амжилтыг ямагт магтдаг бол мэдлэгээрээ бахархдаг болох гэх мэт.

Эцэг эхийн хяналт нь өөрийн хяналтаар солигдсон үеэс суперэгог бүрэн төдөвшсөн гэж үздэг. Гэхдээ өөрийн хяналтын энэхүү зарчим нь бодит зарчимд үйлчилдэггүй. Нийгмийн зүгээс шүүмжлэгдэх “ид” ийн аливаа түлхэцийг суперэго бүрэн саатуулахыг эрмэлзэх явцдаа хүний санаа бодол, үг яриа, үйл хөдлөлийг туйлын төгс байлгахыг эрмэлзэж байдаг. Товчоор хэлэхэд бодит зорилгоос хийсвэр зорилго нь давуутай гэдэгт эгог итгүүлэхийг эрмэлзэж байдаг.

Бие хүний хөгжил: психосексуаль үе шатууд

Хөгжлийн талаарх психоаналитик онол нь хоёр урьдчилсан таамаглалыг үндэслэл болгодог.

Нэгдүгээр таамаглал буюу генетик таамаглал нь бага насанд нь хүүхдэд төрсөн сэтгэгдэл насанд хүрэх үеийнх нь төлөвшилд чухал нөлөө үзүүлдэг гэдгийг голлодог.

Хувь хүний төлөвшилтийн суурь нь маш эрт, тав хүрэхээс нь өмнө тавигддаг гэдэгт Фрейд хатуу итгэж байжээ. Хүн тодорхой хэмжээний бэлгийн энергитэй (либидотой) төрдөг бөгөөд энэхүү энерги нь цаашдаа хөгжлийнхөө явцад организмын зөн билэгт процессоос үүдэлтэй хэд хэдэн психосексуаль үе шатуудыг дамжин өнгөрдөг гэсэн санаанаас ***хоёрдахь таамаглал нь бүтдэг.***

Ораль, аналь, фаллийн ба гениталь зэрэг хүний хөгжлийн дараалсан дөрвөн үе шат байдаг гэсэн таамаглалыг Фрейд дэвшүүлжээ. Хүний хөгжлийн ерөнхий тогтолцоонд ***латент үе*** буюу хөгжлийн тодорхойгүй далд үеийг бас оруулсан байдаг. Энэ нь 6-7 насны үеэс эхлэн бэлгийн бойжилт эхлэхээс өмнөхөн үеийг хамардаг зурвас хэсэг юм. Нарийн авч үзвэл латент үе нь биеэ даасан шат биш ажээ.

Эхний гурван шат нь төрөхөөс эхлэн 5 нас хүртэлх үеийг хамрах бөгөөд бие хүний төлөвшилтөнд бэлэг эрхтэн орчмын газрууд шийдвэрлэх үүрэг гүйцэтгэж эхлээгүй байдаг учраас бэлгийн бойжилтоос өмнөх үеүд гэж нэрлэгддэг. Дөрөв дэхь үе шат нь бэлгийн бойжилтын эхлэлтэй тохирдог байна. Үе шатуудыг нэрлэхдээ биеийн аль хэсгийг өдөөхөд либидогийн (бэлгийн) энергийг саармагжуулж болох вэ? гэдгийг үндэслэл болгожээ. Доорх хүснэгт нь Фрейдийн тодорхойлсон хүний хөгжлийн ***психосексуаль*** үе шатуудыг харуулж байгаа юм.

Ийнхүү Фрейд үндсэндээ биологийн хүчин зүйлүүдийг голлон үзсэн бөгөөд бүх үе шатууд нь биеийн эрогени хэсэгтэй буюу өөрөөр хэлбэл либидогийн (бэлгийн) хөөрлийг илэрхийлэх талбарын үүрэг гүйцэтгэж байгаа биеийн хамгийн мэдрэмтгий хэсэгтэй нягт холбоотой юм. Эрогени бүс нь нүд, чих, ам (уруул),

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүснэгт 2.4. Хөгжлийн психосексуаль үе шатууд

Үе шатууд	Насны Үеүд	Либи́до буюу бэлгийн энерги төвлөрөх бүс	Хөгжлийн тухайн шатанд тохирох зорилго туршлага
Ораль (хөхөх, зажлах шат)	0-18 сар	амны хөндий (хөхөх, хазах, зажлах)	хөх ба угжнаас гарч эхийн бие махбодиос өөрийгөө зааглах
Аналь (ялгадсаа гадагшлуулах шат)	1.5-3 нас	хошног (ялгадсаа хадгалах ба гаргах)	бие засч сурах (өөрийн хяналт)
Фаллийн (бэлэг эрхтнээ сонирхох, оролдох шат)	3-6 нас	бэлэг эрхтнүүд (бэлэг эрхтнээ оролдох)	өөртэйгөө ижил хүйсний насанд хурсэн хүнтэй өөрийгөө адилтган дуурайх
Латент (тодорхойгүй үе)	6-12 нас	байхгүй (бэлгийн үйлдэл байхгүй)	үе тэнгийнхэнтэйгээ тогтоосон нийгмийн холбоогоо өргөтгөх
Гениталь (бэлгийн бойжилтын шат)	бэлгийн бойжилт (пубертат)	бэлэг эрхтнүүд (бэлгийн харьцаанд орох чадвартай болох)	янаг холбоо тогтоох буюу дурлах; нийгэмд хөдөлмөрийн хувь нэмэр оруулах

Фрейдийн тодорхойлсон хөгжлийн психосексуаль үе шатууд сүүний булчирхай, хошног, бэлэг эрхтэн зэргийг агуулна.

"**Психосексуаль**" гэсэн нэр томъёогоор хүний хөгжлийг тодорхойлогч гол хүчин зүйл нь бэлгийн зөн билэг юм; Энэ нь хүний амьдралын явцад биеийн нэг дур тачаалийн -эрогени хэсгээс нөгөөд шилжин хөгжиж байдаг гэсэн санааг онцлон тэмдгэлдэг. Фрейдийн онолоор бол хөгжлийн үе шат бүрт хүний биеийн тодорхой нэг хэсэг таашаал авахын тулд ямар нэг үйлдэл хийхэд буюу ямар нэг зүйл рүү тэмүүлж байдаг ажээ. Психосексуаль хөгжил гэдэг нь үл өөрчлөгдөх дарааллаар явагдаж байдаг, бүх хүмүүст байдаг, тэдний соёл иргэншилээс үл шалтгаалах биологийн учир шатгаант дараалал юм. Харин хувь хүний нийгмийн туршлага нь урьдчилсан чиг хандлага, онцлог үнэт зүйлийн хэлбэрээр үе шат бүрттодорхой хэмжээний хувь нэмэр оруулдаг байна.

Фрейдийн онолын утга нь **бачимдал ба хэт халамжлал** гэсэн хоёр хүчин зүйл дээр тулгуурладаг. Бачимдлын үед эцэг эх, хүмүүжүүлэгчдийн зүгээс хүүхдийн психосексуаль хэрэгцээ (хөхөх, хазах, зажлах г.м) тасалны улмаас зохих таашаал авч чаддаггүй. Харин эцэг эх нь хүүхдээ хэт халамжилснаас болж өөрийнхөө дотоод үйл ажиллагааг (тухайлбал бие засах үйлээ) хянах боломж хүүхдэд бага олддог (буюу огт олддоггүй) байна. Энэ шалтгааны улмаас хүүхэд бусдаас хамааралтай, чадваргүй мэт сэтгэгдэл төрнө. Аль ч тохиолдолд нь либи́до буюу бэлгийн энерги хэт хуримтлагдаж, хожим насанд хүрсэн хойно нь "үлдэгдэл" зан үйлийн хэлбэрээр илэрч болох ажээ.

Психоанализ онол дахь нэг чухал ухагдахуун бол ухралтын (регрессийн) тухай асуудал юм. Психосексуаль хөгжлийнхөө өмнөх аль нэг шат руугаа хүний зан үйл эргэн чиглэгдэж хүүхдэрхэг зантай болохыг ухралт гэнэ. Жишээ нь насанд хүрсэн хүн хүчтэй түгшүүрт автсаны улмаас ухралтанд орж уйлах, хуруугаа хөхөх, ямар нэгэн "хатуухан" юм уухыг хүсэх зэргээр хүүхдэрхэг байдал гаргаж болзошгүй. Ухралт нь Фрейдийн **хэрэгцээний хуримтлал** хэмээн нэрлэсэн үзэгдлийн онцгой тохиолдол юм. (Энэ нь психосексуаль хөгжлийн тодорхой шатан дээр хөгжил саатаж, энерги хуримтлагдах үзэгдэл юм.) Ухралт ба хэрэгцээний хуримтлал нь харилцан бие биенээ нөхөгч үзэгдлүүд юм гэж Фрейдийн залгамжлагчид үзсэн байдаг; ухралт үүсэх магадлал нь хэрэгцээний хуримтлалын хүчнээс үндсэндээ шалтгаалдаг байна. (Fenishel 1945).

Психосексуаль хөгжлийн нэг шатнаас нөгөөд шилжих боломжгүй байдлыгхэрэгцээний хуримтлал илтгэх бөгөөд тухайн шатан дээр илрэх ёстой байсан боловч саатуулагдан хоцорсон хэрэгцээг хэтрүүлэн илэрхийлэх хандлагыг бий болгоно.

Жишээ нь, арван настай хүүхэд хуруугаа шуналтай хөхөж байгаа нь хөхөх шатны (ораль) хэрэгцээний хуримтлалтай холбоотой. Энэ шатанд либидогийн энерги нь хөгжлийн өмнөх шатанд илрэх ёстой байсан сэтгэцийн идэвхи эр илэрч байна. Аль нэг насандаа биелүүлэх ёстой байсан шаардлага зорилтыг хувь хүн хэдий чинээ муу биелүүлбэл хожим нь бие сэтгэцийн түгшүүрт автсан үедээ ухралтанд орох нь төдий чинээ их байдаг. Ийнхүү хувь хүн бүрийн төлөвшлийн онцлог нь психосексуаль хөгжлийн аль нэг шатан дээр хүрсэн амжилтнаас нь болон энерги хуримтагдсан эсэхээс шалтгаалдаг байна. Хөгжлийн психосексуаль үе шат бүр нь зан төлөвийн янз бүрийн хэв шинжтэй холбоотой юм гэдгийг бид даруй авч үзэх болно. Харин одоо бие хүний хөгжлийн эхний шатыг Фрейд хэрхэн тодорхойлсныг авч үзье.

Ораль (амны хөндийн) шат.

Энэ нь хүүхэд эхийгээ хөх үе бөгөөд хүүхэд төрсөн үеэс эхлэн барагцаалбал 18 сар хүртэлх үеийг хамарна. Нярай хүүхдийн эсэн мэнд байдал нь түүнийг халамжлан асарч байгаа хүмүүсээс бүхэлдээ шалтгаалдаг. Хамаарал бол түүний хувьд зөн билэгт таашаал авах цорын ганц арга зам юм. Энэ үед биологийн хэрэгцээгээ хангах, тааламжтай сэтгэгдэл эдлэх үйл явц нь хүүхдийн амны хөндийтэй нягт холбоотой байдаг. Хүүхэд хоол тэжээлээ эхийн хөхөөр болон угжаар авна: үүний зэрэгцээ хөхөх хөдөлгөөн нь асар их таашаалыг хүүхдэд төрүүлдэг. Ийм учраас уруул, хэл болон бусад бүрэлдэхүүн хэсгүүдийнхээ хамтаар амны хөндий нь бүхэлдээ хүүхдийн идэвхи, сонирхолын гол төв болж байдаг.

Ам бол хүний насан туршид маш чухал дур тачаалын эрхтэн болон үлддэг гэж Фрейд итгэж байжээ. Насанд хүрсэн хойно ч гэсэн бохь захилах, тамхи татах, хумсаа мэрэх, үнсэлцэх, хоол хэтрүүлэн идэх зэрэг хэлбэрээр ораль (хөхөх) шатны үлдэгдэл зан үйл илэрч ажиглагдаж

Психо сексуаль хөгжлийн ораль (хөхөх) шатан дээр хөхөх, мэрэх залгих нь таашаалын гол эх сурбалж болж байдаг. Хөхөөр хооллохтой холбоотой эдгээр үйлдлүүд нь нярай хүүхдийн хөөрлийг намжааж өөдөг.

байдаг. Энэ бүхнийг Фрейдистүүд либидогийн (бэлгийн) энерги амны хөндийгөөр дамжин илрэх хандлага гэж үздэг байна.

Хөгжлийн талаарх Фрейдийн онолд таашаал ба тачаангуй байдаг хоёр нь нягт уялдаатай орсон байдаг. Энэ тапаас нь үзвэл нярай хүүхдийн сексуаль байдал гэдэг ньхүүхдэд үүссэн хөөрлийг намжааж түүнийг цагтахтай холбоотой юм. Анхны объект буюу таашаал авах эх сурвалж нь түүний хувьд эхийн хөх буюу угж юм; харин хөөрлийг намжаан таашаал авах анхны талбар нь амны хөндий юм. Хөхөх ба залгих нь ирээдүйд бэлгийн таашаал авах үйлдлийн урьдчилсан хэв маягийг төлөөлдөг байна. Энэхүү хөхөх-хамаарлын (орально-зависимый период)үед нярайхүүхдийн өмнө тавигдаж буй гол зорилт бол хамаараг ба үл хамаарлын мөн бусдын харьцаанд итгэн тулгуурлах урьдчилсан чиг хандлагын суурийг тавих явдал юм. Хүүхэд эхэн үедээ өөрийгөө эхийнхээ бие махбодиос ялгах чадваргүй байдаг учраас сэтгэл ханамжтай байдал баэнхрийлэл зэрэг ньхоорондоо нийлсэн байдаг. Энэхүү нийлмэл байдлыг нярай хүүхдийн эгоцентризмээр (өөр дээрээ төвлөрүүлэн юмыг ойлгож мэдэх хандлага) тайлбарладаг. Аажмаар эхийнх нь хөх хайр энхрийллийн гол объект байх ач холбогдлоо алдаж өөрийнхөө гар хуруу зэргээр хүүхэд түүнийг орлуулж эхэлдэг. Эхийн байнгын хайр үгүйлэгдсэнээс болж үүссэн хөөрлийг хүүхэд хуруу, хэлээ хөхөх замаар намжаана. Хүүхдийг хөхөөр хооллохоо больсон үеэс эхлэн хөгжлийн энэ шат дуусгавар болно. Психоаналитикололын гол таамаглалаар бол хөхнөөс гарах үедээ ихэнх хүүхэд тодорхой хэмжээний бэрхшээлтэй тулгардаг. Учир нь хөхнөөс гаргах нь хүүхдийн эдэлж байсан тодорхой хэмжээний таашаалыг тасалдаг байна. Бэрхшээл хэдий чинээ их байх тусам, өөрөөр хэлбэл бэлгийн энерги (либидо) хөгжлийн энэ шатан дээрхэдий чинээ иххуримтлагдахтусамхөгжлийндараа дараагийн үе шатуудад үүсэх зөрчлийг шийдвэрлэх нь төдий чинээ төвөгтэй юм.

Нялх үедээ хэт идэвхижлийн буюу хангалтгүй идэвхижлийн байдалд байсан хүүхэд нь цаашдаахөхөлтийн идэвхигүй (орально пассивный тип) хэв шинжийн хүн болж төлөвшдөг гэж Фрейд батлан хэлжээ.

Хөхөлтийн идэвхигүй хэв шинжийн хүн гэдэг нь хөгжилтэй, өөдрөг, орчноосоо эхийн хайрыг хүсэн хүлээгч, ямар ч үнэ цэнээр хамаагүй сайшаал дэмжлэг эрж байдаг. Сэтгэл зүйн хувьд орчиндоо дасан зохицох байдал нь итгэмтгий, идэвхигүй, хашир суугаагүй, хэт хамааралтай байдал зэргээр илэрнэ.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүүхдийн амьдралын эхний жилийн хоёрдугаар хагаст хөхөх шатны хөгжлийн хоёрдугаар үе эхэлнэ. Үүнийг **хөхөн түрэмгийлэх** (орально агрессивная фаза) буюу **хөхөн-зовоох** (орально садистическая фаза) үе гэж нэрлэжээ. Хүүхдэд шүд ургана. Үүний үр дүнд таашаалыг нь хангагдаагүй буюу хойшлуулснаас болж үүсэх бачимдлаа хазах, зажлах зэргээр илэрхийлэх боломжтой болно. Насандхүрсэн хойно нь хувь хүнд илэрч байгаа хэрүүлч, гутрангуй, хүнийг үгээр "идэмтгий", орчноо хэт цэнэх хандлага зэрэг нь хөхөн-түрэмгийлэх шатан дээр нь энерги хуримтлагдсантай холбоотой юм. Иймэрхүү маягийн хүмүүс нь үүнээс гадна хэрэгцээгээ хангахын тулд бусдыг дарангуйлан зонхилох хандлагатай байдаг.

Аналь шат (Хошногониүе)

Бэлгийн энерги буюу либидо хошног, шулуун гэдэс, давсаг зэрэг ялгаруулах эрхтнүүдэд төвлөрөн байрлах учир биеийн эдгээр хэсгүүдийг энэ үеийн хөгжлийн дур тачаалын бүс гэж Фрейд үзжээ. Энэ шат нь барагцаалбал 18 сар орчимтойгоос эхэлж гурван нас хүртэл үргэлжилдэг байна. Энэ насны үед хүүхэд ялгадсаа барих болон гадагшлуулахтай холбоотой зохих таашаалыг эдэлдэг. Шулуун гэдсийг султган хоослох үйл явцыг хойшлуулан барих (өтгөн шингэнээ барих) замаар таашаалаа нэмэгдүүлэхэд тэд аажмаар суралцдаг байна. (Өөрөөр хэлбэл

шулуун гэдсэнд болон хошногони амсарт хөөрөл үүсгэхүйц ялимгүй чинэрэлт үүсгэнэ гэсэн үг)

Психосексуаль хөгжлийн аналь шатан дээр таашаал авах гол эх сурвалж нь биеэ цэвэрлэх үйл явц юм Фрейдийн үзсэнээр бол бие засч сурах нь өөрийн зөн билзэт хөөрлөө хянах гэсэн хүүхдийн анхны оролдлого ажээ. (Jock Pottle Desing Conceptions)

Шулуун гэдэс давсагны үй ажиллагаагхянах нь хэдийгээр мэдрэл булчингийн хөгжилтэй холбоотой байдаг боловч эцэг эхчүүд ба түүнийг орлож байгаа хүмүүс хүүхдийг хэрхэн бие засуулж сургаж байгаагаас

хожмынх нь хөгжил шалтгаалдаг гэдэгт Фрейд итгэлтэй байжээ.

Бие засч сурахаасаа эхлэн хүүхэд (биеэ нэн даруй суллан цэвэрлэж таашаал авах гэсэн) идийн шаардага ба эцэг эхийн зүгээс тавьж буй нийгмийн хязгаарлалтыг (бие засаххэрэгцээгээ өөрөө хянах талаар) ялгаж сурах ёстой.

Өөрийн хяналт, зохицуулалтын цаашдын бүх хэлбэр нь аналь шатнаас эхлэлтэй гэж Фрейд үзэж байжээ...

Хүүхдийг бие засуулж сургахтай холбоотой зайлшгүй үүсэх бачимдал, түгшүүрт эцэг эхийн зүгээс хандах хоёр үндсэн чиг хандлага байна гэж Фрейд тодоройлжээ.

- Зарим эцэг эхчүүд энэ үед уян хатан биш хандаж "одоохон хөтөвчин дээр суу" гэсэн хатуу шаардлагыг хүүхэддээ тулгадаг. Үүний хариуд нь хүүхэд аав ээжийнхээ тушаалыг биелүүлэхээс татгалзан зөрүүдлэж эхэлж болзошгүй. Иймэрхүү "тэвчих" хандлага хэтэрч зан үйлийн бусад хэлбэрт нөлөөлж эхэлбэл хүүхдэд бие хүний бөгсөө хавчих, хошноогоо хавчих гэсэн утга бүхий **аналь-тэвчимтгий** (анально-удерживающий) хэв шинж төлөвшихөд хүргэдэг ажээ.

Аналь-тэвчимтгий зантай том хүн нь туйлын зөрүүд, харамч, хатуу журамтай, нягтзантай байдаг. Мөн эмх замбараагүй, тодорхойгүй байдлыг даван туулахад хүрэлцэхүйц чадвар ч дутагдалтай юм. Хүүхдийг бие засуулж сургахдаа эцэг эхийн зүгээс хатуу чанга хандсанаас болж аналь шатан дээр хэрэгцээ хуримтлагдсаны уршгаар хожим нь илэрч буй өөр нэг үр дагавар бол **аналь-түлхэмтгий** (анально-выталкивающийтип) хэв шинжюм. Ийм хэв шинжийн бие хүн нь сүйтгэмтгий, тайван биш, цочмог тэр ч бүү хэл хэрцгий авираараа онцлог юм. Насандхүрсэн хойноо эдгээр хүмүүс нь хайр сэтгэлийн хувьд ихэвчлэн өөрийн ханиа өмч мэт үзэх хандлагатай байдаг.

- Зарим эцэг эхчүүд хүүхдийнхээ тогтмол бие засч буйг дэмжин үүнийх нь төлөө сайн магтаж урамшуулдаг. Фрейдийн үзлээр бол өөрийгөө хянах гэсэн хүүхдийн хичээл зүтгэлийг дэмжсэн иймэрхүү хандлага нь өөрийгөө үнэлэх эерэг үнэлгээнд сургадаг төдийгүй бүтээлч чадварын хөгжилд ч нөлөөлж болох ажээ

Фаллийн(бэлэг эрхтний) шат

Гурваас зургаан насны хооронд либидотой холбоотой хүүхдийн сонирхол нь тачаалын шинэ бүс болох бэлэг эрхтний орчимд төвлөрдөг байна. Психосексуаль хөгжлийн энэ шатан дээрээ

хүүхэд өөрийнхөө бэлэг эрхтнийг ажиглан судалж оролдож, хүүхэд төрөхтэй болон бэлгийн харьцаатай холбоотой асуултуудыг сонирхож эхэлдэг. Насанд хүрэгчдийн бэлгийн амьдралын талаарх тэдний төсөөлөл хэдийгээр бүрхэг, алдаатай, тодорхой томъёололгүй байдаг боловч ихэнхүүхдүүд бэлгийн харьцааны мөн чанарыг (хүүхэд ойлгохгүй байлгүй гэж эцэг эхчүүдийн төсөөлж байснаас илүүгээр) ойлгодог гэж Фрейд үзэж байжээ. Хүүхдүүд эцэг эхийнхээ бэлгийн ажлыг мэдсэн байж болох бөгөөд тэдний санамсаргүй яриа болон бусад хүүхдүүдийн тайлбарлал дээр тулгуурлан энэ талаарх өөрийн уран-дүрслэл, анхны төсөөллийг зурагладаг байж болох юм. Фрейдийн саналаар бол бэлгийн ажил гэдэг бол эцгийн зүгээс эхэд нь үзүүлж байгаа түрэмгийлэл гэж ихэнх хүүхдүүд үздэг ажээ. Хөгжлийн энэхүү үе шатыг тодорхойлсон түүний тодорхойлолт нь ноцтой маргаан, үл ойлголцолыг үүсгэсэн гэдгийг онцлон тэмдэглэх нь зүйтэй юм. Үүний зэрэгцээ дөрвөн настай хүүхдэд бэлгийн хөөрөл байж болно гэсэн санааг эцэг эхчүүд хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй

Эдипийн хам шинж (охидын хувьд бол Электрагийн хам шинж) хэмээн Фрейдийн нэрлэсэн тэр зүйл бол фаллийн шатны зонхилох зөрчил юм.

Энэхүү хам шинжийг Софоклийн "Эдип хаан" хэмээх эмгэнэлт жүжгээс зээлдэн авчээ. Энэхүү жүжигт Эдип хаан эцгээ санамсаргүй алж эхтэйгээ нөхцөж байгаа тухай гардаг. Ямар аймшигт нүгэл үйлдсэнээ ойлгосон үедээ Эдип нүдээ сохолно. Эдипийн тухай яриа нь эртний Грекийн домгоос гаралтай гэдгийг Фрейд мэдэж байсан хэдий ч энэхүү эмгэнэлт жүжиг нь хүн төрөлхтний сэтгэл зүйн аугаа их зөрчлийг билэгдэн өгүүлсэн өгүүлэл гэж үзэж байжээ. Мөн чанарынхаа хувьд энэхүү домог нь өөртэйгээ эсрэг хүйсний эцэг эхийнхээ хэн нэгийг нь эзэмдэн эрхэлж, ижилхүйсний эцэг эхийгээ зайлуулах гэсэн хүүхэд бүрийн ухамсаргүй хүслийг билэгдэж байдаг.

Ердийн хүүхэд эцгээ алж эхтэйгээ нөхцөхгүй нь мэдээж боловч аль алиныг нь хийх гэсэн ухамсаргүй хүсэл түүнд байдаг гэдэгт Фрейдистүүд итгэлтэй байдаг. Үүнээс гадна төрөл бүрийн бүдүүлэг овог аймгуудын төрөл садны хэлхээ холбоо бол энэхүү хам шинжийн баталгаа юм гэж З.Фрейд үзэж байжээ.

Хэвийн тохиолдолд эдипийн хам шинж нь охид, хөвгүүдийн хувьд өөр өөр байдлаар илэрдэг.

Энэ хам шинж хөвгүүдэд хэрхэн илэрдгийг эхлээд авч үзье.

Ээж нь буюу түүнийг орлож байгаа хүн эхэн үедээ хайр дурлалынх нь объектийн үүрэг гүйцэтгэнэ. Төрсөн мөчөөс нь эхлэн түүний таашаалыг хангах гол эх сурвалж нь эх нь юм. Тэрээр эхийтээ эзэмдэн, түүний ажигласнаар насанд хүрсэн хүмүүс бэлгийн мэдрэмжээ хэрхэн илэрхийлж байгаа шиг тийм байдлаар тачаангуй өнгө аястай мэдрэмжээ эхдээ илэрхийлэхийг хүсч байдаг. Тэрээр бэлэг эртнээ (боовоо) ээждээ үзүүлэн эхийнхээ толгойг эргүүлэхийг хичээнэ. Энэ баримт бол хүүхэд эцгийнхээ үүргийг гүйцэтгэхийг эрмэлзэж байгааг харуулж буй хэрэг. Үүний зэрэгцээ тэрээр эцгийгээ бэлгийн таашаал авах гэсэн хүсэлд учирч буй гол өрсөлдөгч саад тогтор гэж үзнэ. Үүнээс үүдэн эцэг нь түүний гол өсөлдөгч, дайсан нь болно. Мөн эцэгтэйгээ харьцуулахад балчир байна (бэлэг эрхтэн ч багатай) гэдгээ хүүхэд тааварлаж байдаг; эхдээхандаж байгаа түүний дэвэргэн сэтгэлийг ч эцэг нь тэвчихгүй гэдгийг хүүхэд ойлгодог. *Өрсөлдөхийн сацуу боовыг минь авчих вий дээ гэж хүүхэд айна.* Эцгийн зүгээс үзүүлж болох цээрлэлээс эмээх сэтгэлийг Фрейд *засагдаж актагдахаас эмээх* (страх кастрации) үзэгдэл гэж нэрлэсэн бөгөөд энэ нь түүнийг эхтэйгээ холбоо тогтоох гэсэн хүслээсээ татгалзахад хүргэж байдаг.

Барагцаалбал таваас долоон насны үед эдипийн хам шинжийн зөрчил тайлагдцаг байна: хүүхэд эхдээ хандах бэлгийн дур хүслээ дарж өөрийгөө эцэгтэйгээ адилтгаж эхэлдэг. (түүнийг даган дуурайж эхэлдэг) Түрэмгийлэгчтэй өөрийгөө адилтгах адилтгал хэмээн нэрлэгддэг эцэгтэйгээ өөрийгөө адилтгах үйл явц нь хэд хэдэн үүрэг гүйцэтгэдэг.

- **Нэгдүгээрт** энэ нь үнэт зүйлс, ёс зүйн хэм хэмжээ, тогтсон чиг хандлага, бэлгийн үүрэгтэй холбоотой загвар зэрэг эр хүнд байвал зохих хэрэгтэй олон чанаруудыг хүүхдэд олгодог.
- **Хоёрдугаарт** эхэд нь үнэлэгддэг эцгийнхээ чанаруудыг эзэмшин өөрийгөө эцэгтэйгээ адилтгаснаараа хүүхдийн эхийгээ хайрлах хайр нь орлогчийн түвшинд тавигддаг. (Эцэгтэйгээ адилхан эмэгтэй хүний хайрлах чадвар бүхий орлогч гэж үзнэ). Гэхдээ хүүхэд эцэг эхийнхээ хориг саадыг болон ёс суртахууны үндсэн хэм хэмжээг хүлээн авч байгаа явдал бол эдипийн хам шинжийн тайллын гол үр дүн юм. Энэ бол супер-эго буюу нинжин сэтгэл хүүхдэд төлөвших хөрсийг бэлтгэн өгч буй адилтгалын өвөрмөц шинж юм гэж Фрейд үзжээ. *Өөрөөр хэлбэл супер-эго нь эдипийн хам шинж тайлагдсаны үр дүн юм.*

Эдипийн хам шинжийн талаарх таамаглал нь охидийн хувьд Электрагийн хам шинж хэмээн нэрлэгддэг.

Эртний грекийн домог үлгэрийн баатар Электра ах Орестоо ятган эхийгээ нууц амрагтай нь алуулан эцгийнхээ өшөөг авах гэж байгаа тухай үйл явдал нь энэхүү хам шинжийн урьтал болжээ. Охидуудын хувьд хөвгүүдтэй нэгэн адил эх нь хайр тачаалын анхны объект нь болж байдаг. Гэхдээ хөгжлийнхөө фаллийн шатан дээрээ тэд эцэгтэйгээ юм уу, эрэгтэй дүүтэйгээ (ахтайгаа) адилхан боовгүй байгаагаа (энэ нь хүч дутмагийн билэгдэл байж болох юм) ойлгодог.

Фрейдийнхээр бол боовгүй төрсөндөө атаархах охидын атаархал нь сэтгэл зүйн хувьд хөвгүүдэд төрдөг засагдахаас эмээх сэтгэлтэй адилхан гэнэ. Үүний улмаас намайг боовгүй төрүүллээ гэх буюу ямар нэг хэргийн төлөө шийтгэн боовыг нь авсан хэргийг эхдээ тохон түүнийг илэрхий дайсагнаж эхэлдэг байна.

Охид өөрийнхөө гадаад дүр төрхийг согогтой (эрхтэн дутуу) гэж үзсэнээс өөрийн хүүхэмсэг чанараа дутуу үнэлэх тохиолдол байдаг гэж Фрейд үзжээ. Үүний зэрэгцээ атаархам бэлэг эрхтэнтэй эцгийгээ эзэмдэхийг охид хүсч байдаг. Боовтой болох боломжгүй гэдгээ мэдсэний улмаас түүнийг орлуулан бэлгийн таашаал авах эх сурвалжийг охид эрж хайдаг. 5-7 насны үед охидын бэлгийн таашаал нь хэлүү хавьд нь төлөрч хэлүүгээрээ оролдон заримдаа тэр нь (хэлүү нь) боов болон хувирч буй мэт хоосон - зөгнөл дагалддаг байна.

Электрагийн хам шинжийн тайллыг тайлбарласан Фрейдийн тайлбарлал үнэмшилтэй биш юм гэдэг дээр магадлан-судлаачид санал нэгддэг. Гэхдээ тэд эхчүүд гэр бүлийнхээ дотор эцгүүдийн нэгэн адил эрх дархтай байдаггүй учраас нэг их занал хийлэл учруулах хүмүүс биш гэж үздэг. Нөгөө талаас охид эхнээсээ л боовгүй төрдөг учраас бэлгийн дур хүслийнхээ төлөө хүлээх цээрлэлээс эмээх сэтгэл нь хөвгүүдийнх шиг тийм хүчтэй байж чадахгүй гэж үздэг.

Хоёр дахь татгалзлынх нь хариуд ёс суртахууны хэт харгис хатуу мэдрэмж (хөвгүүдийнх шиг тийм түвшинд) насанд хүрсэн хойно нь охидод илэрдэггүй юм гэсэн санааг Фрейд дэвшүүлжээ. *Эцэг рүүгээ татагдах хүсэл тэмүүлээ даран өөрийгөө эхтэйгээ адилтгах замаар охид Электрагийн хам шинжээсээ ангижирдаг гэж Фрейд батлан хэлж байв. Өөрөөр хэлбэл охин хүүхэд эхтэйгээ адилхан болсноороо төрх байдлынхаа хувьд эцгийгээ татах боломжтой болж ингэснээрээ хэзээ нэгэн цагт түүнтэй адилхан эр хүний эхнэр болох боломжоо тэлдэг байна.* Хожим нь зарим эмэгтэйчүүд ууган хүүхдээ эрэгтэй хүүхэд гараасай гэж хүсдэг бөгөөд сонгодог Фрейдистүүд үүнийг боовтой болох гэсэн багынх нь хүслийг илэрхийлсэн үзэгдэл гэж үздэг. (Himmelf 1970) Феминист (эмэгтэйчүүдийг эрчүүдтэй адил тэгш байлгахын төлөө) хөдөлгөөний төлөөлөгчид эмэгтэйчүүдийн талаарх Фрейдийн үзлийг басамжилсан үзэл төдийгүй утгагүй хоосон зүйл гэж үздэг. (Gilligan 1982)

Фаллийн шатан дээрээ хэрэгцээний хуримтлалд өртсөн эрчүүд шазруун, сагсуу, хуумгай байдлаар өөрийгөө авч явдаг. Фаллийн шатны ийм хүмүүс нь амжилтанд хүрэхийг эрмэлзэж (амжилт бол тэдний хувьд эсрэггүйсний хүнийг (эцгээ юмуу эхийгээ) ялан дийлсний билэгдэл юм) өөрийн эршүүд байдал, бэлгийн чадвараа батлан харуулахыг ямагт хичээж байдаг. Өөрсдийгөө *"жинхэнэ эрчүүд"* гэж бусдад итгүүлж явдаг. Энэ зорилгодоо хүрэх нэг арга зам нь "Дон Жуан" маягаар загнан эмэгтэйчүүдийг хайр найргүй байлдан дагуулах явдал юм. Харин ийм маягийн эмэгтэйчүүд нь сээтгэнүүр, бусдыгуруу татамтгай, бэлгийн замбараагүй харьдаатай болдог. Гэтэл зарим эмэгтэйчүүд нь үүний эсэргээр эрчүүдийг захирахын төлөө тэмцдэг, өөрөөр хэлбэл хэт шаргуу, өөртөө итгэлтэй хүмүүс байдаг. Ийм эмэгтэйчүүдийг "мухарлагчид" (кастирующие) гэж нэрлэдэг. Эдипийн хам шинжтэй холбоотой шийдвэрлэгдээгүй асуудлуудхожим нь невротик загварын, ялангуяа бэлгийн сулрал, хүйтрэлтэй холбоотой зан үйлийн үндсэн шалтгаан болдог гэж үнэлжээ.

Латент үе (далд үе)

6.7 наснаас өсвөр насны эхэн үе хүртэл бэлгийн хөөрлийн харьцангуй тайван, латент үе (тодорхойгүй үе) эхэлнэ. Энэ үед хүүхдийн либидо нь оюуны дасгал, биеийн тамир, үе тэнгийнхэнтэйгээ харьцах харьцаа зэрэг бэлгийн ажиллагаатай ямарч холбоогүй үйл ажиллагаагаар шилжин илэрч байдаг. Латент үеийг психосексуальхөгжлийн сүүлчийн шат болох насанд хүрэх хандлага эхлэх бэлтгэл үе гэж үзэж болно. Бэлгийн хэрэгцээний бууралтыг Фрейд нэг талаас хүүхдийн организмд гарах өөрчлөлттэй, нөгөө талаас бие хүний бүтцэд эго болон суперэго бий болж байгаатай холбон тайлбарлажээ.

Латент үеийг психосексуаль хөгжлийн бие даасан шат гэж үздэггүй. Учир нь энэ үед хүүхдийн биед бэлгийн тачаалын бүс шинээр бий болдоггүй бэлгийн энерги харьцангуй тайван байдалд

байдаг. Фрейд латент үеийн бие хүнийхөгжилд өчүүхэн төдий ач холбогдол өгч байжээ. Энэ нь нилээд гайхал төрүүлж зарим талаараа түүнийг шүүмжлэхэд хүргэдэг. 6-12 нас хүртэлх хэд хэдэн насыг хамарсан бүхэл бүтэн үеийг тодорхой тайлбарлаж түүнд тодорхой ач холсондол өгөөгүй гэж Фрейдийг зарим нь шүүмжилсэн байдаг. Учир нь латент үе бол үүнээс өмнөх бүх үеүдийг бүгдийг нь нийлүүлсэнтэй бараг тэнцэхүйц хугацааг эзэлдэг. Магадгүй энэ нь хүүхдийн хувьд төдийгүй судлаачийн хувьд амсхийх үе байсан ч байж болох юм.

Гениталь шат (Бэлэг эрхтний)

Бэлгийн бойжилт эхэлсэнтэй холбоотойгоор бэлгийн болон түрэмгийллийн сэдэл дахин сэргэж эсрэг хүйснийхээ хүнийг сонирхон, энэ сонирхлоо ухамсарлах нь нэмэгдэж эхэлдэг байна. Гениталь шат нь (насанд хүрэхээс аваад үхэх хүртэлх үе) организмд гарах биохимийн болон физиологийн өөрчлөлтөөр тодорхойлогддог. Өгүүлэхийн эрхтнүүд хөгжин төлжин дотоод шүүрлийн булчирхайнуудын даавар ялгарах болсноор бэлгийн хоёрдогч шинж тэмдгүүд гарч ирнэ. (Эрчүүдийн нүүр үсэрхэг болох, эмэгтэйчүүдэд хөх ургах гм). Үүний үр дүнд өсвөр насныхны бэлгийн хөөрөл, идэвхижил хүчтэй болдог. Өөрөөр хэлбэл гениталь шатанд шилжин орсноор бэлгийн зөн билгийг аль болох бүрэн хангахыг шаардаж эхэлдэг.

Фрейдийн онол ёсоор бол хувь хүн бүр өсвөр насандаа "гомосексуаль" үеийг дамжин өнгөрдөг байна. Бэлгийн энергийн шинэ түрлэг нь (багш, эцэг эх, хөрш, үе тэнгийнхэн гм) өөртэй нь ижил хүйсний хүн рүү эн тэргүүнд чиглэгддэг. Энэ нь үндсэндээ дээр яригдсан эдипийн хам шинжийн тайлалтай адилхан юм. Илэрхий гомосексуаль зан үйл энэ насныхны хувьд түгээмэл зүйл биш боловч Фрейдийн хүлээн зөвшөөрснөөр бол өсвөр үеийнхэн өөртэйгээ ижил хүйсний үе тэнгийнхээ хүүхдүүдтэй харьцахыг илүүд үздэг байна. Гэвч либидогийн энергийн гол объектын үүргийг эсрэг хүйснийх нь хүн гүйцэтгэх учраас хайрлаж, халамжилж эхэлдэг. Залуу насны хэвийн тэмүүлэл нь яваандаа хань ижлээ сонгож гэр бүл болоход хүргэдэг билээ.

Гениталь (бэлгийн хувьд бойжингүй) зан төлөв гэдэг нь психоаналтик онол дахь хамгийн төгс хэв шинж юм. Энэ нь нийгэм-бэлгийн харьцааныхаа хувьд хариуцлагатай, хөгжингүй хүн юм. Тэрээр эсрэг хүйсний хүнийг хайрлан бэлгийн таашаал авч чаддаг. Фрейд хэдийгээр бэлгийн замбараагүй байдлыг эсэргүүцэгч байсан ч гэсэн Венийн хөрөнгөтний давхаргынхныг бодвол бэлгийн чөлөөт харьцаанд тэвчээртэй ханддаг байжээ. Бэлгийн ажил хийх замаар либидог чөлөөлөх нь (бэлгийн энергийг зарцуулах нь - орч), бэлэг эрхтнүүдээс ирж буй хөөрлийг физиологийн аргаар хянах боломжийг олгодог; хянаптынхаа ачаар хүн зөн билгийн энергиэ барьж байдаг, тийм ч учраас үүний дээд цэг нь хослох хүнээ сонирхох жинхэнэ сонирхлоор илэрнэ. Ийм сонирхол нь ямар нэгэн өөрийгөө буруутгах мэдрэмж, зөрчлийг үүсгэдэггүй.

Жинхэнэ гениталь занг төлөвшүүлэхийн тулд хайр энхрийлэл, аюулгүй байдал, бие сэтгэлийн таатай байдал зэрэг бүх таашаалыг ямарч хариу шаардлагагүйгээр авч байсан хүүхэд ахуй цагийнхаа идэвхигүй байдлаасаа хүн татгалзах ёстой гэж Фрейд үзэж байлаа. Хүмүүс хөдөлмөрлөж, таашаалаа хойшлуулж бусдыг энэрэн хайрлаж, юуны өмнө амьдралын шийдвэр гаргахад идэвхитэй үүрэг гүйцэтгэж сурах хэрэгтэй юм. Гэтэл балчир насанд либидогийн хуримтлалтай холбоотой ямар нэгэн сэтгэлийн шарх үүсч байсан бол гениталь шатанд шилжих боломжийг хаадаггүй юм гэхэд энэ чиглэлд зохистойгоор орох асуудал ихээхэн бэрхшээлтэй болдог ажээ.

Ахимаг насанд илэрч байгаа ноцтой зөрчлүүд бол бага байхад нь үүссэн бэлгийн зөрчлийн уршиг юм гэсэн үзлийг Фрейд хамгаалан баримталж байжээ.

Түгшүүрийн мөн чанар

Гарал үүслийнхээ хувьд физиологийн гэхээсээ илүү сэтгэцийн шинжтэй өвчнийг анагаах талаар хүрсэн анхны үр дүнгүүд нь Фрейдийг түгшүүрийн үүслийг сонирхоход хүргэжээ. Уг сонирхол нь явсаар түүний эмчилж байсан неврозтой олон өвчтөнүүдийн түгшүүрийн шалтгаан нь либидогийн энергийг буруу дарсны хор дагавар юм гэсэн анхны таамаглалыг нь бий болгосон байна. (1890-ээд он). Цаашдаа тэрээр улам бүр өсөн нэмэгдэх түгшүүр цочрол нь либидогийн энерги гадагшлан гарч чадахгүй байгаагаас болж байна гэж дүгнэж байв. Тайлагдан намжиж чадаагүй хөөрөл нь айх-түгших мэдрэлийн өвчний хэлбэрээр илэрдэг байна. Гэвч мэдрэлийн өвчнийг анагаах туршлага нь хуримтлагдахын хирээр айх, түгших байдлыг ийнхүү тайлбарлах нь

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

буруу юм гэдгийг Фрейд ойлгожээ. 30 гаруй жилийн дараа тэрээр өөрийн онолоо дахин авч үзээд дараах дүгнэлтэнд хүрчээ: түгшүүр бол эгогийн үйл ажиллагаа юм; түүний (эгогийн) үүрэг бол зайлшгүй тулгарах буюу зайлсхийх шаардлагатай болоод байгаа ирж яваа аюул заналын талаар хувь хүнд мэдээлэн урьдчилан сэргийлэх үйл явдал юм. Түгшүүр нь мөн чанарынхаа хувьд заналхийлэлд тохирсон аргаар хариулах боломж олгодог байна. (Freud, 1926)

Түгшүүр юунаас эхэлдэг вэ?

Дээр дурьдагдсан зүйлүүдээс үзэхэд хүнийг эзэмдэж буй анхны түгшүүр нь нярай хүүхэд дотоод ба гадаад хөөрлөө зохицуулах чадваргүй байдгаас улбаалдаг ажээ. Тухайлбал нялх хүүхэд өөрийн шинэ орчныг хянаж чадахгүй байгаа учраас аюул нөмөрч байгаа юм шиг ерөнхий мэдрэмж түүнийг эзэмддэг. Энэ байдал нь сэтгэцийн цочрол-гэмтлийг үүсгэх бөгөөд анхны түгшүүр гэж нэрлэгддэг. Ер нь Фрейдийн үзэж байгаагаар бол хүүхэд биологийн хувьд эхээсээ тасран салж байгаа явдал нь тодорхой цочрол-гэмтлийг илэрхийлж байдаг ажээ. Иймээс (ганцаараа хоцрох, харанхуйд үлдэх, ээжийгээ олно гэж бодож байсан газар танихгүй хүнтэй тааралдах зэрэг) эхээсээ холдох цаашдын үйл явц нь хүчтэй түгшүүр үүсгэдэг байна. Иймэрхүү хүчтэй хямрал, арчаагүй байдал нь төрөх, хөхнөөс гаргах үед хүүхдэд мэдрэгддэг бөгөөд хожим нь засуулахаас эмээх (страх кастрации) сэтгэлээр илэрдэг. Энэ төрлийн бүхий л мэдрэмж нь түгшүүр-цочролыг нэмэгдүүлэн таагүй совин төрүүлдэг.

Түгшүүрийн хэв шинжүүд: Хүмүүс түгшүүрийг хэрхэн мэдэрдэг вэ?

Занал хийлэл хаанаас (гаднын ертөнцөөс үү? Ид ба суперэгогоос уу?) учирч байна вэ? гэдгээс шалтгаалан психоаналитик онол нь түгшүүрийн гурван хэв шинжийг ялгаж үздэг.

Бодит түгшүүр

Гадны аюулыг ухааран ойлгохыг (жишээ нь аюултай араатан, төгсөлтийн шалгалт гм) бодиттүгшүүр гэнэ. Энэ нь айж эмээхтэй адил утгатай зүйл бөгөөд аюул заналын эх үүсгүүртэй үр дүнтэй; тэмцэх чадварыг бууруулж болзошгүй юм. Заналхийлэл зогсмогц бодит түгшүүр арилна. Ерөнхийд нь авч үзвэл бодит түгшүүр нь өөрийн аюулгүй байдлыг хангахад тус болдог ажээ.

Невротик түгшүүр

Гадагш илэрхийлэн гаргах боломжгүй идийн хөөрөл, түлхэц ухамсарлагдсанаас болж тулгарах аюулын хариуд үүсч буй сэтгэцийн түгшүүрийг невротик түгшүүр гэнэ. Зөн билэгт түлхцийг, ялангуяа бэлгийн болон түрэмгийллийн хөөрлийг эго: хянаж чадахгүй байж магадгүй гэж эмээх сэтгэлтэй холбоотой юм. Энэ тохиолдолд өөрийн мэдэлгүй ямар нэгэн аймшигтай юм хийж түүнээс болж хүнд хор дагавар учрах бий гэж айснаас түгшүүр үүснэ. Жишээ нь бэлгийн хөөрлөө түргэн чөлөөлөн намдаасныхаа төлөө буюу бие засах хүслээ түргэн хангасныхаа төлөө эцэг эх болон нийгмийн бусад гишүүдийн зүгээс хатуу шийтгэл заналхийлэлтэй учирах юм байна гэдгийг бяцхан хүүхэд түргэн ойлгож авдаг. Шийтгэл нь ихэвчлэн гаднаас өгөгддөг учраас невротик түгшүүр нь эхэн үедээ бодит юм шиг санагддаг. Ийм учраас хүүхдийн зөн билэгт түлхэц хөөрлийг хязгаарлан тогтоох зорилго бүхий эгогийн хамгаалах механизмууд үйлчилж, энэ нь ерөнхий болгоомжлолын хэлбэрээр өнгөц илэрнэ. Зөвхөн л идийн зөн билэгт хөөрөл -түлхэц эгогийн хяналтаас мултрахаар заналхийлж байгаа нөхцөлд невротик түгшүүр үүсдэг.

Ёс суртахууны түгшүүр

Суперэгогийн зүгээс үзүүлж байгаа - заналхийлэлд эго өртсөний улмаас үүсч буй түгшүүрийг ёс суртахууны түгшүүр гэнэ. Ямарч ёс суртахуунгүй санаа бодол, үйлдлээ идэвхитэйгээр илэрхийлэхийг хүссэн идийн хүслийн өөдөөс буруугаа мэдрэх, ичих, өөрийгөө буруутгах зэргээр суперэго хариулж байгаа тохиолдолд ёс суртахууны түгшүүр үүснэ. Суперэгогийн төгс шаардлыг зөрчсөн ямар нэг үйлийнхээ төлөө (жишээ нь, бүдүүлэг хараал хэлэх буюу хулгай хийснийхээ төлөө) эцэг эхээсээ авах бодит шийтгэлээс ёс суртахууны түгшүүр үүсдэг. Суперэго нь зан үйлийг хувь хүний баримталж явдаг ёс суртахууны мөрийн хөтөлбөрийн дагуу чиглүүлж өгдөг. Суперэгогийн цаашдын хөгжил нь нийгмийн түгшүүрийг бий болгоно. Энэ түгшүүр нь бусад хүмүүс хүлээн авах боломжгүй чиг хандлага, үйлдлээсээ болж үе тэнгийнхнийхээ хүрээллээс хасагдах аюултай холбоотой юм.

Суперэгогоос эхлэлтэй түгшүүр нь цаашдаа шаталсаар эцэстээ үхлээс айх, өнгөрснөө наманчлах, одоогийн нүглээ хойд насандаа эдлэхийг хүлээх хүлээлт болж хувирдаг гэж Фрейд итгэж байжээ.

Эгогийн хамгааллын механизмууд

Түгшүүрийн гол үүрэг бол зүйд үл нийцэх зөн билэгт-хөөрлийг ухамсартайгаар илэрхийлэхээс зайлсхийхэд нь хүнд туслах эдгээр түлхэцийг тохирсон цагт нь тохирох аргаар хангахыг дэмжихэд оршдог байна. Энэ үүргээ гүйцэтгэхэд нь болон түгшүүрт идэгдэхээс хүнийг хамгаалахад эгогийн хамгааллын механизмууд тусалдаг.

Эгогийн хамгааллын механизм гэдэг нь идийн түлхцийн шууд илэрлээс болон суперэгогийн зүгээс үзүүлэх хариу дарамтнаас хамгаалахын тулд хувь хүний хэрэглэж байгаа ухамсарт стратеги юм гэж Фрейд тодорхойлжээ. Мөн идийн түлхэц дэлбэрэн гарах аюулыг эго хоёр аргаар зайлуулж байдаг гэж Фрейд үзээн байдаг:

- идийн түлхцийг ухамсарт оруулан хаших;
- түүний анхны эрч хүчийг нь бууртал нь буюу өөр тийш хэлбийтэл нь гуйвуулах.

Хамгааллын бүх механизмуудын ерөнхий онцлог:

- Эдгээр нь үл ухамсарлагдах түвшинд үйлчилж байдаг учраас өөрийгөө хуурах хэрэгсэл болж байдаг;
- Түгшүүрийг аюул багатай болгохын тулд бодит үнэнийг хүртэх хүртэхүйг гуйвуулан үгүйсгэж хуурамч болгож байдаг. Зөрчлийг тайлж, түгшүүрээ намдаахын тулд хүмүүс хамгааллын зөвхөн ганц механизм хэрэглэх нь ховор бөгөөд ихэвчлэн төрөл бүрийн хамгааллын механизмууд хэрэглэдэг гэдгийг тэмдэглэх нь зүйтэй (Сramer, 1987). Хамгааллын зарим үндсэн механизмуудыг бид доор авч үзэх болно.

Түрэн гарахуй

Хамгааллын маш нарийн механизмуудын суурь болж өгдөг төдийгүй түгшүүрээс зайлсхийх хамгийн шууд боломжийг олгож байдгийг нь хувьд түрэн гаргахуйг эгогийн хамгийн анхдагч хамгааллын механизм юм хэмээн Фрейд үзэж байв. "Сэдэлжсэн (зориудын) марталт" хэмээн заримдаа нэрлэгддэг түрэн-гаргахуй нь хүнийг хэлмэгдүүлж байгаа санаа бодлыг ухамсраас зайлуулах үйл явц юм. Түрэн гаргах үйлдлийн үр дүнд түгшүүр төрүүлж байгаа зөрчлөө хувь хүн ухамсарладаггүй бөгөөд өнгөрсөн үеийн сэтгэл шархлуулсан үйл явдлыг дурсан санадаггүй. Жишээ нь, урьд нь аймшигтайгаар азгүйтсэн хүн түрэн гаргахуйн тусламжтайгаар энэхүү зовлонтой алдааны талаар ярихгүй байж чадах юм.

Түрэн гаргах замаар түгшүүрээс чөлөөлөгдөх үйл явц нь ул мөргүй устаж үгүй болдоггүй. Түрэгдэж гарсан санаа бодол түлхэц нь үл ухамсарлагдахуйн хүрээнд идэвхитэй хадгаглагдаж байдаг бөгөөд эдгээр нь ухамсарт дайран орохыг ямагт эрмэлзэж байдаг. Тэдгээрийг ухамсарт оруулж ирүүлэхгүй байлгахын тулд сэтгэцийн энерги байнга зарцуулагдаж байдаг гэж Фрейд үзэж байжээ. Эгогийн нөөцийг ийнхүү тасралтгүй үрж байгаа явдал нь өөрийн хөгжил, бүтээлч зан үйлдээ зориулан эрч, энергиэ зохистойгоор зарцуулах боломжийг мэдэгдэхүйц хязгаарлаж өгөх талтай ажээ. Гэхдээ түрэгдэн гарсан зүйлүүдийн илрэн гарах гэсэн байнгын тэмүүлэл нь зүүд нойр, хошигнол зэрэг "ердийн амьдралын сэтгэцийн гажиг" (психопатология объединенной жизни) хэмээн Фрейдийн нэрлэсэн тэдгээр зүйлүүдийн явцад илэрч түр зуурын таашаа авч болох ажээ. Үүнээс гадна түүний онол ёсоор бол түрэн гаргахуй нь невротик зан үйлийн бүх хэлбэрүүд, бие сэтгэцийн зарим өвчнүүд, (шархлаа өвчнүүд) болон сэтгэц бэлгийн хямралуудын (бэлгийн дур хөрөх, хүйтрэх гм) ноцтой шалтгаан нь болдог.

Энэ бол хамгийн олонтой тохиолддог хамгааллын үндсэн механизм юм.

Проекци

Энэ нь тусгал гэсэн үг боловч өөрийн сэтгэл санааны байдлаа бусдад тохох гэсэн утгаар психоаналитик онолд хэрэглэгддэг.

Энэхүү хамгааллын механизм нь онолын ач холбогдолынхоо хувьд үүссэн хөөрлийг дарж намдаахын дараа ордог. Энэ нь зүйд үл нийцэх өөрийн мэдрэмж сэтгэгдэл, санаа бодол, зан үйлээ орчиндоо болон бусдад нялзаан зүүх үйл явц юм. Ийнхүү проекци нь өөрийн дутагдал, золгүйтлийн бурууг ямар нэгэн, зүйлд буюу хэн нэгэн хүнд тохох боломжийг хувь хүнд олгодог. Гольф тоглож байсан хүн амжилтгүй цохилтынхоо дараа цохиур модоо буруутгаж байгаа нь проекцийн энгийн жишээ юм. Бэлгийн хүчтэй дур хүсэлтэйгээ тэмцэж байгаагаа өөрөө

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

ухамсарлахгүй байгаа залуухан эмэгтэй тааралдсан хүн бүрийг миний толгойг эргүүлэх гэж байна гэж хардаж байгаа явдал бол проекци, дээрхээс өөр түвшинд илэрч буй хэрэг. Эцэст нь проекцын сонгодог жишээ бол шалгалтандаа зохих ёсоор бэлтгээгүй оюутан өөрийнхөө муу дүнг тестийн шалгалт шударга биш байсан, бусад оюутнууд бэртэгчин зан гаргасан, профессор багш энэ сэдвийг лекцэн дээр муу тайлбарласан гэх зэргээр бусдад тохож буй явдал юм. Мөн нийгмийн аливаа мухар сүсэг, "муу л бол хойт захын хар овоохой" гэх зэрэг үзэгдлүүдийг бас проекцоор тайлбарладаг байна. Учир нь үндэс угсаагаар болон арьс өнгөөр ялгаварлах хэвшил нь өөрийн зан үйлийн сөрөг талыг бусдадтохох аятайхан бай болж өгдөг байна.

Орлуулахуй

Аюул ихтэй зүйлээс (хүнээс) аюул багатай зүйл рүү зөн билэгт түлхцээ шилжүүлэн илэрхийлэх явцад илрэх хамгааллын механизмыг **орлуулахуй гэнэ**. Эцэг эхдээ шийтгүүлсэн хүүхэд дүүгээ шоглох, нохойгоо өшиглөх буюу тоглоомоо эвдэж байгаа зэрэг нь орлуулж байгаагийн ихэд дэлгэрсэн жишээ юм. Насанд хүрсэн хүмүүс өчүүхэн төдий цочроолтонд (өдөөлтөнд) хэтэрхий мэдрэмтгий хандах тохиолдол байдаг. Энэ нь орлуулалтын илрэл юм. Жишээ нь, хэт өндөр шаардлагатай даргадаа шүүмжлүүлсэн эмэгтэй нөхөр, хүүхдүүдийнхээ өчүүхэн төдий эсэргүүцэл, өдөөлтийг хилэгнэн хүлээж авах гм. Уурласандаа болоод даргынхаа оронд тэдэнд уураа гаргаж байна гэдгээ тэрээр ухамсарладаггүй. Эдгээр жишээ тус бүр нь жинхэнэ дайсагнан хандах ёстой зүйлийнхээ оронд хүн өөртөө аюул багатай зүйлийг орлуулсныг харуулж байна. Орлуулалтын нилээд ховор тохиолддог нэгхэлбэр байдаг; энэ нь бусдад чиглэгдэх ёстой байсан дайсагналаа өөр лүүгээ эргүүлэн өөрийгөө дарамтлан шүүх мэдрэмж үүсэх тохиолдол юм.

Оюунжуулахуй (рационализаци)

(Энэ нэр томъёо нь Фрейдийн онолд өөрийгөө хуурамчаар зөвтгөх гэсэн утга санааг итгэдэг) Эгогийн зүгээс сэтгэлийн бачимдал ба түгшүүрийг шийдвэрлэх бас нэг арга юм. Хуурамч шаптаг, тайлбарлал гаргах замаар ухаалаг биш зан үйлээ ухаалгаар хийсэн юм шиг бусдын нүдний өмнө зөвтгөн харуулахыг рационализаци гэнэ. Тэнэг алдаа, буруу эрэгцүүлэл, азгүйтэл (уналт) зэрэг нь рационализацийн ид шидээр зөвтгөгдөж болно. Нилээд дэлгэрэнгүй тохиолддог ийм төрлийн хамгаалал бол "ногоон усан үзэм" маягийн хамгаалал юм. "Ногоон усан үзэм" хэмээх энэхүү нэр нь усан үзэмний мөчирт хүрч авч чадахгүй болохоороо үзэм боловсорч гүйцээгүй байна гэж бодсон үнэгний тухай Эзопийн ёгт үлгэрээс эхлэлтэй ажээ. Хүмүүс ч гэсэн иймэрхүү байлаар өөрийгөө зөвтгөдөг.

Жишээ нь, эрэгтэй хүн эмэгтэй хүнийг болзоонд уриад басамжлан татгалзсан хариу авчихаад тэр ямар сайхан биш дээ гэж бодон өөрийгөө тайвшруулдаг.

Үүнтэй нэгэн адилаар анагаахын дээд сургуулийн шүдний эмчийн ангид элсэн орох гээд элсэлтийн шалгалтандаа тэнцээгүй оюутан үнэн хэрэгтээ шүдний эмч болох сонирхолгүй байсан гэж өөрийгөө итгүүлж байж болно.

Эсрэг үйлдэл

Сэтгэлийн гүнд байгаа түлхэцийнхээ эсрэг түлхэц хөөрлийг зан үйл, санаа бодолдоо илэрхийлэх замаар заримдаа эго өөрийгөө хамгаалдаг. Энэ тохиолдолд эсрэг үйлдэл буюу урвуу үйлдэл төлөвшиж буй хэрэг. Энэхүү хамгаалын үйл явц нь хоёр шаттай хэрэгжинэ: нэгдүгээрт нь зүйд үл нийцэх хөөрөл -түлхэц дарагдана; хоёрдугаарт нь ухамсрын энэ түвшинд эсрэг түлхэц үүснэ.

Эсрэг үйлдэл нь ялангуяа нийгмийн зүгээс дэмжин сайшаагддаг зан үйлийн дотор мэдэгдэхүйц ажиглагддаг бөгөөд уг үйлдэлдээ хэтэрхий татагдан гуйвалтгүй тэмцэж байгаа юм шиг харагддаг. Жишээ нь, өөрт нь мэдэгдэж байгаа бэлгийн дур хүслээсээ айж түгшсэн эмэгтэй өөрийнхөө хүрээлэл дотроо садар самуун кинотой шантрашгүй тэмцэгчийн үүрэг гүйцэтгэж байж болно. Тэрээрүг киностудийг хавчин хяхаж, кинокомпанид нь захиа бичиж орчин үеийн кино урлагийг гуйвуулж байгаагаа илэрхийлж болох юм. Гомосексуализмыг доог тохуухийдэг олон эрчүүд бол үнэн хэрэг дээрээ өөрт төрсөн гомосексуалист хөөрлөөсөө өөрийгөө хамгаалж буй хэрэг гэж Фрейд бичжээ.

Ухралт

Түгшүүрээс хамгаалахад хэрэглэгддэг өөр нэг хамгааллын механизм бол ухралт юм. Ухралт нь зан үйлийн нялхамсаг, хүүхдэрхэг загварыг илэрхийлж байдгаараа онцлогтой. Аюул багатай,

жаргалтай сайхан балчир нас руугаа эргэн хандах замаар түгшүүрийг зөөллөх гэсэн арга юм. Ухралтыг төвөггүй таньж болох шинжүүд гэвэл өөрийгөө эзэмдэж чадахгүй байдлыг үе үе гаргах, сэтгэл хангалуун биш байх, "уурлаж дуугаа хураах", хүүхэд шиг шулганан үглэх, машинаар ухаангүй хурдан давхих зэрэг юм.

Төөрөгдүүлэхүй

Нийгмийн талаасаа зүйд нийцэх санаа бодол үйлдлээр дамжуулан хөөрөл түлхцээ өөрчлөх боломжийг хүнд олгож байдаг хамгаалалтын механизмыг төөрөгдүүлэхүй гэнэ. Орчиндоо зохицон дасах зорилгын үүднээс аливаа хөөрөл -түлхцийг дарагдуулан боогдуулахгүйгээр эгогийн зорилго ба объектыг өөрчлөх боломж олгож байдаг учраас энэ нь цорын ганц эрүүл саруул, хэтийн төлөвтэй чиг хандлага юм гэж үздэг. Учир нь энэ тохиолдолд зөн билгийн энерги нь еөр сувгаар, тухайлбал нийгэмд нийцтэй гэсэн тэр чиглэлээр илэрхийлэгдэж байдаг.

Жишээ нь, гар хангалаа нь залуу хүнийг улам бүр түгшээж эхэлбэл тэрээр хөл бөмбөг, хоккей, спортын бусад төрөл гэх зэрэг нийгмийн зүгээс сайшаан дэмждэг үйл ажиллагааны хэлбэрээр өөрийн бэлгийн хөлөөрөө төөрөгдүүлэн заруулж болох юм. Үүний нэгэн адилаар садист (тарчлаан зовоох) далд хүслээ өөрөө ч мэдэхгүй байгаа эмэгтэй сайн мэс засалч болж болно. Иймэрхүү үйл ажиллагааны явцад тэрээр бусдыг давамгайлах гэсэн хүслээ 1 нийгэмд ашигтай хэлбэрээр илэрхийлж буй хэрэг.

Бэлгийн энергийн төөрөгдүүлэлт нь барууны соёл шинжлэх ухааны аугаа их амжилтуудын түлхэц болсон юм гэж Фрейд үздэг. Ялангуяа соёлын хувьсгал дэвшлийн мэдэгдэхүйц онцлогууд нь бэлгийн дур хүслийн төөрөгдүүлэлтээр тодорхойлогдож байдаг бөгөөд чухамхүү үүний ачаар л бидний соёлт амьдрагд нэн чухал үүрэг гүйцэтгэсэн шинжлэх ухаан, урлаг, уран зохиолын ер бусын ахиц дэвшил хийгдэх боломжтой болжээ гэж Фрейд ярьж байжээ. (Cohen, 1969, p.34).

Фрейдийнхээр бол үл ухамсарлагдах хүчтэй хөөрөл-түлхэц нь нийгэмд зохистой хэлбэрээр хаяглагдан төөрөгдөж илэрч болох ажээ. Жишээ нь, мэс засалчийн хувьд мэс ажигбар бүр нь энэхүү энергийн төөрөгдүүлэлт болж байдаг, (NR Rowan/The Image works).

Үгүйсгэл

Таагүй үйл явдал болсон гэдгийг тухайн хүн хүлээн зөвшөөрөхөөс татгалзаж байгаа үед **үгүйсгэлт (үгүйсгэхүй)** хэмээх хамгааллын механизм үйлчилж байдаг. Охин нь хүчиндүүлэн, зэрлэгээр алагдсан гэдэгт итгэж чадахгүй байгаа эцгийн төрхийг төсөөлөөд үзэцгээе: тэр ийм юм огт болоогүй байдалтай өөрийгөө авч явна. Эсвэл хайртай муур нь үхчихсэн гэдгийг үгүйсгэн тэр амьд байгаа гэдэгт хатуу итгэсээр байгаа хүүхдийн байдлыг ч төсөөлөөд үзэж болох юм.

Бодит үнэнийг үгүйсгэсэн үгүйсгэл нь, илэрхий нотолгоо баталгаа байсаар атап "Надад ийм юм яагаад ч тохиолдох ёсгүй" хэмээн хүмүүс ярьж, зүтгэж байгаа тохиолдолд илэрдэг. (Эдгэшгүй өвчин тусчээ гэдгийг эмч өвчтөнд хэлэх үед ийм байдал ажиглагддаг)

Үгүйсгэл болон дээр дурьдагдсан хамгааллын бусад механизмууд нь гадаад ба дотоод заналхийллийн эсрэг бидний сэтгэцийн зүгээс авч буй аргахэмжээг илэрхийлж байдаг. Үүнээс гадна, хамгааллын механизм нь хэдий чинээ үр дүнтэй үйлчлэх тусам бидний хэрэгцээ, айдас, хүсэл тэмүүллийн төдий чинээ гажсан зураглал бий болж байдаг. Бид бүгдээрээ л хамгааллын механизмыг ямар нэгэн хэмжээгээр хэрэглэж байдаг болохыг Фрейд ажигласан бөгөөд харин эдгээрт хэтэрхий найдаж эхэлсэн тохиолдолд л сая хүсмээргүй зүйл болон хувирдаг ажээ. Төөрөгдүүлэлтээс бусад хамгааллын бүх аргууд нь бодит үнэнийг гуйвуулахад хүргэснээс болж сэтгэцийн ноцтой асуудлын үр хөврөл бий болох таатай орчин бүрддэг ажээ. Бид ийнхүү Фрейдийн зангилаа асуудлуудыг шүүн хэлэлцэж дуусгасан тул хүний мөн чанарын талаарх түүний үндсэн байр байдлыг авч үзэцгээе.

Психоаналитик сэтгэц заслын практик аргууд

Хүний мөн чанарын талаарх Фрейдийн онол нь невроз өвчтэй хүмүүсийн талаар түүний хийсэн клиник (эмнэл зүйн) ажиглалтан дээр тулгуурладаг учраас психоанализ сувилгаа- заслын аргуудын талаар авч үзэх нь утга учиртай юм. Өнөөдөр цөөнгүй сэтгэл зүйчид Фрейдийн онолтой яг адилхан үзэл санааны дагуу ажиллаж, түүний аргаар эмчилгээ хийж байгаа юм. Үүнээс гадна сэтгэцийн эрүүл мэндийн салбарын олон мэргэжилтнүүд үйл ажилгаандаа психоаналитик чиг хандлагыг тов тодорхой баримталдаг байна. Фрейдийн чиг хандлагыг баримтлагч эмч (терапевт) чухам юу хийдэг юм бэ? гэдгийг ойлгохын тулд доорхи клиник тохиолдлыг авч үзэцгээе:

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

18 настай Робертийг өрхийн эмч нь сэтгэл мэдрэлийн эмч рүү илгээжээ. Толгой өөдөх, эргэх, зүрх савлах, шөнө, сэтгэл ихэд түгшин сэрэх гэх зэрэг олон эмгэг шинжүүд сүүлийн нэг жилийн турш илэрч байна. Энэ бүхэн нь үхэх байх гэсэн байнгын айдас болон үе үе энэ бодолдоо дийлээдэх байдал дээр суурилан илэрнэ. Тархины хавдар туссан тул үхэх байх гэж Роберт өөрөө боддог. Маш олон тооны эмнэлгийн шинжилгээ өгсөн боловч ийм шинж тэмдэг биед нь илрээгүй “Робертийн эдгээр шинж тэмдгүүд нь сэтгэл зүйн шалтгаантай байж магадгүй” гэсэн дүгнэлтэнд эмч нь эцэстээ хүрсэн байна. Психоаналитикийн хүлээн авах тасаг дээр Роберт эцэг эхтэйгээ цуг иржээ. Тэрээр өөрийн байдлаа тоочин хэлж, аав заримдаа “хэтэрхий хатуу” байх юм гэж боддог ч гэсэн эцэг эхтэйгээ “таатай” харьцаатай гэж тодорхойлжээ. Эцэг нь түүнийг гэртээ хонохгүй байхыг зөвшөөрдөггүй, орой 11 цагаас өмнө эргэж ирэхийг шаарддаг. Роберт “бүр хэтэрхий байна” гэж үзсэн учир нэг охинтой харилцаж байсан харицааг нь “амжилттай” тасалжээ. Гэхдээ энэ бүхнийг дургүйцсэн шинж Робертоод ажиглагдаагүй байсан бөгөөд тэрээр үйл явдлыг сэтгэл хөдлөлөгүүгээр, ажил хэрэгч шинжтэй өгүүлж байлаа.

Психоаналитик чиглэлээр ажилладаг эмчийн хувьд бол Робертод тохиолдсон асуудлын шалтгаан хүүхэд ахуй цагтай нь холбоотой, харин өвчин нь ухамсарт бус хүчин зүйлийн нөлөөллөөс болж үүссэн гэж үздэг. Эдгээр хүчин зүйлүүд нь бүхэлдээ зан үйл, мэдрэмжээ өөрчлөөд өөрийн хүч нөөцөө ашиглах боломжийг Робертод олгодоггүй ажээ. Гагцхүү доктор Ф (бид сэтгэц заслын эмчийг цаашид ийн нэрлэх болно) бол зөвхөн психоанализийн ачаар Роберт үхэх байх гэсэн хүчтэй айдас болон бусад шинж тэмдгүүдийнхээ учрыг ойлгож чадах бөгөөд энэ нь өвчнөөсөө салгах боломжийг түүнд олгох юм гэдэгт хатуу итгэнэ. Өөрийнхөө асуудлыг өөрөө олж харан, түүнийг хянаж эхлэх буюу асуудлынхаа жинхэнэ сэдлийг гүн ухамсарласнаараа цаашдаа хувийн амьдарлаа жолоодох байдалд өвчтөнийг оруулах нь доктор Ф-н үндсэн зорилго байв. Психоанализ бол бие хүнийг үр дүнтэй өөрчлөх хосгүй хэрэгслэл юм гэж Фрейд итгэж байжээ.

Ингээд д-р Ф маань хэдэн жилийн турш бараг л өдөр тутам сувилгаа –засалд явахыг Робертод санал болгожээ. Задлан шинжилгээг амжилттай явуулахын тулд цаг, хүч, мөнгийг ихээхэн шаарддаг байна. Фрейдийн тогтолцоогоор бол өөрчлөлтөнд хүрэхийн тулд өвчтөний туулах ёстой зам нь урт байдаг учраас сувилгаа засал нь урт хугацаагаар сунжирхад хүрдэг гэдгийг хэлэх нь зүйтэй. Хэдий тийм боловч өвчтөнүүд, ялангуяа авхаалжтай, зохих боловсролтой бол психоанализийн тусламжтайгаар гэнэт бий болох сэхээрлээсээ нэн чухал ашиг тусыг олж авч чадна гэдэгт Фрейд хатуу итгэж байв. Психоанализид ерөнхийдөө хэрэглэгддэг болон Робертын асуудлыг шийдвэрлэхэд мөн өөр бусад ямарч маягийн асуудалд сонгодог психоаналитикч - практикчийн байр сууринаас хандахдаа ашиглагдах үнэлгээний аргуудыг бид доор авч үзэх болно.

Чөлөөт холбоослол (ассоциаци)

Чөлөөт холбоослол үүсэхэд нэн таатай нөхцөл бүрдүүлэхүйц байдлаар сувилгаа –заслын орчныг бэлтгэнэ. Яг ийм журмаар ажиллахын тулд Робертыг биеэ суллан зөөлөн сандал буюу зориулалтын тусгай буйдан орон дээр сууж хэлэх зүйл нь дэмий, утга учиргүй, илүү юм шиг санагдаж байна. уу? гэдгээс үл хамааран толгойд орж ирсэн санаа бодол, дурсамж бүрийг сонсогдохуйц чанга ярихыг түүнээс хүснэ. Робертыг тайвшруулахын тулд Ф өөрөө түүний нүдэнд үзэгдэхээргүй газар сууна.

Психоаналитик практик ажиллагаа явуулж байгаа, чөлөөт холбоослолын журмыг хэрэглэгчдийн үйл ажилгаа нь нэг холбоослол үл ухамсарлагдахуйн илүү гүнд орших нөгөө нэг холбоослолдогч ямагт дагуулж байдаг гэсэн урьдчилсан баримжаан дээр үндэслэгддэг, өвчтөний гарган хэлж байгаа холбоослолууд бол түүний сэтгэлийн гүнд дарагдаж хоцорсон санаа бодол, мэдрэмжийг билэгдсэн илэрхийлэл юм гэж тайлбарладаг.

Учир шалтгааныг (детерминизмийг) илэрхийлэх Фрейдийн байр сууринаас авч үзвэл чөлөөт холбоослол үнэн хэрэг дээрээ бол огт чөлөөтэй биш юм. Зан үйлийн бусад хэлбэрүүдийн нэгэн адилаар Робертийн илэрхийлж буй танин мэдэхүйн болон сэтгэл хөдөлөлийн холбоослолууд нь үл ухамсарлагдах процессуудаар чиглүүлэгдэж байдаг. Харин шахан түрэхүйн нөлөө болон үл ухамсарлагдах сэдлээс болоод Роберт ярьж буй зүйлийнхээ гол утга санааг (буюу билэгдлийнх нь) ухаарахгүй байгаа юм. Робертын биеэ суллан тайван байгаа байдал нь шахагдан түрэгдсэн –

санаа бодол аажмаар ухамсарын түвшин гадагшлан гарч ирэх бөгөөд ийнхүү чөлөөлөгдөж буй сэтгэцийн энергийг орчиндоо илүү сайн дасах зорилгод ашиглаж болно гэсэн итгэлийн үүднээс д-р Ф чөлөөт холбоослолыг ашиглана.

Энэ нь Робертийн үл ухамсарлагдах зөрчлийн мөн чанар болон шалтгаанийг улам сайн ойлгох боломжийг ч бас д-р Ф-д олгодог. Магадгүй чөлөөт холбоослол нь яван явсаар бүр бага насандаа мэдэрч байсан, тухайлбал гомдол зэвүүрхлээ ч юмуу (эдипийн сэдэвтэй холбоотой) эсвэл эцгийнхээ үхлийг хүсч байсан хүүхэд ахуй цагийн далд хүслээ нээн илрүүлэхэд Робертыг хүргэж болох юм.

Эсэргүйцлийг тайлбарлах

Шахагдан түрэгдсэн (дарагдсан) зөрчил буюу түлхэцээ үйлчлэгчид (өвчтөнүүд) дурсан санаж чаддаггүй ба дурсан санахыг эсэргүүцдэг болохыг психоаналитик практик ажилгааныхаа бүр хэн үед Фрейд олж илрүүлжээ. Өвчтөн эсэргүүцэж байна, тухайлбал мэдрэмж сэтгэгдлээ өөрчлөн, хэлмэгдлээсээ салахсан гэж Роберт ухамсартайгаар хүсч байгаа хэдий ч өөрийн мэдэлгүй үүнийгээ эсэргүйцнэ. Энэ тохиолдолд зан үйлийнхээ хуучин, хангалтгүй хэв загвараасаа салахад нь д-р Ф хүч чармайлтаа чиглүүлнэ. Эсэргүүцлийнхээ учгийг олж ухаарахад нь Роберт туслах явдал бол д-р Ф-н зорилт мөн. Сувилгаа заслын зэрэг нааштай үр дүнд хүргэхийн тулд эсэргүүцлийг амжилттай ашиглах зайлшгүй шаардлага д-р Ф-д тулгарна.

Эсэргүйцэл нь үл ухамсарлагдах зөрчлийг хөндөхгүй байхын тулд хувийн асуудлын жинхэнэ шалтгааныг судлах гэсэн аливаа оролдлогыг саатуулах гэсэн хандлаг юм. Сувилгаа-заслын үйл явц нь үйлчлүүлэгчийн сэтгэл санаанд багагүй аюул, хямралыг учруулж болох юм гэдгийг эсэргүйцэл нь харуулах бөгөөд янз бүрийн хэлбэрээр илэрдэг. Хоцрох, сувилгаа-заслын ээлжит хичээлээ “мартах”, ирэхгүй байх төрөл бүрийн шалтгаануудыг бодож олох зэрэг нь эсэргүйцлийн илрэл юм. Жишээ нь, “би багадаа ээжтэйгээ хамт юм худалдаж авахаа гарах гэж байсан нэг өдрийг санаж байна. Гэтэл энэ үеэр аав ирж бид дэлгүүр явахын оронд тэд намайг орхиод гадагш явцгаасан юм. Би тэгэхэд..... (зогсоц) ...Мэдэхгүй, миний толгой одоо яагаад хоосон болчихов оо?” Эсэргүйцлийн туйл бол сувилгаа заслын үйл явцыг цагаас нь өмнө зогсоох талаар өвчтөний гаргаж буй шийдвэр юм. Эсэргүйцлийн шалтгааныг чадварлагаар тайлбарлах явдал бол Робертын дарагдан далдлагдсан зөрчлийг нь илрүүлэн ухамсарт бус хамгааллас нь түүнийг ангижруулахын тулд Д-р Ф-ийн хэрэглэж буй аргуудын нэг ажээ.

Зүүдний задлан шинжилгээ

Өвчтөний үл ухамсарлагдах мэдрэмжийн нууцыг тайлах өөр нэг чухал арга бол “зүүдэнд задлан шинжилгээ” хийх арга юм. Зүүдний агуулга нь шахагдан дарагдсан хүслийг илэрхийлж байдаг учраас зүүд бол үл ухамсарлахууд аваачих шууд зам мөн гэж Фрейд үзэж байлаа. Тийм ч учраас тэрээр зүүд гэдэг бол үл ухамсарлагдахууд хүрэх “Хааны зам ” гэж тодорхойлсон байна. Түүний хийсэн олон удаагын клиник ажиглалтын үр дүн нь хүслийг хангах билэгдэл мэтээр зүүдийг ойлгож, тайлбарлаж болох бөгөөд түүний агуулга нь бага насны мэдрэмж сэтгэгдлийн хэсгийг тусгасан байдаг гэсэн итгэл болон үлджээ. Далд, нуугдмал зөн билгүүдийг оролцуулан зүүдийг тайлбарлах нарийн журам боловсруулсны ачаар илэрч буй шинж тэмдгүүдийнхээ болон сэдэл өөрчлийнхөө мөн чанарыг нь ойлгоход нь өвчтөнд тусалж чадах юм гэж психоаналитикчид үздэг. Жишээ нь, аав галт тэргээр явж байна (үхлийн билэгдэл) харин өөрөө ээжийнхээ гараас барьчихсан хуучин найз бүсгүйтэйгээ цуг үлдэж байгаа бөгөөд таашаах болон өөрийгөө ихэд буруутгах сэтгэл намайг нэгэн зэрэг эзэмдэж байлаа гэсэн зүүдийг Роберт ярьж байж болно. Хэрвээ сувилгаа-заслын нөхцөл тохирсон гэж үзвэл эдипийн хам шинжтэй холбоотойгоор эцгийнхээ үхлийг хүсч байсан аль эрт дарагдан хоцорсон боловч өнгөрсөн жил найз бүсгүйтэйгээ харилцах түүний харилцаанд түүний эцэг нь саад болсны улмаас шинээр сэргэн гарч ирсэн хүсэл нь түүний зүүдэнд тусгагджээ гэдгийг олж харахад нь д-р Ф Роберт тусална. Ийнхүү зүүдийг задлан шинжилж тайлбарласаны ачаар эмгэг шинж тэмдгүүдийнх нь жинхэнэ эх сурвалж болсон зөрчлийг ухаарч эхэлсэн байна.

Трансферийн задлан шинжилгээ

Орлуулахууд гэдэг нь чиглэгдэх ёсгүй байсан хүн юмуу ямар нэгэн зүйл рүү ухамсарт бус хөөрөл-түлхэцээ чиглүүлэн намжаах боломж олгож байдаг хамгааллын механизм юм гэдгийг бид энэ бүлгийн эхэнд авч үзсэн билээ. Энэ үзэгдэл эмчилгээ-заслын үйл явцад илэрч байвал Трансфер (шилжихүй) гэж нэрлэдэг. Бүр тодруулбал эцэг эхдээ ч юм уу ойр дотныхоо хэн нэгэн хүнээс болж урьд өмнө нь төрсөн хайрлах ба үзэн ядах сэтгэлээ үйлчлүүлэгч психоаналитикчид

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

илэрхийлэх нь трансферийн үзэгдэл юм. Дарагдан байсан хайрын сэтгэлээ илэрхийлэх объект олох гэсэн өвчтөний хэрэгцээ нь трансферт тусгагдсан байдаг гэдэгт Фрейд итгэж байлаа. Энэ тохиолдолд аналитикч өөрөө хайраа илэрхийлэх объектынх нь үүргийг орлон гүйцэтгэнэ. Шууд харилцааны явцад юмуу мөн чөлөөт холбоослол болох зүүд нойрны явцад трансферийг илэрхийлж болно.

Жишээ нь, “бид задлан шинжилгээндээ дөнгөж л ямар нэг зүйлд хүрч эхлэх гэтэл д-р Ф та чинь яахаараа тэр муу хараал идсэн эхнэртэйгээ хамт хоёр долоо хоногын амралтанд явах шийдвэр гаргачихдаг байна?” гэх маягийн зүйл Роберт хэлж байвал түүнд трансферийн шинж илэрч байна гэж үзэж болох юм. Харин сэтгэлийнхээ гүнд бол Роберт эцэгтэйгээ харьцах харицаанаас болж багадаа эдэлж байсан (дахиад эдипийн хам шинж) тэр л сэтгэлийн хөдөлгөөнөө д-р Ф-д илэрхийлж буй нь тэр.

Учир нь трансферийн үзэгдэл нь үл ухамсарлагдах түвшинд үйлчилж байдаг бөгөөд түүний үүрэг, ач холбогдлыг өвчтөн огт мэддэггүй. Трансферийн талаар ямар нэгэн тайлбар өгөлгүй дэмжин дэмжсээр “трансферийн невроз” гэж Фрейдийн нэрлэсэн байдалд өвчтөнийг орох хүртэл нь үргэлжлүүлэнэ. Уг чанартай энэ бол өвчтөнд сэхээрэл (инсайт) үүсгэх магадлалыг нэмэгдүүлж өгдөг “жигжирүүлсэн невроз” юм. Энэ нь(сэхээрэл нь) ойр дотныхоо хүмүүст багаасаа хандаж ирсэн сэтгэгдэл, мэдрэмжээ болон өөрт нь дасал болон тогтсон хандлагаа гэнэт ухаарах үзэгдэл юм. Фрейдийн үзэж байгаагаар бол аналитикч эмчтэйгээ харьцаж байгаа оруулсан (трансфер) харьцааныхаа жинхэнэ ач хобогдлыг үйлчлүүлэгч аажмаар ойлгохынхоо хирээр одоогоор тохиолдоод байгаа өнгөрсөн үеийн сэтгэгдэл мэдрэмжээ сэхээрч чаддаг байна.

Трансферт задлан шинжилгээ хийх нь эмчлэх үйл явцын нэн чухал үе шат юм, үүнээс сувилгаа-заслын үр дүн онцгой шалтгаалдаг гэж сонгодог хэлбэрийн психоаналитикчид үзэцгээдэг ажээ.

Бидний авч үзэж буй Робертод тохиолдсон явдлын хувьд бол Д-р Ф-д трансферийн харилцааг тэрээр эцгээ ихэд хайрлахын зэрэгцээ үзэн ядаж байжээ гэж тайлбарлаж болох юм.

Эхтэйгээ харьцаж буй эцгийнхээ харьцаанд туйлийн дургүйцэж байсан Роберт эцгийнхээ үхлийг ихэд хүсэмжилж байжээ. Гэвч үүний зэрэгцээ түүнийг хайрлаж байсан учраас өөрийгөө буруутгах мэдрэмж төрж, улмаар дээрх хүслээ дарж нуужээ. Гэсэн хэдий ч дараа нь дахиад түүний “дурлалын шинэ” холбоо харьцаанд саад тотгор болсноос хойш сэтгэлийн гүнд нуугдаж байсан зүйл өөрийнхөө үхлээс айх айдсын байдлаар буюу гажсан хэлбэрээр ухамсарт түрэн орж иржээ. Ийнхүү Робертыг эзэмдээд байгаа өөрийнхөө үхлээс айх айдас бол эцгийнхээ үхлийг хүсч буйгийн (эцгийгээ алчихаж магадгүй гэсэн) билэгдэл юм гэсэн психоаналитик тайлбарлалыг өгч болох юм. Үхлээс айх хүчтэй айдас ба түүнийг дагалдах шинж тэмдгүүд нь өөрийгөө гэсгээх эрмэлзлэлийг тодорхой илэрхийлэх ажээ. Бусад зүйлүүд тухайлбал кастрацаас (засчих бий хэмээж эмээх) айх айдас ба үхлээс айх айдас хоёрын хооронд холбоо гэх мэт зүйлүүдийг Робертод илэрч байгаа өвчний шинж тэмдэгүүдийн тайлбарлалд бас оруулж болох юм. Эцсийн тайлбарлал хийхийн тулд психоаналитикч зөвхөн л трансферт задлан шинжилгээ хийгээд зогсохгүй дээр яригдсан бүх арга техникүүдийг хэрэглэх нь мэдээж юм.

Сэтгэл хөдлөлийн давтан сургалт

Шинээр бий болж буй оюун санааныхаа сэхээрлийг өдөр тутмын амьдралдаа хэрэглэж сурахад нь өвчтөнийг чиглүүлэн дэмжихийг сэтгэл хөдлөлийн давтан сургалт гэнэ. Сувилгаа-заслын арга бүр нь зан үйлийнхээ шалтгааныг гүнзгий ойлгох боломжийг өөр өөрийнхөө онцлогын хүрээнд өвчтөн олгож байдаг. Гэхдээ психоаналитик онолд нэн чухалд тооцогддог дан ганц сэхээрэл хангалттай биш юм. Аналитикч (сэтгэцийг задлан шинжлэгч) эмчийнхээ өдөөлтөнд орсноор өвчтөн амьдралд хандах өөрийнхөө шинэ хандлагыг цаг тухайд нь өдөр тутмын амьдралдаа хэрэглэж сурах ёстой; тэд өөрөөр бодож, юмыг өөрөөр хүртэн хүлээж авч, мэдэрч мөн өөрийгөө шинэ янзаар авч явж сурах ёстой.

Ингэхгүй л бол психоанализ нь хүний сэтгэл санааны хүчийг барсан, зардал чирэгдэл ихтэй, ихэд сунжирсан ерийн нэгэн дасгал болохсон билээ.

Эхлээд асуудлыг заавал зохих түвшинд ухамсарласан байх шаардлагааий байдаг учраас сэтгэл хөдлөлийн давтан сургалт нь үндсэндээ сувилгаа-заслын төгсгөлийн шатан дээр явагддаг байна. Ингээд д-р Ф үхлээс айх айдсынхаа шалтгаан болон түүнийг дагалдах шинж тэмдгүүдийнхээ шалтгааныг гүн гүнзгий ойлгоход Робертыг хүргэхүйц өөрийнхөө мэдрэмж, зан үйлээ шинэчлэх арга замыг нь судалж олоход нь түүнд туслах ёстой. Өөрийгөө ойлгож шинэ ойлголтон дээрээ тулгуурлан Роберт хүүхдэрхэг “ичимтгий” байдлаасаа салахыг хичээж, өнөөдийн бодит байдлынхаа үүднээс эцэгтээ хандаж эхэлж, эцэг эхээсээ аль болох

хамааралгүй ажиллаж, хайр сэтгэлийн харилцаагаа ч илүү насанд хүрсэн түвшинд зохиох шаардлагатай юм. Ийнхүү д-р Ф-ийн дэмжлэгээр эхэлсэн бүхнээ Роберт аажмаар эцэст нь хүргэж болно. Өнгөрсөн туршлагаа шинээр эхлэх болсон Робертын ойлголтын хүрээнд түүний амьдарлын одоогийн байдлын талаар явуулсан эмчилгээ-заслын маргаан хэлэлцүүлгийн ачаар сэтгэл хөдлөлийн давтан сургалт явагддаг. Энэхүү шинэ чиглэлдээ мэдэгдэхүйц дэвшилд хүрсэн үеэс нь харилцан зөвшилцсөний үндсэн дээр эмчилгээ-заслаа дуусгадаг ажээ.

Бидний авч үзсэн задлан шинжлэлийн техник бүр нь "сонгодог" психоанализийн хувьд хэрэглэгддэг бөгөөд одоо ч гэсэн бага сага өөрчлөлттэйгээр хэрэглэж байгаа юм.

Робертын тохиолдол бол эдипийн хам шинжид анхаарлаа төвлөрүүлэн бага насанд төрсөн сэтгэгдэл нь хожим невротик зан үйлийн төлөвшилд хүргэдэг хэмээн

Фрейдийн нилээд ач холбогдол өгч байсан зүйлийг авч үзэж буй жишээ юм. Психоаналитик сувилгаа засал нь өдөрт нэгээс хоёр цаг, долоо хоногийн 5 өдрийг эзэлсэн нэг хоёр жилээс таван жил хүртэл, түүнээс ч илүү үргэлжлэх хэт сунжруу үйл явц юм. Иймээс эмчилгээ –заслын энэ хэлбэр нь ихээхэн үнэтэй, түүний багтаамж нь үйлчлүүлэгчийн орлогоор ямагт хязгаарлагдмал байна. Ямар ч байсан задлан шинжлэлийн зорилго нь хувь хүний сэтгэл зүйн бүтэцэд суурь өөрчлөлт гаргахад оршдог. Харин ухамсарын түвшинг дээшлүүлэх, бие хүний цогцолбор байдлыг сайжруулах, сэтгэл зүйн хөгжилт бойжилт, нийгмийн үр ашигт байдалд хүрэх зэрэг нь түүний зорилтууд юм. Ийм зорилтуудад түргэн хүрэхгүй нь илэрхий. Психоанализын эмчлэх-сувилах ач холбогдол нь ирээдүйд үгүй болно гэсэн (Wolpe, 1981; Kline, 1984) туйлширсан үзэлд авталгүйгээр асуудлыг бодитой авч үзвэл энэ нь хүний зовлонг нимгэлэх гэсэн тасралтгүй оролдлогуудын нэгэн ууган чиглэл юм.

Орчин үеийн сэтгэц засалд психоанализийн арга техникийг өргөн хэрэглэж байгаа бөгөөд өөр бусад арга хэлбэрүүдтэй хослуулан хэрэглэх болжээ.

Зүүдийг тайлбарлах психоанализ арга ба түүнийг монгол хүний зүүдийг тайлбарлахад хэрэглэсэн жишээ

Зүүд бол хүний сэтгэцийн үйл биш, эсвэл энэ нь зөвхөн л соматик процесс мэтээр үзэж ирсэн тухай бид өмнөх бүлгүүдэд өгүүлсэн билээ. Зүүдийг хүний сэтгэцийн амьдралын салшгүй нэгэн тал, оюун санааны урсгалын тасралтгүй гинжин холбооны нэгээхэн хэсэг гэсэн үзэл нь Фрейдийн онолд нэвт шингэсэн байдгаараа онцлог юм. Тэрээр зүүдийг тайлбарлаж болно гэж үзсэнээрээ зүүдний тухай бусад онолуудтай түүний үзэл санаа нь зөрчилдөн гарч иржээ.

Олон түмэн өөрсдөө зүүдийг тайлахыг эрмэлзсээр ирсэн бөгөөд ингэхдээ доорх хоёр аргыг хэрэглэж иржээ:

- **Нэгдүгээрт**, тэд зүүдийг бүхэл бүтэн, нэгдмэл зүйл гэж үзсэн бөгөөд түүнийгээ ямар нэгэн ойлгомжтой, адил төсөөтэй зүйлээр орлуулан тайлбарлах оролдлого хийдэг байна. Энэ бол зүүдийг ямар нэгэн билэгдлээр тайлбарлах гэсэн хандлага юм. Энэ хандлага нь эхнээсээ л бүтэлгүй болсон байна. Учир нь зүүдний агуулга маш замбараагүй эмх цэгц муутай байдаг учраас нэгэн хэвийн билэгдлийг илтгэх боломж бага байдаг. Ийм төрлийн тайлбарлалын тодорхой жишээ бол Библийн Иосиф эртний Египедийн хааны зүүдийг тайлбарлаж байгаа байдал юм. "Долоон тарган үнээний араас долоон туранхай үнээ гарч ирэн тэднийг барьж идэж байгаа тухай зүүд нь Египедэд долоон жилийн өлсгөлөн болж амьдрал хангалуун үед хуримтлуулсан хамаг баялгийг дуусгасан үеийг билэгдэн дохиолж илэрхийлсэн гэж үздэг. "Зүүдийг ийнхүү аливааг урьдчилан хэлж дохиолж байдаг гэж үзэх үзэл яруу найргийн зохиомол зүүднүүдийн хүрээнд нилээд газар авчээ. Яруу найраг дахь зүүдний билэгдэл тайлбар нь зохиогчийн далд санаа, хүсэл тэмүүллийг ихэвчлэн илэрхийлж байдаг. Зүүдийг билэгдлээр тайлбарлах нь ямар нэгэн тодорхой үзүүлэлт шинжүүр болон тодорхойлолт өгөхөд хэцүү юм. Үүнийг хэрхэн тайлбарлах нь тухайн тайлбарыг өгч байгаа хүний хүний хурц ухаан, овжин зан, зөн совингоос шалтгаалах ажээ. Үүнийг тайлдаг хүмүүс бол онцгой авьяастай хүмүүс байж болох юм.
- **Хоёрдугаарт**, зүүдний учрыг нээж тайлах хандлага нь үүнээс эрс ялгаатай юм. Үүнийг "тайллын арга" гэж нэрлэж ирсэн байна. Энэ хандлагын үүднээс бол зүүд нь өөрийн гэсэн өвөрмөц нууцлал, шифрийг агуулсан байх ба тэдгээрийг тайлах тусгай түлхүүрүүд байдаг гэж үздэг. Ийнхүү тайлснаараа түүнийг тодорхой утга агуулгатай болгон илэрхийлнэ гэж найддаг байна.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Жишээ нь эхлээд захидал, дараа нь оршуулга зүүдлэгджээ гэж бодъё. Гэтэл үүнийг “зүүдний толиос” харвал захидал бол уйтгарыг оршуулга бол гэрлэх ёслол юм гэх зэргээр тайлбарлаж болох юм. Ингэж тайлбарласны дараагаар түүнийг ирээдүйтэйгээ холбон тайлбарлах эсэх нь тухайн хүнээс өөрөөс нь шалтгаалах билээ. Эртний грек ба римд зүүдийг ид шидийн зарчмаар тайлбарлаж байсан бөгөөд ассоциацтай холбон тайлбарлах аргыг голлож байжээ. Адилхан утга агуулгатай зүүд нь хүн хүний хувьд өөр өөр утга санааг илэрхийлж байсан нь маргаангүй. Зөвхөн энэ шалтгаан нь зүүдийг энэ чиг хандлагаар тайлбарлах тайлбарыг явцуу болгож байгаа юм. Зүүдийг тайлагчид нь хангалттай хариулт олж авсны үндсэн дээр түүнийг тайлах боломж олж авахыг эрмэлздэг.

Гэхдээ энэ нь зүүдийг тайлах Фрейдийн тайлбараас эрс ялгаатай юм. Учир нь Фрейд зүүдээ өөрөө тайлах боломжийг хүнд өөрт нь олгож байхад бусад хүмүүс түүнийг хөндлөнгийн хүний тайлбараар тайлах ордлого хийж байсан гэж үздэг. Зүүдийг тайлахдаа түүний агуулгыг эсрэг утгаар нь буулгахад анхаардаг нь зүүдний шифрийг тайлах эрмэлзэгч хандлагыг баримтлагчдын онцлог юм.

Зүүдийг механикаар тайлахын эсрэг сонирхолтой санааг аль эртний үеэс, тухайлбал эртний грек-римийн ном зохиолд дэвшүүлсэн байдаг нь нилээд сонирхол татаж байгаа юм. Зүүдний агуулгаас гадна зүүдлэгчийн хувийн онцлог, амьдралын нөхцөл зэрэг нь зүүдний тайлалд нөлөөлнө гэж үзэж байжээ. Өөрөөр хэлбэл зүүдний адилхан нэг элемент нь баян хүний хувьд болон ядуу хүний хувьд өөр өөр утга санааг илэрхийлнэ гэсэн үг. Зүүдийг бүхэлд нь биш харин түүний бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг нь нэг нэгээр нь авч задлан тайлах ордлого хийж байгаа нь энэ хандлагын гол онцлог юм.

Өөрөөр хэлбэл зүүдийг өөр утга бүхий олон жижиг зүйлүүдийн цуглуулга мэтээр үзэж байжээ. Зүүдний тайллын энэхүү хоёр арга нь хоёулаа найдвар муутай гэж Фрейд үзэж байсан байна.

Харин Зигмунд Фрейд үүнээс эрс өөр байр суурийг баримталж байсан байна. Фрейд нь зүүд бол үнэхээр ямар нэгэн утга санааг илтгэж байдаг бөгөөд түүнийг шинжлэх ухааны үндэстэйгээр тайлбарлаж болно гэж үзэж байлаа.

Зүүдийг билэгдлээр тайлбарлах хандлага нь хэт явцуу бөгөөд боломж багатай, ямар нэгэн ерөнхий зүй тогтол олоход хэцүү юм. Харин “шифр тайлах” хандлага нь зүүдний “түлхүүр ба

толь нь” найдвартай байх хэрэгтэй гэсэн шаардлагатай тулгардаг. Гэтэл ийм найдвартай түлхүүр байх болмж ч туйлын хомс байдаг.

Фрейд нь хийрхэл, улигт бодол үүсэх, невроз өвчин зэрэг сэтгэцийн эмгэгийг анагаах зорилгын үүднээс олон жилийн ажиглалт хийжээ. Жозеф Брейрийн хийсэн мэдээллээс анх олж авсан нэгэн санаа нь Фрейдэд ихээхэн итгэл төрүүлсэн байна. Жозеф Брейрийн үзсэнээр бол өвчний шинж тэмгийн үед илэрдэг хүртэхүйн онцлог нь түүнийг таньж илрүүлэх болон арилж алга болох үеийн аль алинд нь илэрдэг байна.

Өвчтөний сэтгэцийн эмгэгийг үүсгэсэн тэр зүйл нь эргүүлээд түүнийг уг шинж тэмдгээс нь ангижруулах хэрэгсэл болдог гэж үзэх нь үнэхээр цоо шинэ хандлага байлаа. Зүүдийг тайлбарлаж ирсэн явуургүй ордлогуудаас өөрөөр энэ хандлагыг туршиж үзэх амаргүй ажлыг Фрейд эхлэхээр шийджээ.

Зүүдийг тайлах түүний хандлага нь психоанализ онолын бусад ойлголтууд мөн чанартай салшгүй холбоотой юм. Сэтгэц задлан шинжлэлийн энэхүү онол нь ухамсарт бус үйлийг хэрхэн тайлбарлаж байгааг бид өмнөх бүлгүүддээ авч үзсэн билээ. Мөн психоанализын сэтгэц заслын аргууд нь зүүдний задлан шинжлэлтэй нягт холбоотой явагддаг гэдгийг ч дээр өгүүлсэн.

Зүүдний мөн чанарыг олж харахад түүний “Чөлөөт холбоослолын арга” чухал үүрэг гүйцэтгэсэн байдаг. Психоанализ сэтгэц заслын явцад өвчтөнүүд чөлөөт холбоослолын үед зүүдээ ярих нь цөөнгүй.

Өвчтөн санаанд орсноо чөлөөтэй илэрхийлэх явцад зүүд бол хүний сэтгэцийн үйлийн тасралтгүй гинжин холбооны нэг болох нь харагддаг байна. Үүний тулд доорх хоёр нөхцөл өгөгддөг.

1. Дурдатгалдаа анхаарлаа төвлөрүүлэх төвлөрлийг нэмэгдүүлэх
2. Ямар ч шүүмжлэл хийхгүй байхыг хүсдэг.

Аль болох чөлөөтэй суугаад нүдээ аних хэрэгтэй ба толгойдоо орж ирсэн болгоныг өчүүхэн жижиг, ямар ч ач холбогдолгүй, утгагүй зүйл гэж бодолгүйгээр ярих нь чухал байдаг.

Юмыг эрэгцүүлэн тунгааж байгаа хүн нь өөрийгөө зориудаар ажиглаж байгаа хүнээс эрс ялгаатай байдаг гэж үздэг. Эрэгцүүлэн бодогч нь аливаад шүүмжлэлтэй хандах бөгөөд харин өөрийгөө ажиглхын тулд ямар ч шүүмжлэл дүгнэлтгүйгээр хандахыг психоанализ нь шаарддаг. Ингэж өөрийгөө ямар ч шүүмжлэлгүй ажигласнаараа ухамсарлагдалгүй өнгөрч болох байсан олон зүйлийг хүн олж мэддэг. Ингэж чөлөөт холбоослолын аргаар гаргаж ирсэн зүйлийг өвчнийг оношлох ба зүүдийг тайлахад хэглэж болно. Хүнийг зүүрмэглэх үед зориудын шүүмжлэлт үйлүүд суларч оронд нь “хүсмээргүй дүр төсөөллүүд” гадагшлан гарч ирдэг. “Ядарснаас” болоод зориудын ухамсарт үйлийн үйлчилгээ сулардаг гэж бид тайлбарладаг бөгөөд үүний зэрэгцээ ухамсрын хяналт суларч хүсмээргүй санаа бодлууд харааны болон сонорын дүр төсөөлийн хэлбэрээр гарч ирнэ. Иймэрхүү санаа бодлыг ажиглахын тулд идэвхит байдлаас зориуд татгалздаг бөгөөд харин сэтгэцийн энергийн үлдэгдлийг ашиглахыг чухалчилдаг. Үүгээрээ зүүрмэглэх үеийн байдлаас бас ялгаатай байдаг. Иймэрхүү байдлаар хүсмээргүй санаа бодол нь хүссэн зүйл болон хувирдаг байна.

Гэхдээ ил гаргаж үл болох, хүсмээргүй санаа бодлыг чөлөөтэй, тасралтгүй илэрхийлэх нь олон хүний хувьд амаргүй зүйл байдаг. Учир нь хүсмээргүй санаа бодлоо гадагшлуулан илэрхийлэх асуудал нь дотод эсэргүйцэлтэй тулгардаг.

Хүний сэтгэцийн энергийг ихээхэн хэмжээгээр зарцуулж байдаг хяналт ба ухамсарт

Зүүдийг эхлээд хэд хэдэн хэсэгт хуваан хялбаршуулаад анализ хийх хэрэгтэй байдаг. Энэ бол Фрейдийн зүүдний задлан шинжлэлийн аргын бусдаас ялгагдах нэг онцлог нь юм.

шүүмжлэлээс чөлөөлөгдөх нь өөрийн хяналтын үндсэн нөхцлийн нэг мөн. Зүүдийг ийм аргаар тайлбарлахын тулд түүнийг бүхлээр нь авч үзэхийг гол богодоггүй. Туршлага багатай

үйлчлүүлэгчээс “Ийм зүүд зүүдлэхэд чинь чухам юу нөлөөлсөн юм бол оо?” гэж асуухад зүүдээ бүхэлд нь эргэн харж байгаа тэр хүн юу ч хэлж чадахгүй.

Зүүдийг зөвхөн тайлбарлах нь гол биш харин энэхүү тайлбарыг ашиглан үүнээс илүү хүнд, илүү нухацтай асуудлыг шийдвэрлэхэд бэлтгэхэд Фрейдийн зүүдний тайлбарын гол онцлог нь оршдог. Тухайлбал невроз өвчнийг эмчлэхэд түүнийг ашиглах явдал байлаа.

Түүний зүүдний задлан шижлэл нь зүүдийг тайлах бусад аргууд шиг тийм энгийн, хялбар, зөвхөн ямар нэгэн түлхүүрийн тусламжтайгаар таамаглан хэлэх төдий зүйл биш байлаа. Нэг адил зүүд нь тухайн хүний онцлогоос шалтгаалан харилцан адилгүй байдлаар тайлагдах бөгөөд өөр өөр утга санааг илэрхийлнэ гэж үздэг. Энэ аргаа хэрэглэхийн тулд Фрейд өөрийнхөө зүүдийг ажигласан байна. Ингэхдээ хоёр зүйлийг иш үндэс болгожээ:

1. Нэгдүгээрт нь өөрийгөө илэрхий эрүүл хүний хувьд авч үзсэн
2. Олон төрлийн хангалттай материалыг олж авах боломжтой гэж үзжээ.

Ийнхүү өөрийгөө ажиглах нь бусдыг ажиглахаас илүү найдвартай, илүү тохиромжтой байдлыг үүсгэнэ гэж тооцоолсон байна. Нөгөө талаас хамгийн том бэрхшээл нь хүний дотоод эсэргүйцэл байдаг. Учир нь өөрийнхөө дотоод ертөнцийг уудлан гадагш гарган илэрхийлж байгаа хүн бол ямагт гаднын хүмүүст, бусдад үл ойлгогдох эрсдэлтэй тулгарч байдаг. Зүүдийг хэрхэн тайлбарлаж болох вэ? гэдгийг харуулахын тулд өөрийнхөө зүүдийг жишээ болгон авч үзсэн бөгөөд энэ нь зүүдний учрыг олоход илүү бодитой үүрэг гүйцэтгэнэ гэж үзсэн байна. Зүүдийг задлан шинжлэхийн тул түүнийг сонирхох хэрэгтэй юм. Энэ утгаараа уншигч бид ч гэсэн өөрийнхөө зүүдийг сонирхон ажиглах хэрэгтэй болж байна Фрейдийн өөрийнх нь зүүдийг авч үзье. Тэрээр зүүднийхээ оршил болгон нэмэлт тайлбар хийжээ. Зүүдний өмнөх тайлбар хийсэн гэсэн үг. Энэ нь зүүдний үндэслэлийг уншигч зөв ойлгоход чухал ач холбогдолтой юм.

Урьдчилсан мэдээлэл (Фрейдийн өөрийнх нь дурсамж)

“ 1895 онд надтай болон манай гэрийнхэнтэй дотно нөхөрлөлийн холбоо бүхий нэгэн хатагтайг би психоанализ эмчилгээндээ хамруулсан билээ. Ийм холилдсон холбоо нь эмчийн хувьд ялангуяа психиатр эмчийн хувьд янз бүрийн таагүй байдлыг үүсгэх байсан гэдэг нь ойлгомжтой. Амжилтгүй алхам нь ойр дотнынхоо үйлчлүүлэгчээс хөндийрөхөд хүргэх байлаа. Миний эмчилгээ хэсэгчилсэн амжилтаар дууслаа. Энэ хатагтай хийрхлийн айдсаасаа салсан боловч бүх төрлийн зовиур нь бүрэн арилсангүй. Би тэр үед истери өвчин бүрэн арилсныг тодоройлох үзүүлэлтүүдэд нэг их итгэлтэй биш байлаа. Гэхдээ шийдвэрээ өвчтөндөө хэллээ. Гэтэл энэ нь түүнд таалагдсангүй. Ингээд . санал зөрсний улмаас зун нь бид эмчилгээгээ түр зогсоолоо. Нэг сайхан өдөр миний залуу найз нөгөө үйлчлүүлэгч бүсгүй Ирмагийн зочлоод ирлээ гээд манайхаар ирсэн юм. Чи түүнийг хэрхэн олоо вэ? гэж би найзаасаа асуухад тэрээр миний асуултын хариуд түүний бие нь дээрдэж байна, гэхдээ л тийм ч сайн биш байна гэж хэлсэн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

бөгөөд миний найз Оттогийн хэлсэн үг, яг үнэн хэрэгтээ бол түүний дууны өнгө миний уурыг хүргэж байсныг би санаж байна. Би үйлчлүүлэгчдээ хэт их зүйлийг амалчихсан юм шиг энэ зэмлэл үгнээс нь надад санагдсан юм. Өвчтөний төрөл төрөгсөд нь надад нөлөөлсөн бөгөөд тэдэнд бүр эртнээс л миний хийж байгаа эмчилгээ таалагдахгүй байсан байхаа гэдгийг би Оттод тайлбарласан юм. Гэхдээ надад төрсөн таагүй мэдрэмж ихээхэн бүдэг байсан бөгөөд түүнийгээ би юугаар ч илэрхийлээгүй билээ. Тэр оройгоо бидний хэн хэнийх нь найз, нэрт эмч М-д өгч өөрийгөө зөвтгөх үүднээс би Ирмагийн өвчний түүхийг маш тодорхой бичлээ. Тэр шөнө, яг үнэндээ бол үүрээр би доорх зүүдийг зүүдэлсэн юм.”

Фрейдийн зүүд ,1895 оны зургадугаар сарын 23,24

Маш том зааланд бид зочид хүлээн авч байна. Тэдний дотор Ирма ч бас иржээ. Би түүнийг гараас нь бариад миний “шийдвэрийг хүлээн аваагүйд нь зэмлэн ингэж хэлж байна гэнэ” “Хэрвээ чи дахиад өвдөж эхэлбэл чи л зөвхөн өөрөө буруутай шүү” гэхэд тэр “Хэрвээ чи яг одоо миний хоолой, ходоод, хэвлийгээр ямар их өвдөж байгааг мэдсэн бол, яг л татаад байгаа юм шиг” гэж хариулж байна гэнэ. Би түүн рүү айн харж байна. Түүний нүүр нь цонхигор, хавагнасан байх бөгөөд миний толгойд би чинь ямар нэгэн органик өвчнийг анзаараагүй байж болох юм гэсэн бодол орж ирж байна. Би түүнийг цонх руу аваачаад хоолойгий нь үзлээ. Тэр хиймэл шүдтэй бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адилаар жаахан дургүйлхсэнээ үзүүлээ. Би дотроо ингээд хэрэггүй шүү дээ гэж бодож байна. Амаа ангайлгахад нь баруун талд байгаа том цагаан толбыг би харлаа, түүнээс арай цаана хамрын нүх шиг сонин булцуу байна. Тэр зүйлийн сааралавтар гадаргууг ч би харж байна. Би яг тэр дороо доктор М.,ийг дуудан ирүүллээ. Тэрээр шинжилгээ авч түүнийгээ баталж байх юм. Доктор М.,ийн байдал нь ердийнхөөсөө эрс өөр, доголоод л их л цонхигор байх ба яагаад ч юм бэ? Сахалгүй байх юм гэнэ... Гэтэл миний найз Отто миний ойролцоо байх ба найз Леонольд түүний уушгийг шинжилж: байна. Доктор М., “Зүүн талаасаа доошлон муудсан байна” гэж хэлэв. Мөн тэр түүний зүүн эгэмний хавьд товойн гарч ирсэн зүйлийг зааж байлаа. Ирма даашинз өмссөн байсан ч гэсэн түүнийх нь цаанаас би бас түүнийг нь мэдэрч байв... М., цааш үргэлжлүүлэн “Энэ бол халдвар гэдэг нь маргаангүй, гэвч зүгээр ээ, гэдэсний суулга өвчнөөр өвчлөх болно, хор ялгарна...” Чухам хаанаас ийм халдвар гарсныг бид тэр дороо л ойлгоцгоож байх юм гэнэ. Ирмагийн найз нь саяхан түүний бие нь сайнгүй байхад түүнд пропила, пропилен... пропилийн хүчил... триметилламин (Би түүний химийн томъёог тов тодорхой харж байлаа) бэлдмэл тарьсан байна. Ийм зүйлийг тарихдаа хуумгай хандаж болохгүй шүү дээ. Наад зах нь гэхэд л тариур тийм ч цэвэр байгаагүй байна...”

“Энэ чухам юутай холбоотой зүүд вэ? гэдэг нь тодорхой байсан учраас бусад зүүдийг бодвол давуу талтай байлаа. Отто ирж Ирмагийн биеийн байдлын талаар хэлсэн болон орой болтол би түүний өвчний түүхийг бичсэн нь унтах үед надад зүүдлэгджээ.

Гэхдээ л миний зүүд ямар утгатай вэ? гэдгийг урьдчилсан мэдээлэл авсан хэн ч бүрэн тайлж чадахгүй. Ирмагийн өвчний шинж тэмдгийн талаарх хэсэг нь намайг бүр гайхшруулж орхисон юм. Эдгээр зовиурууд нь түүний өвчний шинж тэмдгээс эрс ялгаатай зүүдлэгдсэн. Пропилийн хүчлийг тарих тухай утгагүй санаа болон доктор М., ийн тайвшруулах үгийг бодоод инээд хүрч байлаа. Эхлээд энэ зүүд ойлгомжтой мэт байснаа ихээхэн ойлгомжгүй бүрхэг зүйл болох нь эцэстээ мэдэгдсэн юм.” гэж Фрейд өөрөө бичжээ. (34;110)

Энэхүү зүүдэндээ Фрейд хэрхэн анализ хийснийг авч үзье.

1. *Том зааланд олон зочин хүлээн авч байгаа хэсэг*

Бид тэр зун Бельвю гудамжинд ялигүй өндөрдүүхэн харшид амьдарч байсан бөгөөд үүнийг хэзээ нэгэн цагт рестораны зориулалтаар барьж байсан учраас заал шиг том том өрөө тасалгаануудтай байсан юм. Энэ зүүд яг энэ харшид миний эхнэрийн төрсөн өдөр болохоос хэдхэн хоногийн өмнө зүүдлэгдсэн байна. Өдөр нь миний эхнэр надад төрсөн өдрөөрөө олон зочид , түүний дунд Ирма ч урих хүсэлтэй байгаагаа хэлж байсан юм. Миний зүүд түүний хэлсэн энэ үгнүүдэд үнсэндээ тулгуурласан бөгөөд бид Бельвю гудамжинд байдаг харшийнхаа том зааланд зочдоо хүлээн авч байгаа бөгөөд тэдний дунд Ирма ч ирсэн байна.

2. *“Миний шийдвэрийг хүлээж авсангүй” гэж би Ирма буруутган “Хэрвээ бие чинь өвдсөөр байгаа бо чи өөрөө л буруутай шүү” гэж хэлж байгаа хэсэг* бол би түүнийг хармагцаа л хэлэх байсан зүйл. Ер нь тэгээд хэлчихсэн ч байж магадгүй. Ингэж хэлэхдээ би өвчтөнд түүний өвчний далд шинж тэмдгийн талаар мэдээлээд түүнийг тэр хүлээн авч байна уу?

Үгүй юу гэдгээс үл хамааран хэлээд одоо бүх амжилт өөрөөс чинь шалтгаална, би одоо энэ талаар юу ч хариуцахгүй шүү гэсэн байдлаар л харах байсан билээ. Одоо тайлагдчихаад байгаа энэхүү төөрөгдлөө мэдсэндээ би ихэд таатай байна. Энэ нь хэсэг хугацаанд миний сэтгэлийг амраасан юм. Би хичнээн найрсаг биш загнасан ч гэсэн эмчилгээний үр дүнд хүрэх л хэрэгтэй байсан шүү дээ. Ирмад хэлсэн тэр өгүүлбэрийг аваад үзвэл би буруутан болохыг хүсээгүй юм байна гэдгээ олж мэдлээ. Хэрвээ надаар эмчлүүлж байсан Ирма өөрөө буруутай л юм бол би ч гэсэн буруутай байж таарна. Чухамхүү энэ талаас нь зүүдний утгыг хайх хэрэгтэй бус уу?

3. *Ирмагийн гомдоллож байгаа хэсэг*

Хоолой, ходоод, хэвлийн хөндий зэрэг бүх юм нь өвдөөд чангаагаад байгаа мэт гэж ярьж байгаа хэсэг нь. Ходооны өвчин нь түүний өөрийнх нь өвчний ердийн шинж тэмдэг. Гэхдээ тэр энэ талаар төдийлөн гомдол мэдүүлдэггүй байсан бөгөөд зөвхөн л дотор эвгүйрхэн бөөлжис хутгаад байна гэдэг байсан. Харин хоолой ба хэвлийн хөндийн өвдөлт нь түүний өвчинд огт хамаагүй зүйл байлаа. Чухам яагаад ингэж зүүдлэгдсэн нь надад одоохондоо ойлгомжгүй хэвээр байлаа.

4. *Ирмагийн нүүр нь цонхигор, хавагнасан байна гэсэн хэсэг*

Мэн иний э үйлчлүүлэгч бол ямагт ягаан царайтай байдаг хүн. Зүүдэнд түүний нүүр нь өөр хүнийхээр солигджээ гэж би үзэж байна.

5. *Түүнд ямар нэгэн органик өвчин байсныг нь би ажиглаагүй байж магадгүй гэж миний айж байгаа хэсэг*

Энэ бол невроз өвчтэй хүмүүстэй байнга ажиллаж байдаг мэргэжилтнүүдийн хувьд байдаг ердийн гэж хэлж болох байнгын айдас. Тэд нар бол бусад эмч нарын хувьд органик өвчин мэт санагдах зүйлүүдийг зөвхөн л хийрхэлтэй холбох хандлагатай байдаг. Нөгөө талаас миний айдас нэг л таагүй санагдаад байгаа мэт ялигүй эргэлзээ хаанаас гарч ирээд байгааг би өөрөө ч мэдэхгүй байх юм. Хэрвээ Ирма органик өвчтэй байлаа ч гэсэн би түүнийг нь эмчлэх үүрэггүй билээ. Би бол зөвхөн л истери өвчнийг эмчилдэг. Би түүний оношилгоонд ийм төөрөгдөл гарсан байгаасай гэж хүсээд байгаа юм биш үү, ингэснээрээ эмчилж чадаагүй гэсэн зэмлэлээс мултрах гээд байгаа юм шиг сэтгэгдэл надад төрж байлаа.

6. *Би Ирмаг цонх руу аваачаад хоолойгий нь харахыг хүсч байгаа хэсэг*

Намайг ийнхүү үзэхийг хүсэхэд хиймэл шүдтэй бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адилаар ялигүй эсэргүйцэхэд нь Ирмад энэ чинь огт хэрэггүй гэж бодож байна. Би хэзээ ч түүний хоолойг харж байсангүй. Харин энэ хэсэг нь өөр тохиолдлыг санагдуулж байлаа. Саяхан би залуу, сайхан бүсгүй шиг харагдаж байсан нэг губернонт эмэгтэйг үзсэн юм. Тэр эмэгтэй амаа ангаахаасаа өмнө хиймэл эрүүгээ нуухыг оролдож байсан билээ. Эмчилгээ, оношилгооны бусад зүйлс, бяцхан нууц зэрэг нь энэ хэсэгт холбогджээ. Энэ бол түүнд хэрэггүй (хиймэл шүдний тухай өгүүлж байна) гэж бодож байгаа нь Ирмад тал зассан хэрэг. Харин би үүнд өөр нэгэн ач холбогдол байна уу даа гэж сэжиглэж байлаа. Анхааралтай хандах үед бүх зүйлийг харгалзан үзэж чадав уу? гэсэн асуулт ямагт гарч ирдэг юм. Ирма цонхны өмнө зогсож байсан нь надад гэнэт өөр дурдатгалыг санагдууллаа. Ирма нэг ойр дотнын найзтай бөгөөд түүнийг нь би ихэд хүндэлж ханддаг байлаа. Би нэг орой тэднийхээр ортол тэрээр миний зүүдэнд Ирмагийн зогсож байсан тэр л газар яг тэр байдалтай зогсож байсан бөгөөд түүнийг үзсэн нөгөө доктор М., надад хандан хоолой нь идээлчихсэн байна гэж хэлж байсан билээ. Доктор М., болон хоолойн идээний талаар дараа өгүүлэх болно. Би сүүлийн саруудад Ирмагийн энэ найз нь бас л истертэй юм байна гэж байнга бодож байснаа саналаа. Түүгээр ч барахгүй Ирма өөрөө энэ талаар надад хэлж байсан юм. Түүний байдлын талаар надад чухам юу тодорхой байгаа юм бэ? Ирма миний зүүдэнд орсонтой адилхан ганц л зүйл тодорхой байсан. Тэр эмэгтэй хоолойн спазм буюу булчин татах зовиуртай байсныг би мэднэ. Ийнхүү миний өвчтөн өөрийнхөө найзаар солигдон надад зүүдлэгдсэн байна. Энэ эмэгтэй ч гэсэн өвчнөөсөө ангижруулаад өгөөч гэж надад хандаж болох л юм даа гэж би бодож байсан юм. Гэвч энэ бол боломжгүй зүйл гэж би тооцож байлаа, учир нь энэ эмэгтэй маш их хаагдмал, биеэ барьсан хүн байлаа. Тэр эмэгтэй үүнийг эсэргүйцэх нь дамжиггүй, үүнийг бид зүүднээс харсан шүү дээ. Энэ эмэгтэй одоо хүртэл хөндлөнгийн хэн нэгэн хүний туслалцаагүйгээр өөрийгөө ямар ч өвчтэй гэхээргүй сайхан аваад яваад байгаа шүү дээ. Одоо Ирмад байхгүй хэрнээ зүүдэнд орсон зарим жижиг сажиг зүйлийг тайлбарлах хэрэгтэй бол байна. Хавагнасан цонхигор царай, хиймэл шүд энэ тэр гээд... Хиймэл

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

шүдийг дээр дурьдсан губернатор эмэгтэйтэй холбон тайлбарлаж болох л юм. Гэтэл үүнтэй холбоотой байж болох өөр нэг хүн санаанд орлоо. Тэр хүн бас л миний өвчтөн биш, тэр эмэгтэй надаас ичдэг учраас түүнийг эмчлэхэд их хэцүү байх болно шүү дээ. Хэрвээ эмчиллээ гэхэд шүүд дээ. Тэр ерөнхийдөө их цонхигор царайтай, заримдаа нүүр нь хавагнасан байдаг. Би ийнхүү эмчилгээг эсргүйцэж болох өөр хоёр хүнтэй өөрийнхөө өвчтөн Ирмагаа холин зүүдэлсэн байна. Яагаад би түүнийг найзтай нь хольж хутган зүүдэлсэн юм бол оо? Магадгүй би Ирмагийн найзын оюун ухааныг илүү үнэлж тэр надад хүчтэй таалагдаж байсан байх. Харин Ирма миний хийсэн эмчилгээнд сэтгэл дундуур үлдсэн учраас л би түүнийг тэнэгт тооцож байгаа юм. Түүний найз нь илүү ухаалаг байсан учраас надтай зөвшилцөх байсан байх. Ямар ч л байлаа гэсэн Ромын нууц тайлагдаж эхэллээ. Тэр эмэгтэй Ирмаг бодвол илүү их зүйлийг надад ярих байсан болов уу?

7. *Би Ирмагийн хоолойноос юу харав?*

Цагаан өнгөр, саарал гадарга бүхий хамрын самсааг харсан гэж дээр өгүүлсэн.

Цагаан өнгөр нь хоолойны сахуу өвчнийг надад санагдуулсан бөгөөд түүний найз эмэгтэйг, үүнээс гадна тэр үеийн хамгийн аймшигт тохиолдол болох миний хоёр настай ууган охины хүнд өвчнийг санагдуусан юм. Харин хамрын самсайн гадарга нь миний өөрийн эрүүл мэндийг сануулж байлаа. Тэр үед миний хамрын самсаа хавдаж тавгүйрсэн үедээ байнга кокаин хэрэглэж байсан бөгөөд миний нэг өвчтөн кокаин хэрэглэснээс болоод хамрынх нь салслаг бүрхэвчийн үхжилт болсон гэж хэдэн өдрийн өмнө сонссон юм. 1885 онд кокаины талаар хийсэн миний судалгаа надад их хүнд цохилт болсон юм. 1895 онд энэхүү бодисыг хэтрүүлэн хэрэглэсний улмаас өөд болсон миний дотнын найз миний үхлийг хурдасгасан билээ. (Тэд нар кокаины мэдээ алдуулан өвчин намдаах үйлчилгээг судалж байжээ)

8. *Би доктор М.,ийг яаран дуудаж байгаа хэсэг*

Би доктор М.,ийг яаран дуудахад тэр миний хийсэн шинжилгээг давтан хийж байна. Бидний хүрээлэлд доктор М.,ийн эзэлж байсан байр суурь болон өөрийнхөө зиндааг аваад үзвэл энэ нь ердийн зүйл. Харин би түүнийг яаравчлан дуудаж байгааг онцгойлон анхаарах хэрэгтэй. Энэ нь болж өнөрсөн нэгэн гунигт явдлыг надад санагдуулаа. Тухайн үедээ ямар ч хоргүй гэж тооцогдож байсан нэгэн эмийг би нэгэн өвчтөнд удаан хугацаагаар бичиж өгснөөс болж тэр хордсон бөгөөд би илүү туршлага бүхий настай эмчид яаравчлан хандсан билээ. Энэ үйл явдал санаанд орсон нь бас өөр ч шалтгаантай. Эмнээс хордсон өвчтөн эмэгтэй миний ууган охинтой адилхан нэртэй байсан юм. Одоог хүртэл үүнийг би ухаараагүй явжээ. Нэг хүний нүүр нь нөгөөгөөрөө солигдон байгаа гашуун тохиолдол юм шиг надад санагдах болов. Тэр Матилда миний Матильдагийн оронд байгаа мэт. Эмчилгээ сувилгааныхаа ажилд хангалттай өөриймсөг хандаж чадаагүйнхээ төлөө зэм хүртэж болох тийм тохиолдлуудыг би эрээд байна уу даа гэж надад бодогдох болов.

9. *Доктор М., цонхигор, сахалгүй, доголлон байна гэж зүүдэлсэн хэсэг*

Доктор М.,ийн сүүлийн үеийн байдал нь түүний найз нөхдийн сэтгэлийг үнэхээр зовоож байлаа. Түүний өөр хоёр онцлог нь бол өөр хүмүүсийнх байв. Хилийн чанадад амьдарч байгаа миний ах сахалгүй, доктор М.,тэй маш адилхан. Түүнээс хэдэн өдрийн өмнө захидил ирсэн ба түүндээ тэр “Миний хөл өвдөөд би доголох боллоо” гэж бичсэн байсан юм. Энэ хоёр нүүрийг зүүдэндээ хольж хутгасан нь ямар нэгэн онцгой шалтгаантай байх ёстой. Би тэр хоёрт хоёуланд нь саяхан уурласан байлаа. Хэн хэн миний тавьсан саналыг хүлээж аваагүй юм.

10. *Надтай хамт ажилладаг Отто өвчтөний хажууд зогсоод харин өөр нэг нь болох Леопольд түүнд шнжилгээ хийгээд зүүн уушиг нь үхэжсэн байна гэж хэлж байгаа хэсэг*

Леопольд нь Оттогийн хамаатан эмч. Хоёулаа адилхан мэргэжлийн эмч болон хоорондоо өрсөлдөх хувь заяа тэдэнд оногджээ. Тэднийг байнга л өөр хооронд нь харьцуулах бөгөөд намайг сэтгэцийн өвчтэй хүүхдүүдийг эмчилж эхэлж байсан тэр үед л хоёулаа миний туслагчаар ажиллаж байсан юм. Миний зүүдэнд орсон шиг тиймэрхүү үйл явдал тэр хоёрын хооронд олонтой ажиглагддаг. Үүний зэрэгцээ нэг оношийн талаар би Оттотой маргалдахад Леопольд өвчтөнд цоо шинэ төрлийн шинжилгээ хийж миний талд ашигтайгаар баталгааг гаргаж ирсэн юм. Тэдний зан ааш нь ч эрс ялгаатай байлаа. Нэг нь гавшгай зантай бол нөгөөх нь удаан боловч нухацтай хүн. Оттог богоомжлонгуй Леопольдтай харьцуулан зүүдэлсэн нь Леопольдыг илүүд үзэх миний хандлагын илрэл.

Энэ нь миний дээр өгүүлсэн дуулгаваргүй өвчтөн Ирма болон түүний ухаалаг найз бүсгүй хоёрт хандах миний хандлагатай л адилхан зүйл. Зүүн уушиг нь үхэжсэн байна гэж хэлж байгаа нь намайг гайхшруулж байсан. Леопольдын болгоомжлонгүй зантай яв цав тохирч байна гэсэн сэтгэглэлийг надад төрүүлж байлаа. Үүний зэрэгцээ надад метастази маягийн зүйл (Өвчний хоёрдогч шинж тэмдэг) бүдэг санагдаж байгаа бөгөөд энэ нь Ирмагийн оронд эмчилмээр санагдаад байсан нөгөө өвчтөнтэй холбоотой юм. Миний л ойлгосноор бол энэ эмэгтэйд сүрьеэ өвчний шинж тэмдэг ажиглагдаж байсан билээ.

11. *Зүүн эгэмний тэнд овойсон байна. (инфильтрат)*

Энэ бол зүгээр л оруулга. Хүүхдийн эмнэлэгт бол бид хүүхдийг нүцэглэж үздэг. Харин томчуудыг шинжлэхэд энэ нь ямар нэгэн хэмжээгээр харшлана гэж үздэг. Би өвчтөнөө зөвхөн л хувцаных нь цаанаас шинжилгээ хийдэг. гэж нэгэн нэрт эмчийг ярихад цаашдын асуудал нь надад тодорхойгүй байсан бөгөөд "Би энд хэтэрхий нарийвчилсан зүйлүүд яримааргүй байна" гэж би шуудхан хэлсэн юм.(Сэтгэл мэдрэлийн өвчтэй хүмүүсийг нүцэглэн үздэг уламжлалтай байжээ.)

12. *"Энэ бол халдвар, гэхдээ зүгээр. Гэндэсний суулга өвчнөөр өвчлөх болно тэгээд хор ялгарна" доктор.,М гэж хэлсэн нь*

Эхлээд энэ нь инээдтэй мэт надад санагдсан боловч би зүүднийхээ бусад хэсгүүдийн адилаар задлан шинжилсэн юм. Үүний утга нь удалгүй тодорхой гарч ирэх болно. Нэг өвчтөн эмэгтэйд шинжилгээ хийж байхдаа би хэсэг газар нь арьсны халдварт өвчнөөр өвчилсөн болохыг олж мэдлээ. Охиныхоо өвчний үеэр би дифтерит ба дифтери өвчний аль нь болох талаар маргаж байснаа санаж байна. Дифтери нь локаль дифтериттэй халдварын хувьд адилхан байдаг. Иймэрхүү халдварын талаар Отто өгүүлэхдээ үхжилт явагдсан гэж байгаа нь өвчний хоёрдогч шинж тэмдэг илэрч байгааг хүлээн зөвшөөрөхөд хүргэж байна. Харин миний хувьд бол дифтерийн үед ийм хоёрдогч шинж тэмдэг байхгүй гэж санагдаж байгаа юм. Харин энэ нь цусны идээт үрэвслээс цусанд халдвар орсны шинж шиг санагдсан.

Гэхдээ яах вэ. гэж хэлж байгаа нь тайвшралт. Зүүдний сүүлийн хэсэг нь өвчтөний өвдөлт нь органик өвчнөөс үүдэлтэй гэдгийг илтгэж байна. Ингэснээрээ би өөрийгөө хариуцлагаас мултлах гэсэн хүсэл юм шиг надад санагдаж байна. Дифтеритийн үед сэтгэл зүйн эмчилгээний аргуудыг хэрэглэх нь хоргүй байдаг. Зөвхөн л өөрийгөө хаацайлах үүднээс Ирмад ийм онош тавих нь дэндүү хэрцгий зүйл байсан учраас надад эвгүй байлаа. Өөрөөр хэлбэл түүнийг сэтгэцийн эмгэгээс гадна өөр ямар нэгэн өвчтэй гэж баталвал түүнийг бүрэн эмчилж чадаагүй өөрийгөө зөвтгөх аятайхан боломж гарна гэсэн үг. Иймээс энэхүү нотолгоогоо аятайхан үндэслэлтэйгээр хийх хэрэгтэй байсан бөгөөд үүнийг би доктор М., хэлж байгаараар амжилттай хийж, тайвшрах аргаа эвтэйхэн олжээ. Би энд зүүдний дээд өндөрлөгт гарсан боловч үүнийг нээн тайлбарлах хэрэгтэй юм.

Дизентери буюу гэдэсний суулга өвчин гэж байгаа нь миний хэзээ нэгэн цагт сонссон зүйлтэй холбоотой. Өвчлүүлэгч эдүүд нь гэдсээр дамжин ялгардаг гэсэн онолын нотолгоотой би хаа нэгтэй тааралдсан юм. Магадгүй хэт их сунжирсан тайлбарыг болон доктор М.,ийн инээдтэй тэрх байдлыг би шоолон инээхийг хүссэн ч байж магадгүй,гэхдээ би дизентери өвчинтэй холбоотой өөр нэг тохиолдлыг саналаа. Ходоодны нилээд хачин өвчнөөр өвчилсөн нэг залууг би хэдэн сарын өмнө эмчилж байсан билээ. Надаас бусад эмч нар түүнийг хоол муугаас болсон цус багадах өвчин: анемия гэж оношилж байсан юм. Харин би түүнийг истери өвчнөөс гаралтай гэж үзсэн боловч түүнийг сэтгэц заслын эмчилгээнд хамруулсангүй, далайн аялалд явууллаа. Гэтэл хэдэн өдрийн өмнө түүний Египедээс бичсэн сэтгэл зовоосон захиаг авсан. Тэр хэдэн өдрийн өмнө хүнд хэлбэрээр муужран унасан бөгөөд эмч нар түүнээс дизентери өвчнийг илрүүлжээ. Энэ бол истери өвчнийг ямар нэгэн органик өвчинтэй андууран гаргасан туршлага багатай эмчийн алдаатай онош гэдгийг мэдэж байсан хэдий ч истери өвчний хажуугаар өөр нэг органик өвчнөөр нэмж өвчлөх боломжийг өвчтөндөө олгосондоо би өөрийгөө зэмлэхгүй байж чадсангүй.

Тайвшруулсан онош хэлж байгаар зүүдэлснээрээ би доктор М.,ийг шоолон инээхийг хүссэн байх л даа: Тэр өөрөө хэдэн жилийн өмнө нэгэн эмчийн талаар ийм адил төстэй тохиолдлыг надад ярьсан юм. Доктор М.,ээс тэр эмч нэг хүнд өвчтэй хүний талаар зөвлөгөө авахаар урьжээ.Тэр өвчтөний шээсэнд уураг илрүүлснээ мэдэгдэх нь өөрийнхөө үүрэг гэж тэр боджээ. Гэтэл нөгөө эмч огтхон ч санаа зовсон шинжгүй их л

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

тайвнаар: зүгээр ээ, хамтрагч минь, уураг ялгарчихна гэсэн гэнэ.Тиймээс зүүдний яг энэ хэсэгт истери өвчний талаар юу ч мэддэггүй эмчийг шүүмжлэн инээсэн болох нь гарцаагүй болж байна.Үүнийг батлах гэсэн мэт доктор М., Ирмагийн найзыг ажиглах явцдаа түүнийг сүрьеэ өвчнөөс болгоомжлохыг сануулахдаа энэ нь бас истери өвчинтэй холбоотой байж болно гэдгийг мэдэж байна уу үгүй юу гэсэн санаа орж ирж байлаа.Тэр ер нь энэхүү истерийг олж харсан уу? Эсвэл үгүй юу? Хамтран ажиллаж байгаа хүндээ хандах ийм тэнэг сэдэл надад яагаад төрсөн бол? Энэ нь маш хялбархан тайлбарлагдна. Ирма өөрөө миний психоанализ эмчилгээг хүлээн зөвшөөрөөгүйн нэгэн адилаар доктор М., бараг л зөвшөөрөхгүй байгаа юм. Ийнхүү би энэхүү зүүдэндээ хоёр хүнээс өшөөгөө авсан байна. Ирмад болохоор одоо өвдвөл чи өөрөө буруутай гэж хэлснээрээ, харин доктор М.,ээр ямар ч утгагүй тайвшруулсан үг хэлүүлж байгаар зүүдэлжээ.

13. *Халдвар хаанаас авсныг бид тэр дороо л ойлгож байна.*

Зүүдэндээ үзсэн энэхүү шууд мэдлэг их хачирхалтай байгаа юм. Бид дөнгөж сая л энэ талаар мэдэхгүй байсан шүүдээ. Харин халдварын талаар Леопольд анх заасан.

14. *Түүний (Ирмагийн) бие муудахад Отто тариа хийж байна гэж зүүдэлсэн хэсэг*

Ирмагийн очих үед түүний хөршийнх нь бие гэнэт муудаад Отто эмчийг дуудан тариа хийлгэсэн тухай тэр үнэхээр ярьсан юм. Энэхүү тариа нь кокаинаас хордон өөд болсон миний азгүй найзыг надад санадуулж байв. Энэ бэлдмэл нь зөвхөн л дотроосоо уух зориулалттай юм шүү гэдгийг түүнд захисаар байхад тэр өөртөө тарьсан билээ.

15. *Проила... буюу проплен...проплений хүчил гэгч бэлдмэлийн тухай*

Энэ яагаад миний толгойд орж ирэв ээ? Би өвчний түүхийг бичээд сууж байсан орой миний эхнэр “Ананас” гэсэн хаягтай ликорь дарс задалсан юм. Ликорь дарсыг Отто эмч билэглэсэн юм.Тэр угаасаа ямар нэгэн шалтаг олж бэлэг өгдөг заншилтай хүн. Хожим нь түүний эхнэр энэ зангийг нь болиулах биз. Энэхүү дарснаас совсын тосны үнэр амсахын аргагүй үнэртэж байсан учраас би амсаагүй бөгөөд эхнэр түүнийг зарц нарт өгье гэхэд нь би тэд хордлого авч магадгүй гээд өгүүлээгүй юм. Совсын тосны энэхүү үнэр нь пропил, метил мэтийн янз бүрийн зүйлүүдийг санагдуулсан байх. Гэтэл триметиламины томъёог зүүдэндээ маш тодорхой харсан нь хачирхалтай.

Триметилламин.

Бичсэн зүйлүүдээс ялгах гэсэн юм шиг энэ томъёог тод хараар ялган бичсэнийг би зүүдэндээ маш тодорхой харсан юм.Триметиламын ингэж зүүдэлсэн нь ямар учиртай юм бол? Үүнийг тайлбарлахын тулд би чухам юунд анхаарлаа төвлөрүүлэх вэ? Миний ажлын талаар сүүлийн жилүүдэд тасралтгүй мэдээлэл авч байсан нэг найзын минь яриа миний санаанд орлоо. Тэрээр сексийн химийг сонирхон судалж байгаагаа хэлсэн бөгөөд триметилламин нь сексийн бодисын солилцооны нэг чухал бодис агуулсан байдгийг олсон гэдгээ хэлж байсан билээ. Мэдэрлийн өвчнүүдийн үүсэлд секс ихээхэн нөлөөтэй гэж үзэж байсан тэр үед энэ бодис намайг секс рүү хөтөлжээ. Миний үйлчлүүлэгч Ирма бол залуухан бэлэвсэн бүсгүй. Хэрвээ би эмчилгээнийхээ үр дүн муутай байдлыг засъя гэвэл юуны өмнө энэ эмэгтэйн ойр дотнын хүмүүсийн хүрээллийг өөрчлөх асуудлыг зориуд авч үзэхсэн. Зүүд гэдэг чинь ямар хачин орооцолдоог гаргаж ирдэг юм бэ?

Зүүдэндээ Ирмагийн оронд авч эмчлэх гээд байсан нөгөө нэг өвчтөн буюу Ирмагийн найз бүсгүй ч гэсэн бас л залуухан бэлэвсэн бүсгүй. Би яагаад триметиламын ийнхүү тодорхой зүүдэлсэнээ одоо л ойлгож эхэллээ. Энэхүү химийн томъёо маш чухал ач холбогдолтой байжээ:тримителламин нь зөвхөн л сексийн чухлыг илэрхийлээд зогсоогүй, намайг дэмжиж байдаг нэг хүнийг сануулсан байна. Үзэл бодлоосоо болж ганцаардсан үедээ түүнийг бодох нь надад тааламжтай байдаг байлаа. Миний амьдралд мэдэгдэхүйц үүрэг гүйцэтгэсэн энэ хүн миний зүүдний цаашдын өрнөлд нөлөөлөөгүй гэж үү?

Би алдсангүй: тэр бол ринологийн мэргэжилтэн-хамрын эмч. Тэрээр хамрын самсаа ба эмэгтэй хүний бэлэг эрхтэн хоёрын хоорондын маш сонирхолтой холбоог сонирхдог байлаа. (Ирмагийн хоолойд гурван ур байна гэж зүүдэлснийг санаж байна уу?) Би Ирмагийн ходоодон дотор мэдрэгдэж байгаа өвчнийг хамрын өвчинд хамруулан шинжилгээ хийгээч гэж би түүн рүү явуулсан билээ. Тэр өөрөө хамраас нь нус гоождог зовиуртай юм.Үүнийг нь би цусны халдвараас болсон байж магадгүй гэж санаа зовж байгаа юм.

16. *Ийм тариаг ингэж хуумгай хийж болохгүй гэж байгаа хэсэг*

Хөнгөмсөг хандаж байна гэсэн зэмлэлийг би хамт ажилладаг Отто эмчид өгч байгаа юм. Өөрийнхөө байж байгаа байдал, харцаараа надтай санал нийлэхгүй байна гэдгээ Отто надад хэлж байлаа. Нөлөөнд амархан автаж, ямар хурдан хуумгай дүгнэл хийдэг юм бэ дээ гэх маягийн зүйлүүд бодогдож байсан бололтой. Үүний зэрэгцээ хөнгөмсөг байдлыг зэмлэсэн зэмлэл нь өөртөө кокаин тарьснаас болж өөд болсон миний найзын талаарх дурдатгалыг сэргээсэн байна.Химийн аюултай бодистой болгоомжгүй харьцаж байна гэж Ото эмчийг зэмлэж байгаа миний зэмлэл нь азгүй Матильдад тохиолдсон тэр золгүй түүхийг надад эргүүлэн сануулсан байна. Матильда ч намайг ингэж зэмлэж болох л байсан шүү дээ. Би энд өөрийнхөө сайхан сэтгэлийг мөн үүний эсрэг чанарынхаа аль алиныг нь харуулах гэсэн бололтой.

17. *Тариур бохир байсан нь магадтай гэж байгаа хэсэг.*

Оттог буруутгаж байгаа өөр нэг буруутгал. Энэ нь өөр үндэслэлтэй юм. Би өчигдөр 82 настай хатагтайн хүүтэй санамсаргүй тааралдсан юм.Тэр хатагтайд би өдөрт хоёр морфин тарьдаг юм. Тэрээр одоо зусланд байгаа гэнэ. Түүний венийн судас нь үрэвссэн гэж би сонслоо.Тариур нь бохир байсан байх даа гэж би тэр үед бдлоо. Миний зөвшөөрсөн энэ тариа түүнд хоёр жил гаруй тус болсонд би бахархаж байлаа. Би тариурыг цэвэр байлгахад байнга анхаарч байсан юм. Венийн судасны үрэвслээс үүдэн би өөрийхөө эхнэрийг бодлоо.Тэр жирэмсэн үедээ венийн тромбозоор зовж байсан юм. Миний толгойд гурван адил тохиолдол зэрэгцэн орж ирлээ:миний эхнэр,Ирма, өөд болсон Матильда. Эдгээр адил төстэй тохиолдлууд нь тэдний царайг зүүдэндээ хольж хутгахад хүргэсэн бололтой. Миний зүүдний тайлал ийнхүү дуусч байна. Энэ бол би толгойд орж ирсэн бүхнээ бүгдийг нь хэлсэн гэсэн үг биш. Анализ хийх явцдаа би зүүдний цаад далд утгыг илэрхийлэхэд хэрэг болох бүх санааг аль болох ил гаран тавихыг хичээлээ. Би зүүдэнд илрэн гарч ирсэн өөрийнхөө хүсэл санаархал, зүүд үүсэхэд хүргэж болох сэдлүүдийг гарган тавилаа. Сүүлийн орой болсон үйл явдлын ачаар зүүд нь миний хэд хэд хүслийг биелүүлж өглөө. (Оттогийн мэдээлэл ба өвчний түүх бичилт)

Зүүдний тайлбарлал:

1. Ирмагийн өвчин үргэлжилсээр байгаад би буруугүй, үүнд Отто буруутай
2. Ирмаг хангалтгүй эмчилсэн гэсэн зэмлэлийг надад өгснөөрөө Отто намайг уурлуулсан
3. Харин зүүд минь миний өмнөөс түүнийг зэмлэн миний өшөөг түүнээс авсан
4. Ирмагийн биеийн байдлын төлөө хүлээх хариуцлагаас зүүд намайг чөлөөлж өгсөн

“Ерөнхийдөө миний хүсч байсан тэр нөхцөл байдлыг л зүүд бүрдүүлж өгсөн байна шүү дээ. Зүүдний агуулга нь хүслийг илэрхийлнэ. Түүний сэдэл нь мөн л хүсэл” гэж Фрейд хэлжээ.

Фрейд өөрийнхөө зүүдийг цааш үргэлжлүүлэн задалж болох байсан гэж бичсэн байдаг бөгөөд харин ийнхүү хийсэн задлалаараа хэрвээ хүн өөрөө хүсвэл зүүднийхээ утгыг мэдэж болно гэж үзжээ. Энэ талаар тэр доорх дүгнэлтийг хийжээ:

“Хэрвээ энд санал болгосон аргыг мөрдлөг болговол зүүд нь бусад олон янзын төлөөллийнхний ярьж байгаа шиг тархины үйлийн идэвхи буурсны илрэл огтхон ч биш,харин үнэхээр утга бүхий зүйл юм. Бидний хийсэн тайлбар ёсоор бол зүүд нь хүний хүслийн илэрхийлэл юм.”

Монгол хүний хоёр зүүдэнд анализ хийсэн байдал

Уг номын зохиогч миний бие өөрийн шавь Б.Цолмонгийн хамт З.Фрейдийн зүүдний тайлбар ба анализыг сонирхон судалж хоёр зүүдэнд агуулгын шинжилгээ хийж тайлбарлахыг чадан ядан оролдсон билээ. Уг оролдлогоосоо танилцуулан мэргэжил нэгт нөхөдтэйгээ хуваалцаж байгаа нь энэ.

Нэгдүгээр зүүд :(1996,1997онуудад давтан зүүдлэгдэж байсан)

“Манай байшин шатаж байна. Бүр утаа гараад шалнаасаа эхлээд шатаад байна” гэж би хэд хэдэн удаа зүүдэллээ. Зүүдэндээ хоёр ч удаа хамт унтаж байсан хүнээ татан сэрээсэн бөгөөд “Өө зүүд байсан юм уу ?” гээд эргээд унтсан гэнэ. Тэр өөрөө эргээд унтсан боловч харин түймэр гарлаа гэсэн түгшүүртэй мэдээгээр нойрноосоо сэрсэн хүмүүс эргэж унтаж чадахгүй “Хүн сэрээчихээд өөрөө унтаад өглөө” гэж гомдол гаргасан гэнэ.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- *Энэхүү зүүдний урьтал нөхцөл:*

Зүүдлэгчийн нөхөр нь наймаа хийж хэсэг хугацаанд нилээд хангалуун амьдарч байсан бөгөөд энэ үедээ хөдөө амьдарч байсан. Түүний нөхөр нь уг нь аймгийн төвд боломжийн алба хашиж байжээ. Гэтэл зах зээл эхэлснээр наймаа хийж эхэлсэн. Нэг хэсэг хугацаанд амжилттай болж байсан наймаа гэнэт бүтэлгүйтэн “шатаж” улмаар эд хөрөнгө юу ч үгүй болон хот шилжин ирсэн байна. Хотод шилжиж ирээд хамгийн гол нь орон байргүй нилээд түгшүүртэй амьдарч байгаад өөрсдөө амины сууц барьжээ. Гэр оронтой болсноос хойш бараг нэг жил өнгөрсний дараагаар энэ айлын эзэгтэйд энэхүү зүүд үе үе зүүдлэгдэх болжээ.

- *“Гэр шатаж байна” гэсэн хэсэг*

Орон гэр нь хүний амьдралын баталгаа учраас тэр эмэгтэй гэрээ ихэд эрхэмлэн үзэж дахиад тийм явдал тохиолдох бий хэмээн далдуур айж болгоомжилж байсны илрэл. Мөн гал түлж сураагүй учраас гэр орноо шатаах байх гэж болгоомжилж байны шинж байж болно. Яг ингэж зүүдлэхийнхээ өмнө хүн ямар орон гэрт амьдрах нь гол биш хамгийн гол нь өөрийн гэсэн гэр оронтой байх нь чухал гэж нөхөртэйгээ ярьж байсан нь санаанд оржээ. Энэ нь ухамсарт түвшиндээ бодсон бодол, ярьсан яриа. Хөдөө байхдаа улсын орон сууцанд амьдарч байгаад гэнэт хотод шилжин ирээд өөрийн гэсэн гэр оронгүй болсон хүмүүсийн хамгийн гол түгшүүр нь “гэргүй яах вэ?” гэсэн асуудалтай холбоотой байлаа. “Гэхдээ л гэр шатаж байна” гэж байнга зүүдлэгдээд байсан нь өөр нэгэн утгатай мэт санагдаж байлаа.

- *Утаа зүүдэлсний учир*

Энэ нь хоёр талтай. Нэгдүгээрт нь, тэднийх гал түлж суртлаа галаа сайн шатаж байгаа эсэхийг нь мэдэхийн тулд гадаа гарч яндангаасаа утаа сайн гарч байгаа эсэхийг нь шинжин хардаг байжээ. Галаа сайн түлж чаддаггүй байсан учраас эхний жилдээ тэдний яндангаар утаа муу гарч түүгээр ч барахгүй заримдаа угаартаж байжээ. Яндангаар утаа боргилон гарна гэдэг бол тэдний амьдрал хэвийн болох, наад зах нь гал хөстэй байх чухал хүчин зүйл, нэг ёсны тэдний мөрөөдөл байлаа. Тэднийхээс бусад айлын утаа гал түлсэн даруй олгойдон суунаглаж байсан ба “Манайх хэзээ ингэж гал нь сайхан шатдаг болох бол доо?” гэсэн мөрөөдөл нь утаагаар гарч зүүдлэгдсэн байж болно. Хоёрдугаарт нь галаа түлэх гэж мунгинаж байгаад гэрээ шатаачих вий дээ гэсэн айдас давхар нуугдаж байсан. Энд утаа нь тэнгэрт олгойдсон сайхан галтай байх ба үүний зэрэгцээ гэрээ шатаачихгүй байх гэсэн хүсэл ба мөрөөдөл хоёр хоёулаа багтаж байжээ. Тийм учраас энэ эмэгтэй зүүдэндээ утааг их тодоор хардаг байсан бөгөөд утаатай холбоотой түгшүүр ба мөрөөдлөө ийнхүү зүүдээрээ гадагшлуулжээ.

- *Зүүдэндээ утаа “үнэртсэний” учир*

Шалнаас нь суунаглан гарах утаа хурц үнэртэж байна гэж зүүдэлсэн байна. Яагаад? Тэр үед уг эмэгтэйн амьдралд утаа сайн муу олон үүргийг нэгэн зэрэг гүйцэтгэж байжээ. Муу нь гэвэл тэднийх нүүрсний галыг сайн түлж чадаагүйгээс болоод нэг удаа гэр бүлээрээ угаартсан бөгөөд энэ эмэгтэй өөрөө угаартан ухаа алдаж унасан байна. Зүгээр болсныхоо дараа энэ үйл явдлыг мартсан мэт байсан боловч айдас түгшүүр нь далд хоцорсон байсан бөгөөд түүнээс хойш зуухны амаар утаа гарч байна уу? үгүй юу? гэдгийг тэднийхэн ихэд нягтлан шалгагцаадаг болсон байна. Энэ бол угаартаж ухаан алдсанаас болж айсан айдсаас үлдсэн далд түгшүүр зүүдээр гадагшлан гарч ирсэн нь байв.

Утаа үнэртэж байна гэж зүүдэлсний өөр нэг тал дахиад л гал түлж чадаагүйтэй холбоотой байлаа. Тэдний гал нь муу шатаж байснаас болоод яндангаас нь хар хөө, тортог гоожин их муухай үнэр гарч энэ үнэр нь хувцас хунар болон бүх зүйлд нь шингэсэн байсан учраас тэднийд орж ирсэн хүмүүсийн зарим нь “Танайхаас утааны их муухай үнэр үнэртэж байна” гэж хэлдэг байжээ. Энэ бүхнээс үндэслээд гэрийн эзэгтэй “Гадуур гарч хүмүүс дотор орж ажиллахад надаас утааны эвгүй үнэр гарч байгаа юм байна” гэж бодох болсон бөгөөд угаасан хувцас хунараа ямагт үнэрлэн үздэг байжээ. Энэ түгшүүр нь түүний зүүдэнд утаа үнэртэх үндэс болжээ.

- *“Гэр шатаж байна гэж” гэж чанга хашгирсаны учир*

Энд энэ хүний зүүдний гол далд утга нь оршиж байгаа юм. Түүний нөхөр нь хөдөө аймгийн төвд бага зэргийн албан тушаал хашиж байсан гэдгийг дээр хэлсэн. Хөдөөдөө нилээд дээгүүр амьдралтай айлын тоонд орж байсан тэдний хувьд ялангуяа эхнэр нь хотод ирээд сурвалжлагчийн ажилд орсон учраас олон хүнтэй уулахдаа өөрийгөө гэрт амьдардаг гэдгээ мэдэгдэхгүй, өрөөр хэлбэл хотын сэхээтнүүдээс зиндаа дутахгүй гэдгээ харуулахын тулд ихэд нэрэлхдэг байсан нь энд гарч байна. Хаана яаж амьдардгаа хамт ажилладаг хүмүүстээ хэлдэггүй, харин ч нуудаг байжээ. Ингэж байнга ямар нэгэн зүйлийг нууж явах нь төвөгтэй

байсан учраас зүүдэндээ тэр нууцалж, хүмүүстэй санал солилцох юмсан гэсэн хүсэл нь гадагшлан гарчээ.

Яагаад өөрийнхөө гэрээс илүү тухтай орчинд орсон үедээ энэ зүүдийг зүүдэлдэг байсан бэ? Хэвлэл мэдээллийн эрх чөлөөний асуудлаар олон сурвалжлагчийг хамарсан томоохон семинар нэгэн амралтын газар болжээ. Семинарт явах өглөө түүнийг нөхөд нь гэрээр чинь дайраад аваад явах уу? гэхэд тэрээр зөвшөөрөөгүй бөгөөд харин зам дээр гараад зогсож байхаар тохирчээ. Тэд семинарт очоод тохитой буудалд орсон байна. Тохитой буудалд орсон бусад нөхөд нь тэдний орон сууц хэдэн өрөөтэй, ямар ямар тавилга хэргэслэлтэй вэ? гэх зэргээр ярьж байгаад хүүхнүүд орой нь усанд ороод унтацгаасан байна. Гэтэл энэ үеэр нөгөө сурвалжлагч эмэгтэй бусдынхаа ярианд төдийлөн оролцоогүй дүйвүүлсхийн суухдаа “Эдэнтэй адилхан орон сууцанд амьдардаг ч болоосой” гэж битүүхэндээ бодож байжээ. Тэр шөнөө гэр шатаж байна, утаа гарч байна гэж дахин зүүдэлж хүмүүсийг сэрээжээ. Тэр өмнө нь чухам ямар тохиодлолд ингэж зүүдэлж байснаа сайн санахгүй байгаа бөгөөд харин энэ удаагийн зүүдэнд нь түүний далд хүсэл нөлөөлжээ. Тэр өөрийгөө бусдаас доогуур амьдралын нөхцөлд байдаг гэж үздэг бөгөөд түүнтэй хамт ажилладаг бусад сэхээтнүүдийн үзэл ч ихэнхдээ гэрт амьдардаг хүмүүс бол доогуур амьдралтай хүмүүс гэж үзэж байсан нь үүнд нөлөөлжээ. Эцсийн эцэст энэ нь утаа үнэртдэг байшингаа сольж, түүнээсээ холдон утаагүй орон сууцанд амьдрах гэсэн хүсэл байжээ. Тухайн үедээ биелэх боломжгүй байсан энэ хүсэл нь нөхцөл байдлын нөлөөгөөр сэдэрсэн үедээ зүүдлэгдэн түүний мөрөөдлийг биелүүлэхийн зэрэгцээ өөрийн гэсэн орон сууцтайдаа баярлах ба гэр хорооллын амьдралын нөхцөл өөрт нь таалагдахгүй байгаа зэрэг эсрэг тэсрэг байдлыг тус тус илэрхийлж байжээ.

Хоёрдугаар зүүд:(Б.Ц-гийн 2002 оны 21-22 нд шилжих шөнийн зүүд)

Аавын 61 насны баярыг хийж байна. Их цас орсон байх бөгөөд Сангийн далайд ачааны машинаар, трактораар, бас морин тэргээр явж байх юм. Насангэрэл (энэ нь үеэл ах) гэнэт гарч ирсэн бөгөөд ээж харин Саруултуяа ирлээ гэж (Хүргэн ахын эгч) гэнэт хэлээ. Ингэхэд нь би “Хөөрхий” гэж хэлэхэд хэн нэг нь хөөрхий гэлээ гэж шоолж байсан. Би Сангийн далайн уулзвар замыг баруунаас нь зүүн тийш гэтлэхэд (уулзварын хоёр талаар) зам дээр могой хөндлөн гарч байгаа тохиолдолд машин өнгөрч болохгүй гэж бодсон. Ийм хуультай гэж бодож байсан. Гэвч могой нь машины жолоочийн нүдэнд харагдахгүй учир зөвхөн л цагираглан хэвтсэн тохиолдолд амьд гарах байх гэж бодож байв. Би Насангэрэлээс “Чи яагаад өөрөө морин тэргээ барихгүй байгаа юм бэ?” гэвэл тэрээр “Би салаа замд төөрчихнө” гэсэн. Би “Саруултуяа замд ямар сайн юм бэ?” гэж бодож байв. Дараа нь буцах замдаа би үүл бөөн бөөнөөр нүүж байгааг харж байлаа. Гэхдээ тийм их үүл байгаагүй юм шиг.”Бороо орох нь “гэж намайг хэлэхэд бусад нь “Бороо орохгүй, борооны үүл биш” гэж байлаа. Гэвч би баруун өмнөөс урган гарч байгаа бөөн хар үүлийг харж байлаа. Сайн худга дээр байсан шиг Гэрэлбаатар бид хэд нэг муу том модон байшинд амьдарч байв. Гэхдээ асууж ярьж байсан хүмүүс нь манай сумын залуучууд байв. Байшингийн өмнө хэсэгт нь бид сууж ар талд нь нэг хаалга байх юм. Тэр хаалга зүүн тийшээ харсан ба түгжээтэй байна. Манай сумын хэдэн залуу ирээд “.....” гэдэг нэртэй сургууль энд байдаг уу? гэв. Би Гэрэлбаатарын авгай Бүрэнхишигээс асууж байх юм. Сургуулийн нэрийг би зүүдэндээ сайн мэдэж байсан ч мартсан байна. Ямар ч л гэсэн Хятадын элчингийн газар юм уу? түүнтэй холбоотой газарт сурагчдыг боловсруулж өгдөг газар байсан.Тэгэхэд энэ байшинд ер хүн суудаггүй бөгөөд “Нарст багийн хэн нэгэн залуу мөнгө төлөөд намраас суумаар байна” гэж би бодож байлаа. Гэтэл нөгөө хэдэн залуу “Сэчин энд суухдаа энд тэндгүй задгай гал түлж суудаг.Хаана үнсгүй газар байна тэнд нь гал түлж суусан.”гэцгээж байлаа. Сайшаалт байсан шиг...Би нэг дэлгүүрт ороход Жанчив, Насанбөх (миний үеэл ах)зэрэг хэдэн залуус байв. Насанбөх ахтай мэндэлж байсан шиг байна. Насанбөх ах “Чи яагаад ахынхаа баярт ирээгүй вэ?” гэж шүүмжилж байлаа. Бас нэг хүн хоёр дэвтэр, толь бичиг, хоёулаа хатуу хавтастай, нэг нь монгол хятад толь бичиг, нөгөө нь арай сүүлийн үеийн толь байлаа. Худалдагч худалдаж байсан бөгөөд бас нэг үхрийн шир өгч байв. Би тэр хоёр толины үнийг нь сонссонгүй. Тэр

Аавын 61 насны баяр хийж байна гэсэн хэсэг.

Аавдаа сайн сайхныг хүсч байгаа боловч түүний эрх мэдлээс нь айж, түүнээс чөлөөтэй амьдрахыг хүсч янз бүрийн арга хайж байгаа нь ийш тийш төрөл бүрийн унаагаар явж байгаа маягаар зүүдлэгдсэн. Аавдаа хайртай ч гэсэн ааваасаа айх далд айдас, аав нь түүнийг амьдрал мэдэхгүй байна гэж чамлахаас эмээж байгаагийн илрэл. Үүний улмаас эрэгтэй хүнээс сүрдэх сэтгэл төрсөн байна. Ааваасаа сүрдэх сэтгэл нь ийм байдалд хүргэсэн.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Түүний зүүдэнд үеэл ах Насангэрэл нь орж иртэл ээж нь үүний эсэргээр Саруултуяа эгч чинь ирлээ гэж гэнэт хэлж байгаа явдал юм. Ингэснээрээ түүний эрэгтэй хүнд дургүйцэх, мөн эмэгтэй хүнд талтай сайн байгаа нь гарч байна. Мөн ээждээ илүү элэгтэй, ээжтэйгээ ойр дотно байгаа хандлагын далд илрэл. Цас орсон гэсэн нь ааваасаа сүрдэж байгаа сэтгэлээ өнгөлөн далдалсны илрэл. Монгол заншлаар хүү нь аавдаа дургүйцлээ ил хэлж болохгүй гэсэн санаа. Өөрийнхөө санаа бодлыг илэрхийлэхэд саад болж байгаа зүйл нь “Хөөрхий” гэж хэлэхэд шоолж байгаа хэсгээр гарсан. Санаагаа чөлөөтэй илэрхийлж чадахгүй байгаадаа бухимдах сэтгэл энд гарчээ.

Сангийндалайн уулзварыг баруунаас зүүн тийш чиглэхэд могой байна гэсэн хэсэг

Сангийн далайн зам үнэхээр ингэж баруунаас зүүн тийш явдаг уу?

Харин зам дээр могой хөндлөн байгаа нь энэ хүн өөрийнхөө амьдралыг шинэчлэхийн тулд зөвхөн өөрөө өөрийгөө авч явах, өөрөө дангаараа шийд гаргах нь хэцүү байсан бөгөөд гэрээсээ холдох, эцгийн юм уу ахмад хүмүүсээс тогтоосон ёс заншлыг эвдэх нь маш хэцүү байсан. Энэ нь могой зам дээр хөндлөн байна, ийм үед машин өнгөрч болохгүй гэж зүүдэндээ бодож байгаа хэсгээр нь гарч байна. Мөн өөрийнх нь шийдвэрийг бусад хүмүүс ойшоож үзэхгүй байсан нь нөгөө могой чинь жолоочийн нүдэнд харагдахгүй байна гэж байгаа хэсэг. Амьдралдаа тэсч үлдэхийн тулд өөрийгөө анхааран, өөрийнхөө төлөө тэмцэх хэртэй гэсэн шийд гаргаж байгаа нь “Могой зөвхөн цагираглан хэвтвэл амьд гарна” гэж бодож байгаа хэсэг. Гэхдээ мөрөөрөө байвал л амьдралд тэсч үлднэ гэсэн, хүнтэй тэрсэлдэж болохгүй, их хичээнгүй байх хэрэгтэй санаа энд бас байна. Учир нь могой хамаагүй хөдөлж болохгүй. Тэгвэл амиа алдна. Зүүдлэгч энэ үед сэтгэл санааны нилээд хэд хэдэн дарамтанд байсан бололтой. Харийн нутагт тэмцэн хүрч ирээд танихгүй хүмүүсийн дунд орсон нь гэрээс гарахдаа давж гарсан саад тотгортой нийлсэн байжээ.

“Чи яагаад морин тэргээ барихгүй байгаа юм бэ?” гэж асууж байгаа хэсэг.

Замаар гарах гэсэн чинь их бэрхшээл тохиолдож байгаа энэ үед Насангэрэлээс, өөрөөр хэлбэл эрэгтэй хүнээс ингэж зэмлэнгүй асууж байгаа нь шинэ маягийн амьдралын гарц олоход нь нэг эрэгтэй хүн түүнд саад болоод байгаагийн шинж. Энэ нь ухамсарлагдсан байж болно, үгүй ч байж болно. Яагаад гэвэл Насангэрэл гэгч эрэгтэйгээс ингэж асуухад “Би ч гэсэн салаа замд төөрчихнэ” гэж хариулж байгаа нь түүнд зоригжуулсан дэмжлэг өгөөгүй, түүнд туслаагүйд нь дургүйцэж байгаагийн шинж. Эрэгтэй хүнээс ингэж асуусан мөртлөө “Саруултуяа замд ямар сайн юм бэ?” гэж бодож байгаа нь дахиад л түүнд хэн нэг эмэгтэй хүн тус болсон буюу түүнийг эрэгтэй хүнээс илүү ойлгож дэмжсэн байна, түүнд талархах сэтгэл нь гарч байна.

Борооны хар үүлийг зүүдэлж байгаа хэсэг.

Үүл бага байснаа гэнэт бөөн бөөн хар үүл байна гэж хараад бороо орох нь гэж хэлэхэд хүмүүс борооны үүл биш гэж байгаа хэсэг нь дахиад л хүмүүс түүнийг ойшоохгүй, хэлсэн санаагийн нь ойлгохгүй өнгөрч байгаа харуулж байна. Бусад хүмүүсийн ойлгохгүй, огт тодорхойгүй байгаа тийм шинэ зүйлийг хийх гэж байгаа учраас хэцүү, эрсдэлтэй алхам хийх гэж байгаадаа түгшиж байсан сэтгэл нь борооны бөөн бөөн үүл харагдаж байгаагаар зүүдлэгджээ. Нэгэнт амьдралаа өөрчлөх шийдвэр гаргачихаад одоо огт мэдэхгүй, цоо шинэ бэрхшээлтэй тулгарвал яана гэж айх сэтгэлтэй холбоотой үүссэн түгшүүр. Амьдралдаа өөрчлөлт хийе гэж бодоогүй хүмүүс түүний юу хүсч байгааг ойлгоогүй болохоор ингэж хийх өөрчлөлттэй холбоотой эрсдлийг олж харж чадахгүй байгаа учраас энэ хэцүү алхам зөвхөн түүнд л харагдаж байна.

Сайн худаг дээр байсан шиг Гэрэлбаатар бид хэд нэг муу модон байшинд байна...

Хүний нутагт ирээд байгаа амьдралынх нь байдал түүний зүүдэнд нөлөөлсөн. Мөнгө төгрөг муу, ажлын нөхцлөөсөө болоод тохитой амьдрах боломжгүй, зөвхөн л толгой хоргодох газар олж авсан байсан бөгөөд энд амьдарч байгаа газраа дотроо голж байсан бөгөөд цаашдаа яаж хөл дээрээ босох вэ? гэж айж байсан учраас амьдрал нь баталгаагүй, итгэл муутай санагдаж нурах шахсан байшинд байна гэж зүүдэлсэн. Амьдрал нь шинэ орчинд дасч чадахгүйгээсээ болоод их түгшүүрэй байсан үеийг энд зүүдэлсэн. Түүний дэргэд зүүн тийш харсан түгжээтэй хаалга байгаа нь одоохондоо тохитой сайхан амьдрах боломж бүрдээгүй байна гэж сэтгэл гонгор байгааг илтгэж байна. Мөн тийшээ орж чадахгүй байгаадаа бухимдаж сургуульд сурч байгаад тийшээ орно гэсэн шийдвэр гаргаж байгаа бололтой. Учир нь түүний орж чадахгүй байга тэр хаалттай хаалганы цаана боловсролтой хүмүүс амьдарч байгаа, тэр өөрөө тэдний зиндаанд хүрч чадахгүй байгаа учраас өөрийгөө чамлан амьдралаа дээшлүүлэх шинэ боловсрол эзших хэрэгцээ үүсчээ. Гэхдээ ямар сургуульд орохоо сайн

шийдээгүй учраас сургуулийнх нь нэр мартагджээ. Ямар ч л гэсэн сурагчдыг боловсруулаад гаргадаг сургууль гэж зүүдэлж байна. Гэхдээ сургуулийн нэрийг бас л эмэгтэй хүнээс асууж байна. Тэр сургуулийн асуудлаа шийдвэрлэхдээ бас хэн нэг эмэгтэй хүнд илүү найдвар тавьж байгаагийн илрэл. “Сургууль энд байдаг уу?” гэж Гэрэлбаатарын авгай Бүрэнхишигээс асуув” гэж зүүдэнд нь орсон байна.

“Энд тэндгүй гал түлж байсан”

...Гэтэл нөгөө хэдэн залуу “Сэчин энд суухдаа энд тэндгүй задгай гал түлж суудаг. Хаана нь үнсгүй байна, тэнд нь түлж сууж байсан” гэж ярьж байна гэнэ. Тэр өөрөө байшиндаа эмх цэгц муутай, тохигүй сууж байгаадаа бухимдаж байсан боловч би энд буруугүй, түр зуур амьдарч байгаа, гэх зэргээр өөрийгөө зөвтгөн хариуцлагаас мултарч харин зүүдэндээ Сэчинг буруутган тайвширч байна. Байшин нурах дөхсөн гэж зүүдэлж байгаа нь энд түр зуур амьдарч байгаа гэсэн бодол байсны гэрч. Түр зуур амьдарч байгаа газрыг тохижуулах шаардлагагүй гэж өөрийгөө зөтгөх үзэл нь энд гарсан. Мөн энэ үеийн амьдралд итгэх итгэл муу, энэ талаараа түгшүүртэй байсны илрэл.

Энэ байшинд ер нь хүн суудаггүй бөгөөд манай сумын хэсэг залуучууд байна гэж зүүдэнд орсон хэсэг.

Хүний нутагт идээшин дасч чадахгүй, орчин тойронд олон хүн байгаа боловч итгэж найдах хүн бага, хэнд итгэхээ мэдэхгүй ганцаардаж байгаа үе. Нутгаа санаж ганцаардан үеийн найз нар, нутгийн залуусаа зүүдлэн тэднээс сэтгэлийн дэм хүсч байна. Зүүдэндээ тэдэнтэй уулзаж сэтгэлээ тайтгаруулдаг байсан байна. Тэд түүнийг дэмжиж хамгаалж байгаа нь тэд түүнтэй амт сургуулийн талаар асууж (амьдралд нь тус болох гэсэн санаа) мөн энэ байшинд Сэчин хаа дуртай газраа гал түлээд сууж байсан (Чи буруугүй гэсэн санаа) гэж хэлж байгаа зэрэг нь юм. Мөн өөрт нь саад болсон хэн нэг зулууг зүүдэндээ буруутган зэмлэж сэтгэлээ тайтгаруулсан байж болно.

Дэлгүүрт орж байгаа хэсэг

Нэг жижиг дэлгүүрт ороход Жанчив, Насанбөх (Үеэл ах) зэрэг хэдэн залуус байв. Дэлгүүрийн хэмжээ жижиг байгаа нь ажлын хөлс цалин нэг их өндөр биш юм шиг өөрт санагдаж байгаа бөгөөд хэдэн хүнтэй хамтарч орлого нэмэгдүүлэх бодолтой байгаа учраас дэлгүүр зүүдэлжээ. Харин “Чи яагаад ахынхаа баярт ирээгүй вэ?” гэж ах нь шүүмжилж байгаа нь хөл дээрээ тогтсон ах зах хүнтэй хамтарч ажиллахгүй, бие даан тэдний хийж байгаагаас өөр шинэ зүйл хийнэ, худалдаа наймаагаар нэг их ашиг олохгүй, гол нь одоохондоо орчуулга хийж мөнгө олно гэсэн санаа. Ийм учраас хатуу хавтастай, сүүлийн үеийн толь бичиг зүүдэнд орсон байна. Гэхдээ боловсрол мэдлэгээ дээшлүүлэх замаар амьдралаа дээшлүүлбэ гэсэн хүсэл харагдаж байна. Яаж ашиг олох вэ? Үүнд хир зэрэг хөрөнгө зарцуулагдах бол гэдгийг нарийн тооцоолж мэдэхгүй байгаагаас тэдгээр толь бичгүүдийн үнийг мэдсэнгүй. Толь бичиг хэдхэн юань байгаа биз гэж бодож байгаа нь мэдлэгийн үнэ цэнийг хүмүүс муу үнэлж байгааг харамсан шүүмжилсэн болон өөийнхөө мэдлэгийг голж байгаагаас гарч байгаа бухимдал ба дотоод зөрчил. Зөвхөн л “Би өөрийнхийгөө зарсан учраас авах юмсан” гэж зүүдэлж байна.

Энэхүү хоёр зүүдэнд психоанализ задлан шинжилгээ хийсний үр дүн

1. Хувь хүн, ялангуяа сэтгэл зүйч өөрөө энэ аргыг сонирхон хичээвэл зүүднийхээ далд утгыг танин мэдэж боломжтой гэдгийг харуулсан. Хүн өөрийгөө танин мэдэхийн тулд зүүдээ идэвхитэй ажиглах нь бусад аргаар олж авах боломжгүй чухал мэдээллийг өгөх юм гэдгийг харуулсан.
2. Сэтгэц задлан шинжлэлийн үүднээс зүүдэнд тайлбар хийх арга нь хувь хүний амьдралын тухайн үеийн байдал болон сэтгэл санааны байдлын талаар ихээхэн үнэтэй цайтай материал өгдөг гэдгийг монголын нөхцөлд анх удаа ажиглан судлах оролдлого хийсэн бөгөөд энэ нь энэхүү өвөрмөц аргыг сэтгэл зүйн зөвлөгөөний практикт хэрэглэхэд тус дөхөм болно гэж үзлээ. Зүүд нь өөрөө хүний сэтгэл санааг тайтгаруулах үүргийг гүйцэтгэхийн зэрэгцээ түүнийг тайлснаар хүн өөрийн дотоод зөрчлийнхээ учир шалтгаанд анализ хийх аргад суралцах боломжтой гэдэг нь харагдаж байна.
3. Зүүдэнд задлан шинжилгээ хийхэд зүүдний агуулга нь маш баялаг олон утга санааг илэрхийлэх учраас дээрх тайлбаруудыг цаашид дэлгэрүүлэн хийх хэтийн төлөв нь ямагт нээлттэй үлддэг болох нь харагдаж байна. Зөвхөн энэ хоёр зүүдний хувьд гэхэд л тайлбарлагдаагүй үлдсэн өөр олон зүйлүүд байгаа билээ.
4. Зүүдийг ингэж тайлснаар сэтгэл зүйн хувьд олон талын ач холбогдолтой. Жишээ нь “Гэр шатаж байна” гэж зүүдэлдэг байсан эмэгтэй зарим хүмүүсийн зүгээс амьдралыг хэмжих

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

буруу хэмжүүрийн нөлөөнөөс болж далд бухимдалтай явснаа ойлгосон бөгөөд энэ нь тийм ч их санаа зовоох асуудал биш байжээ гэдгийг мэдэж авсан байна. Зүүдэндээ задлан шинжилгээ хийхээсээ өмнө тэр үед юунд бухимдаж явснаа ойлгоогүй байжээ. Мөн зүүд нь Фрейдийн хэлсэнчлэн хүний хүсэл, мөрөөдлийг ер бусын байдлаар хэрэгжүүлэн тайвшруулдаг учраас сэтгэл зүйн хамгааллын өвөрмөц механизмын үүргийг гүйцэтгэнэ. Магадгүй тэр эмэгтэй тухайн үед амьдралынхаа орчин нөхцлийг өөрчлөх бодит боломж байгаагүй ч гэсэн битүүхэндээ түүнийг өөрчлөх гэсэн хүсэл нь зүүдээр гадагшлан зохих тайвшрал өгч байсан байж болох юм.

5. “Аавынхаа 61 насны ойг тэмдэглэж байна” гэсэн зүүдийг тайлсанаараа залуу хүн амьдралынхаа дадлыг өөрчлөхөд хичнээн олон төрлийн дотоод зөрчилтэй тулгаран шийдвэрлэсэнээ ухаарч өөрөөрөө бахархах сэтгэл нь нэмэгдсэн бөгөөд өөртөө тодорхойгүй байгаа зарим зүйлд далд бухимдаж байснаа ч олж харсан байна. Хамгийн гол ач холбогдол нь энэ залуу хүн бие даасан, эцэг эхээсээ үл хамаарах амьдралын замаа цаашид үргэлжлүүлэхээр тууштай зорих болсон гэдгээ илүү сайн ойлгож мэдсэнд оршиж байгаа юм.
6. Бидний энэ удаагийн судалгаа нь зөвхөн анхан шатны оролдлого байсан учраас зүүдний задлан шинжлэлийн психоанализ аргыг онолын үүднээс нь авч үзэх, ойлгоход голлон анхаарсан бөгөөд энэ нь тухайн онолын хүрээнд зүүдний талаар монгол хэл дээр гарч байгаа анхны бүтээл юм
7. Зүүдний задлан шинжлэлийн психоанализ арга нь сэтгэл зүйн хамгааллын болон хүний дотоод ертөнцийг таних зөвхөн нэг арга учраас түүнийг бусад аргуудтай хослуулан нотолгоожуулах ажлыг цаашдынхаа судалгааны явцад хийхийг бид зорьж байгаа юм.
8. Зүүдний задлан шинжлэл нь сэтгэц задлан шинжлэлийн бусад аргуудтай холбоотой боловч “Чөлөөт холбоослолын” аргатай илүү нягт холбоотой явагддаг гэдэг нь харагдсан юм.

Зүүдний тайлалын талаарх ерөнхий дүгнэлт

1. Хорьдугаар зууны үеийн сэтгэл судлалын шинжлэх ухааны дүр төрхийг үндсээр нь өөрчилсөн хэмээн үнэлэгддэг сэтгэц задлан шинжлэлийн онолыг үндэслэн байгуулагч З.Фрейдийн онол нь бүхэлдээ хүний сэтгэцийн хөгжилд үл ухамсарлагдахуй чухал үүрэгтэй гэдгийг дэвшүүлэн тавьсан нь хүний зан үйлийн учир шалтгааныг тэр дундаа түүний дотод зөрчлийг тайлбарлахад шинээр хандах хандлагыг бий болгосон гэж үздэг
2. “Психоанализтай адилхан тийм тодорхой хэрэглээ бүхий өөр ямар ч онол орчин үеийн сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд байхгүй” (---66) гэж зарим онолчид дүгнэсэн байдаг. Ийм учраас өнөө үед олон сэтгэл зүйчид, сэтгэл мэдрэлийн эмч нар түүний аргаар эмчилгээ хийж байна. Фрейдийн психоанализ чиг хандлагыг баримтлагч хүн чухам ямар аргаар ажилладаг вэ? гэдгийг тайлбарлахын тулд бид тодорхой клиник тохиолдолд тулгуурлан чөлөөт холбоослол, эсэргүйцлийн тайлбар, зүүдний задлан шинжилгээ, трансферийн задлан шинжилгээ, сэтгэл хөдлөлийн давтан сургалт зэрэг аргуудыг нь авч үзлээ. Ингэснээрээ зүүдний задлан шинжилгээ нь сэтгэц задлан шинжлэлийн бусад аргуудтай салшгүй холбоотой юм гэдгийг харуулахыг зорьсон болно.
3. Зүүдний тайлбарын арга нь хүний дотоод зөрчилийн учир шалтгааныг олох, ялангуяа сэтгэцийн эмгэг, хямрал түгшүүрийн шалтгааныг тайлбарлахад нэн чухал үүрэг гүйцэтгэнэ хэмээн Фрейд өөрөө үзсэн байдаг бөгөөд зүүдээр дамжуулан үл ухамсарлахуйд нэвтрэн орох замыг нээж болно гэж онцлон тэмдэглсэн байдаг билээ. Үүнийгээ батлахын тулд Фрейд өөрийнхөө зүүдэнд задлан шинжилгээ хийх зоригтой алхмыг хийжээ. Түүний зүүдэндээ задлан шинжилгээ хийсэн арга нь зүүдийг олон жижиг хэсгүүдэд хуваан анализ хийх арга юм. Энэ нь зүүдлэгдсэн зүйлийн цаана ухамсаргүй түвшинд байсан ямар зөрчил гарч ирж байгааг тайлбарлах боломжийг олгодог байна. Зүүдэнд задлан шинжилгээ хийх Фрейдийн энэхүү арга нь эрүүл ба эмгэг сэтгэц бүхий хүмүүсийн аль алинд нь хэрэглэх боломжтой арга юм. Энэхүү арга нь манайд бүрэн орчуулагдаж гараагүй, сэтгэц заслын өнөөгийн практикт хэрэглэгдээгүй байгаа юм. Харин зүүдэнд билэгдлийн талаас нь болон шашны талаас нь тайлбар хийсэн ном зохиол мэр сэр байгаа юм.

4. Бид зүүдний тайлбарыг зөвхөн сэтгэц задлан шинжлэлийн онолын хүрээнд тайлбарлах оролдлого хийсэн бөгөөд цаашид улам гүнзгийрүүлэн судлах хэрэгтэй байна. Монгол хүний хоёр зүүдэнд задлан шинжилгээ хийж үзсэн нь зүүдээр дамжуулан хүний үл ухамсарлахуй дахь санаа бодлыг ямар нэгэн хэмжээгээр уудлан тайлбарлаж болох юм гэдгийг ажиглахад чухал алхам боллоо. Ингэснээрээ бид дэвшүүлсэн таамаглалаа баталж чадсан гэж үзэж байгаа билээ.
Энэхүү хоёр зүүдний задлан шинжилгээнээс үзвэл хүн өөрөө ч мэдэхгүй байгаа хирнээ хүний санаа сэтгэлийг далдуур зовоож байгаа зүйлүүд нь зүүд үүсэхэд нөлөөлж байгаа нэг хүчин зүйл юм. Үүнийг таньж мэдсэнээрээ зүүднээсээ эвгүйхэх, түүнийг мухар сүсэгтэй холбон тайлбарлах зэргээс зайлсхийх, хамгийн гол нь хүн дотоод зөрчлийнхөө мөн чанарыг ухааран ойлгож сэтгэл ариусан амсхийх боломж олж авдаг байна. Тийм ч учраас психоанализ онолд зүүдийг сэтгэл онгойлгон ариусгах буюу катарсис нөлөөтэй гэж тайлбарласан байдаг
5. Сэтгэц задлан шинжлэлийн онолын мөн чанар, ялангуяа түүний практик хэрэглээ төдийлөн дэлгэрээгүй байгаа манай орны хувьд бидний энэхүү өчүүхэн ажил нь сэтгэл судлалын ухаанд өргөн нэвтэрсэн нэгэн сонгодог онолыг хэрглэхэд бага боловч хувь нэмэр оруулах юм.

Психоанализ онолтой холбогдох зарим өвөрмөц нэр томъёоны тайлбар

Ариусгал

(Catharsis) – дотоод зөрчлөө арилгах, асуудлыг шийдвэрлэхийн тулд өмнө нь үл ухамсарлагдахуйд түрэгдэн орж орхигдсон сэтгэгдлээ дахин мэдрэх үзэгдэл. Энэ аргыг Фрейд, Брейр нар өвчтөнийг эмчлэхэд хэрэглэж байсан.

Зүүд

(Dream)- Унтаж байгаа үед бий болж байгаа хэсэг бүлэг санаа бодол дүр төсөөлөлүүд. Эдгээр нь үл ухамсарлахуйд хүргэх түлхүүрийг өгдөг гэж сэтгэц задлан шинжлэлийн онолд үздэг.

Зүүдний задлан шинжилгээ

(Dream analysis) – Психоаналитик арга бөгөөд энэ аргын тусламжтайгаар өвчтөнд илэрч байгаа шинж тэмдгийг тайлбарлан дотоод зөрчлүүдийнхээ шалтгааныг ойлгоход нь түүнд тусалдаг байна.

Зүүдэндээ явах- лунатизм

(Sleepwalking disorder) – Унтаж байх үедээ ухамсаргүйгээр босч явах үзэгдэл. Өглөө сэрээд энэталаар юу ч санадаггүй бөгөөд ихэвчлэн хүүхдүүдэд тохиолддог.

Истери өвчин

(Hysteria) – Элдэв өвчний үүсэлд умай тодорхой үүрэг гүйцэтгэдэг гэсэн ойлголтоос үүдэн умай—hysteria гэсэн грек үгнээс гаралтай. Тодорхой шалтгаан нь үл мэдэгдэх мэдрэл сэтгэцийн олон өвчнийг нэрлэдэг. Истериийг дотор нь хэд хэд ангилдаг бөгөөд истери уналт, сэтгэлийн хөдлөгөөний тогтворгүйдэл, дотоод эрхтнүүдийн үйл ажиллагааны өөрчлөлт зэрэг нилээд олон шинж тэмдгүүдээр илэрдэг байна..

Либи́до

(Libido) – Бэлгийн энерги. Зөвхөн л бэлгийн үйлд зарцуулагдан таашаал авах боломжийг эрэлхийлж байдаг сэтгэцийн энергийн нэг хэсэг.

Невроз

(neurosis) –Эрчимтэй түгшүүр үүссэнээс бий болох өөрчлөлтүүд. Энэ үеийн түгшүүр нь хамгааллын механизмуудыг хэрэглэх чадваргүй болсонтой холбоотой. Эго нь үл ухамсарлагдахуй дахь зөрчилтэй тулгарна.

Невро́тик түгшүүр

(Neurotic anxiety) – Хяналтанд баригдаж захирагдахааргүй зөн билэгт хүсэл эгод заналхийлсэн үед хув хүнд айдсын хэлбэрээр илэрч байгаа сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл. (“Ид” ийн зүгээс байгаа ямарч хяналтгүй хөөрөл эвгүй байдалд оруулчих бий дээ гэж эмээх сэтгэл)

Үл ухамсарлагдахуй

(Unconscious) – Сэтгэцийн гүнд далдлагдсан санаа бодол, дурдатгал төсөөллүүд. Фрейдийн онолоор бол эдгээр нь хүний сэтгэцийн эмгэгийн шалтгаан болно.

Психоанализ

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

(Psychoanalysis) – Сэтгэц задлан шинжлэл. Бие хүний тухай, түүний хөгжлийн бүтэц, өөрчлөлт, динамикийн тухай Фрейдийн онол. Хүний зан үйлийг зохицуулахад биологийн, ухамсарт бус хүчин зүйлүүд голлох үүрэгтэй гэж психоанализ онолд үздэг. Мөн хүний зан үйл нь иррациональ (ухаалаг бус) шинжтэй бөгөөд ип, эго, супер эго – гийн харилцан үйлчлэлийн үр дүн гэж үздэг.

Психодинамик онол

(Psychodynamic theory) – Хүний зан үйлийн үндэс нь ухамсар бус сэтгэц буюу ийм сэтгэл хөдлөлийн сэдлүүд юм гэдгийг онцлон тэмдэглэгч онол. Фрейдийн боловсруулсан хувь хүний хөгжлийн талаарх онол энд гол байр суурийг эзэлнэ.

Хий үзэгдэл

(Hallucination) – Бодит нөлөөлөл, эх сурвалжгүйгээр хий хоосон төсөөлөл үүссэний улмаас хий юм сонсогдох, харагдах, мэдрэгдэх үзэгдэл

Хар дарж зүүдлэх (Nightmare) – Парасомнийн хамгийн түгээмэл хэв шинж. Ихэнх хүмүүс хар дарж зүүдэлж үзсэн байдаг боловч байнга ийнхүү хар дарж зүүдлэх нь хүний амгалан байдлыг алдагдуулах учир тусгай эмчилгээ хийхэд хүргэдэг байна

Хамгааллын механизмууд

(Defense mechanisms) – Түгшүүр, буруугаа мэдрэх зэрэг сэтгэдлүүдээс хувь хүнийг хамгаалж байдаг ухамсарт бус хариу үйлдлүүд юм. Өөрөөр хэлбэл заналхийлэл учруулж байгаа хөөрлийг хүнээс өөрөөс нь нуун далдлах буюу гажуудуулж байдаг эго-хамгааллын хандлагууд юм

Шахан түрэхүй

(Repetition) – Хүсмээргүй санаа бодол буюу түлхцийг ухамсрын түвшинд хүргэлгүй барьж байдаг хамгааллын механизм.

2.4. Гештальт сэтгэц засал

2.4.1 Түүх ба хөгжил

Бүлгийн үйл ажиллагаанд гештальт байр сууринаас хандах хандлага нь Фринц Перльзийн нэртэй салшгүй холбоотой юм. Берлины их сургуулийг нейропсихиатрын мэргэжлээр төгссөнийхөө дараагаар Перльз Хорнитай хамт 1926 онд психоанализэд хандаж фрейдизмын зарчимд тохирсон хувийн зөвлөгөө өгөх газар нээжээ. 1933 онд Гетлерийг засгийн эрхэнд гарахад Перльз Өмнөд Америк руу цагаачилсан байна. Цаашдаа түүний ажил амьдралд экзистенциональ гүн ухаан, гештальт сэтгэл судлал, сэтгэцийн асуудлын физиологийн илэрлийн талаарх Вильгельм Райхын онол мэдэгдэхүйц нөлөөлжээ. Дэлхийн II дайны улмаас бий болсон аргаа барсан байдал, эдийн засгийн хатуу ширүүн ганхалт, хүмүүнлэг бус байдал зэрэгтэй ямар нэг хэмжээгээр холбоотой гарч ирсэн экзистенциализм нь хүний эрх чөлөөний тухай, өөрийн дотоод ертөнцийнхөө төлөө хүлээх хариуцлагын талаарх төсөөлөлүүдийг сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд оруулж ирсэн байна¹. Хүний хувийн хөгжлийн түүхийг голлон анхаарч үздэг психоаналитик чиг хандлагаас хөндийрөхөд нь экзистенциализм Перльзд тус болсон гэж үздэг. Үйлчлүүлэгчдийнхээ асуудлын эх сурвалжийг өнгөрсөн хөгжлөөс нь эрэхийн оронд Перльз тухайн үеийг гол болгож, хүмүүс өөрийнхөө орчин тойронд хэрхэн зохицон дасч байгааг анхааран ажиглаж эхэлжээ. Ийнхүү хандсаны улмаас зөвлөгөөний ажиллагаа хэрэгтэй мэдээллийг ойгоос эрж олоход чиглэгдэх бус, харин сэтгэц засалд зайлшгүй хэрэгтэй мэдээлэл нь үйлчлүүлэгчийн тухайн үеийн байдалтай холбоотой байдаг гэж Перльз үзэх болсон. Харин гештальт сэтгэл судлал нь тухайн үеийн туршлагын чухлыг ойлгоход Перльзд ихээхэн тус болжээ. Тэрээр үйлчлүүлэгчийн зан үйлийн гаднаа тодорхой харагдах илрэлд гол анхаарлаа хандуулан, харин ухамсарт бус үйлийг тайлбарлахад нилээд болгоомжтой хандаж байв. (Perls, 1969a). Үүний зэрэгцээгээр тухайн үед оршин тогтнож байгаа байдлаа хүмүүс хэрхэн мэдэрч байна вэ? гэдгийг тайлбарлахыг экзистенциализм оролддог бол сонгодог гештальт сэтгэл судлал нь өөрийнхөө оршин тогтнож байгаа байдлаа хэрхэн хүртэн хүлээн авч байна вэ? гэсэн асуултанд хариулахыг хичээдэг. (Kempner, 1973)

Гештальт сэтгэл судлалыг үндэслэгчид Кёлер (Kohler, 1947), Кофка (Koffka, 1935), Вертгеймер (Wertheimer, 1945) нар салангад тасархай үйл явдлуудыг тодорхой бүтэц зохион байгуулалтанд оруулан утга төгөлдөр болгоход хувь хүний (уг зүйлийг хүртэж хүлээн авч байгаа хүний) идэвхи чармайлт чухал үүрэгтэй гэдгийг онцлон тэмдэглэжээ. Сэтгэцийн процесс бол түүний бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн механик нийлбэр мэтээр үзэж байсан өмнөх онолуудын эсрэг тэд

¹ Cohen & Smith, 1976

өөрсдийн онолоо дэвшүүлэн гаргаж ирсэн байна. Гештальтаас өмнөх онолуудад хүмүүс юмсын хүртэгдэх шинж чанарыг идэвхигүйгээр тусгаж байдаг гэсэн үзэл санаа зонхилж байв. Перлзийн багш нарын нэг болох Курт Гольдштейн гештальт онолыг хүний зан үйлийн сэдлийг тайлбарлахад хэрэглэсэн байна. Харин Перлз өөрөө бие хүнийг судлахдаа гештальт онолыг хэрэглэсэн. Тэрээр үүний тулд “дүрс ба дэвсгэрийн харьцаа” гэсэн ухагдахууныг ашиглажээ.

Перлзийн үеийн нийгмийн сэтгэл зүйч болох Курт Левин сэтгэцийн бүхэллэг зарчмын тухай Гольдштейны зарчмыг хүн нийгэм хоёрын хоорондын харьцаа болон хүний хөгжилд гарах нийгэмтэй шүтэлцээтэй өөрчлөлтүүдийг тайлбарлахдаа зээлдэн хэрэглэсэн байна.

Вильгельм Райхын онол нь сэтгэц засалд эсэргүйцэл гэсэн ухагдахууныг хэрэглэхэд Перлзэд багагүй тус болсон байна.

Эсэргүүцэл

Энэ нь хүмүүсийн зан байдалд өөрчлөлт гарах буюу маш чухал сэтгэгдэл өөрт нь төрж байна гэдгийг хүн ухааран ойлгож байх үедээ өөрийн дотоод саад тотгороо даван туулж байгаа байдлыг илэрхийлсэн нэр томъёо юм. Үүний зэрэгцээ эсэргүүцлийг бие хүний хөгжил, өөрчлөлттэй холбоотой үүсэх түгшүүрээс хамгаалсан хамгаалал гэж үзэж болно. Фрейдийн шавь болох Райх нь эсэргүүцэл бол “бие махбодийн хамгааллын” нэг хэсэг юм. Өөрөөр хэлбэл сэтгэл зүйн хамгаалалын бие махбодиор илрэх илрэл юм гэсэн таамаглалыг дэвшүүлжээ. Хүний бие махбодтой шууд харьцах аргуудын тусламжтайгаар өөрчлөлтийн эсрэг гарч ирж буй эсэргүүцлийг даван туулж болно гэж тэрээр итгэж байв. Эсэргүүцэл нь үгэн биш, бие махбодийн хэлээр илэрдэг гэсэн Райхын санааг Перлз зээлэн хэрэглэсэн байна. 1946 онд АНУ-д нүүж ирсэнийхээ дараагаар Перлз бие хүний хөгжил, өөрчлөлтийн талаарх өвөрмөц, үр дүнтэй онолуудаа боловсруулжээ. Ингээд 1952 онд Нью-Йоркд гештальт зөвлөгөөний сэтгэц заслын төвийг нээжээ.

1964-1969 онд Калифорни мужийн Биг - Сюре хот дахь Эсалены институтэд ажиллаж гештальт сэтгэц заслын бүлгүүдийн семинар зохиож байжээ. 1969 онд Канадад гештальт терапийн институт байгуулахаар нүүжээ. 1970 оны өвөл Перлз нас барсан. Курт Левиний талбайн онол, психодрамын театр, биоэнергетик зэрэг төрөл бүрийн асуудлыг Перлз сонирхон судалж байжээ. Өөрийнхөө сэтгэц заслын загвар хэрэг болох бүхнийг тэрээр төрөл бүрийн салбаруудаас авч хэрэглэж байв. “Яагаад” гэсэн асуултанд хариулахад чиглэгдсэн шалтгаан тодорхойлох чиг хандлагаас Перлз Левиний нэгэн адилаар татагдаж байлаа. Учир нь ийн авч үзэх хандлага нь хүнийг орчны нөлөөнд өртөж, удирдагдаж байдаг идэвхигүй “шатрын хүү” мэт байр сууринд тавьдаг. Харин үүний оронд Перлз бие хүн орчин хоёрын идэвхитэй харилцан үйлчлэлийг судлахад голлон анхаарч “юу”, “яаж” гэсэн асуултанд хариулахыг эрмэлзэж байв. Гештальт сэтгэц засал нь ганцаарчилсан сэтгэц заслын хэлбэрээр үүссэн хэдий ч бүлгийн гештальт терапийн хэлбэр өргөн дэлгэрчээ. Ердийн гештальт бүлэг нь бусад бүлгүүдээс хүчтэй ялгардаг. Гештальт бүлгийн дотор оролцогч ба бүлгийн хоорондын ажиллагаа нь тохиролцооны үндсэн дээр явагддаг. Оролцогчдын хэн нэг нь үйлчлүүлэгчийн үүргийг сайн дураараа гүйцэтгэхээр тохирч ахлагчтай зэргэлдээ суудал дээр буюу хамгийн “халуун сандал” дээр суухыг зөвшөөрдөг байна. Бүлгийн бусад гишүүд нь зөвлөгч үйлчлүүлэгч хоорондын харилцан үйлчлэл буюу сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх ажиллагаа хэрхэн явагдахыг ямар ч тайлбаргүйгээр ажиглацгааж байдаг. Хэдийгээр зарим гештальт бүлгүүд нь бүгдээрээ хамт оролцохыг зөвшөөрдөг боловч ихэнх тохиолдолд бусад оролцогчид нь бүлгийг дэмжиж байгаагаа илэрхийлэн дуугүй харан суугаа үзэгчдийн үүрэг гүйцэтгэдэг байна. Бүлгийн гишүүд зөвлөгөө авах үйл ажиллагаа явуулж байгаа үйлчлүүлэгчийг ийнхүү ажигласнаараа өөрийгөө болон өөрт тохиолдсон асуудлаа илүү сайн ойлгох боломжийг олж авдагт ийм бүлгийн үйл явцын гол үнэ цэнэ орших юм гэж үзсэн байдаг. “Халуун сандал” дээр сууж байгаа үйлчлүүлэгчтэй бусад оролцогчид өөрсдийгөө адилтгах боломжтой. Үүний зэрэгцээ бүлгийн нэг гишүүнд үүссэн хүчтэй сэтгэгдэл бусад гишүүдэд нь адил хэмжээтэйгээр “халдварлан” үүсэж болно. Ийнхүү ажиглалт нь хүний зан үйлийг өөрчлөхөд нөлөөлдөг гэж үздэг байна. Зарим гештальт сэтгэл засалчид бүлгийн харилцан үйлчлэл ба дэмжлэгийг ихээхэн ашигладаг. Жишээ нь зарим зөвлөлгөө өгөх төвүүдэд зөвлөлгөө өгөх ажиллагаа нь бүлгийн удирдагч хэн нэгэн гишүүн хоёрын хоорондын харилцаагаар хязгаарлагддаггүй. Дээрх “халуун сандал” ганцхан оролцогч ажиглах ёстой цэг биш, харин оролцогчдын хэн ч гэнэтхэн очиж болох “нүүдэлчин халуун сандал” буюу хөдлөгөөнт халуун цэгийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Өөрөөр хэлбэл халуун сандал дээр бусад гишүүд ч суух боломжтой. Энэ бол зөвхөн нэг газар хадгалагдсан сандал биш. Тодорхой хугацааны туршид ажиллагаанд бүлгийн аль нэг гишүүн оролцож болох боловч хэрвээ хүсвэл бусад нь аяндаа татагдан орж

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

болдог ажээ. Энэ бүлгийн хүрээнд явагдаж байгаа ажиллагаа нь бүлгийн гишүүн бүрт хамаатай юм гэсэн ухамсарыг дээшлүүлэхэд чухал ач холбогдолтой ажээ. Ийнхүү бүлгийн гишүүд бүгдээрээ бүлгийн үйл явцад татагдан орж ганцаарчилсан зөвлөгөө авах боломж бүрддэг байна. Гештальт терапи нь бүлгийн үйл явц ба бүлгийн динамиктай сайн зохицож өгдөг гэсэн ойлголт сүүлийн үед нилээд газар авч байгаа юм. Бүлгийн үйл явцыг чухалд тооцдог гештальт бүлгүүдийн дотор хувь хүмүүсийн хоорондын нийгмийн харилцан үйлчлэлийн асуудал чухлаар тавигддаг. Хэрвээ хэн нэгэн гишүүн тусламж хүсвэл уг хүсэлтэнд сөрөг хандах ба тусалж дэмжих хүмүүсийн аль аль нь олодох нь мэдээж. Ийм загварын ажиллагаатай бүлгийн дотор хүмүүсийн хоорондын харилцаа хандлагын бүх оролдлогуудыг зайлшгүй хэмээн үзэж дэмжин сайшаадаг.

Гештальт сэтгэц заслын үндсэн ухагдахуунууд

Перльз хэдийгээр аливаа онолыг үгүйсгэн гүн ухаан, сэтгэл зүйн шинжтэй аливаа онолуудыг “Сүрлэн новш” гэж нэрлэж байсан боловч түүний зөвлөгөө өгөх чиг хандлага нь онолын таван зангилаа асуудал дээр тулгуурласан байдаг:

- Дүрс ба дэвсгэрийн харьцаа
- Тухайн үеэ ухамсарлан төвлөрөхүй
- Эсрэг тэсрэг талууд
- Хамгааллын механизмууд
- Өсч төлжих ба ба “сэтгэл зүйн хувьд эрийн цээнд хүрэх”

Дүрс ба дэвсгэр

Эдгээр үндсэн ухагдахуунуудын эхнийх нь дүрс ба дэвсгэрийн харьцаа гэсэн ухагдахуун юм. Гол чухал үйл явдлууд нь ухамсарт төв байр суурийг эзэлж, чухал биш мэдээлэл нь хойш тавигдах замаар гаднаас ирж байгаа мэдээллийг хүмүүс зохион байгуулдаг болохыг гештальт онолын хүрээнд хүртэхүйг судалсан эрдэмтэд тогтоожээ. Бие хүний сэтгэцийн үйл хэрхэн явагддагийг тодорхойлон харуулахын тулд Перльз энэ байдлыг ашигласан байна.

Тодорхой хэрэгцээ жишээ нь, дэмжлэг тусалцаа авах буюу уур хилэнгээ илэрхийлэх хэрэгцээ дүрсийн үүрэг гүйцэтгэж байгаа үед дүрс бүрэлдэн бий болох ба саринаж алга болох үйл явцууд нь тодорхой хэмнэлтэйгээр солигдож байдаг гэж үзжээ. Хүний организм нь өөрийгөө зохицуулах зарчим дээр тулгуурлан үйлчилж байдаг гэж гештальт онол баталдаг. Организмын өөрөө өөрийгөө хамгаалах үйл явц нь дүрс буюу гештальтыг бий болгоход хүргэдэг. Гештальт хэлбэржилт нь заавал ямар нэгэн дэвсгэр дээр үүсдэг. Өөрөөр хэлбэл тухайн үед нэгдүгээр зэргийн ач холбогдолгүй байгаа учраас хойш тавигдсан зүйлүүд нь дэвсгэр юм. Дэвсгэр буюу гол бус ач холбогдолтой байгаа зүйлүүд дотроос тухайн үеийн хэрэгцээтэй холбоотой зүйлүүдийг хүн сонгож авдаг. Хэрэгцээ ба сонирхолд нийцэж байгаа зүйлүүд тухайн үед чухлаар тавигдаж байгаа нь гештальт үүсэх гол нөхцөл болдог. Бид орчноосоо юу олж харахыг хүсч байна вэ? Тухайн үед чухал байгаа юмсыг бид сонгон авна. Энэхүү сонирхолтой чухал зүйл нь гештальт болж өгнө. Доорх зурган дээр перцептив (шууд хүртэх) нөхцөл өгөгдсөн байна. Дүрсийн үүргийг ваар ба урд урдаасаа харсан хоёр нүүрний аль аль нь гүйцэтгэж болно. Тухайн үед бусдаасаа илүү зонхилон гарч ирж байгаа мэдрэмж, санаа бодлууд нь дүрсийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Уур хилэн, аргаа барах, айх баярлах, хайрлах хүсэл тэмүүлэлийн аль нь ч дүрсийн үүрэг гүйцэтгэж болох бөгөөд нэгдүгээрт тавигдаагүй бусад бүх зүйлүүд хойш тавигдаж, хоёрдугаар зэргийн ач холбогдлыг илэрхийлж байдаг.

Зураг 2.2. Энэхүү шууд хүртэх дасгал нь ваар ба хоёр нүүрний аль нэгийг харах боломжийг бидэнд олгож байдаг юм.

Хэрэгцээ дөнгөж хангагдмагц гештальт задарна, өөрөөр хэлбэл ач холбогдлоо алдана гэсэн үг. Хуучин гештальт ийнхүү задарч хойш тавигдсанаар дараагийн шинэ гештальт үүсэх байр нь чөлөөлөгддөг. Дүрс (гештальт) бүрэлдэн бий болох ба задарч алга болох энэхүү хэмнэл нь организмын амьдрал үйл ажиллагааны жам ёсны хэмнэл болж байдаг ажээ. *Заримдаа хэрэгцээ*

хангаж болохгүй байгаагийн улмаас гештальт задралгүй үлддэг. Жишээ нь бүлгийн гишүүд удирдагчдаа уурлаж дургүйцсэн байж болно, гэтэл үүнийгээ илэрхийлэх боломжгүй байна гэж бодъё. Тэгвэл хариу сэтгэгдлээ илэрхийлэх хэрэгцээ нь тодорхой дүрс болж гарч ирж чадахгүй учраас хангагдах боломжгүй болно. Ийнхүү илэрхийлэн гаргалгүй орхисон мэдрэмж нь шийдвэрлэгдэхгүй байгаа олон асуудлын шалтгаан нь болдог бөгөөд хэсэг хугацааны дараа хүний сэтгэцийн үйл явцад нөлөөлөл үзүүлж болно. Жишээ нь өөрийн уур хилэнгээ даргадаа гаргаж чадаагүй хүмүүс түүнийг эсэргүйцэх буюу түүнээс ч далд аргаар үүнийгээ илэрхийлэх тохиолдол байдаг. Бүлэг дотроо эрчүүдтэй харьцаж чадахгүй байгаа эмэгтэйчүүдийн зан байдал нь өмнө нь харьцаж байсан өөрт нь чухал нөлөөтэй хэн нэгэн эрэгтэй хүнд илэрхийлэн гаргаж чадалгүй хоцорсон сэтгэгдэлтэй нь холбоотой байж болно. Гештальт арга барилууд нь дүрсийг улам тодорхой болгон хэлбэржүүлж ингэснээрээ хадгалагдаж байгаа далд мэдрэмжээ илэрхийлж дуусгах боломж олж авахад нь гишүүддээ тусалдаг байна. Ийнхүү хувь хүнийг гэмтээн эмзэглүүлж байсан гештальт задарснаар нууцлагдмал байгаа бусад асуудлуудаа илэрхийлэх ажилд шилжиж болно.

Тухайн үеэ ухамсарлан төвлөрөхүй

Гештальтыг хэлбэржүүлэн дуусгах чадвартай байхын тулд хүн өөрийгөө тухайн нөхцөл байдалдаа тавьж бүрэн ухамсарлах чадвартай байх ёстой юм. Тухайн үеэ ухамсарлан төвлөрөх асуудал нь гештальт онолын зангилаа асуудал юм. Өөрийн хэрэгцээгээ хангахын тулд дотоод ба гадаад ертөнцтэйгээ байнгын холбоотой байх шаардлагатай юм. Ухамсарлалтын дотоод бүс нь бидний бие организмд болж буй бүхнийг өөртөө агуулсан байдаг. Даарсан үед хувцас хунар өмсөх, ихэд ядарсан үедээ унтахаар хэвтэх зэргээр бид дотоод хэрэгцээгээ хангадаг. Харин шууд хүртэгдэх мэдээллийн хэлбэрээр бидний ухамсарт ирж буй гаднын үйл явдлын талаарх цогц мэдээлэл нь бидний мэдрэмжийн гадаад бүсийг бүрдүүлдэг. Гадаад ба дотоод бүсүүдээс ирэх мэдээллүүд нь бараг үнэлгээ дүгнэлтгүйгээр ухамсарт орж ирж байдаг. Мэдрэмжийн дотоод ба гадаад бүсээс гадна завсрын бүс гэж байдаг бөгөөд үүнийг Перльз уран дүрслэлийн бүс хэмээжээ. Энэ нь санаа бодол, шүтлэг, уран дүрслэл, харьцаа холбоо зэрэг оюуны болон сэтгэхүйн процессуудаас бүтдэг.

Сэтгэцийн эмгэгийн шалтгааныг гештальт онолын үүднээс авч үзвэл:

- Дотоод ба гадаад бүсүүдийн үйл явцыг шахан гаргах замаар завсрын бүсэд ухамсраа хэт төвлөрүүлсэний улмаас невроз үүсдэг гэж Перльз үзжээ.(Perls,1969a). Энэ хандлага нь бие махбодийн үйл ажиллагааны жам ёсны хэмнэлттэй зөрчилдөж эхлэдэг байна. Гэтэл бидний туршлагын ихэнх нь завсрын бүсийн ажиллагаа төгс болохын хирээр бий болж байдаг. (Нийгэм, соёлын ихэнх туршлага!): бид санаа бодлоо үндэслэлтэй гаргаж, өөрсдийн итгэл үнэмшлээ баталгаажуулан харьцаа холбоогоо хамгаалан бусдыг үнэлэх дүгнэх зэрэгт суралцаж энэ хандлагаараа аливаад хандаж байдаг.
- Эмгэг өөрчлөлтүүдийн эх сурвалж нь ухамсарлаж байгаа зүйлээ фантазлан оюунжуулж байгаа бидний хийсвэр хандлагатай холбоотой гэж Перльз үзжээ. Энэхүү дундын бүсэд төвлөрсөн үедээ бидний ухамсар голчлон өнгөрсөн ба ирээдүй рүүгээ хандсан байдаг: дурсан санах, төлөвлөгөө зохиох, санаашран аргаа барах, итгэж найдах гэх мэт.
- Бид “одоо” дээрээ төвлөрч амьдарч чаддаггүй, дотоод ба гадаад мэдрэмжийн бүсүүддээ байнгын анхаарал тавьж чадахгүй байгаагаас эмгэг өөрчлөлтүүд үүсдэг байна.

Гэтэл организмын өөрийн зохицолдлогоо нь тухайн үеэ ухамсарлан “одоо ба энд” гэсэн зарчмыг бүрэн хэрэгжүүлэн амьдрах чадвараас шалтгаалдаг байна. Өнгөрсөн рүүгээ эргэж буцаж ирээдүйн төлөвлөгөө зохиохгүй байх талаар гештальт бүлгийн гишүүдэд тавигддаг шаардлага нь Перльзийн хэлсэн дараах үгнээс тодорхой харагддаг. “Одоо ба энд гэдгээс өөр юу ч алга. Одоо гэдэг бол өнөө үе юм... Өнгөрсөн бол хэдийнээ байхгүй, ирээдүй бол эхлээгүй байна” (Perls, 1969a , p.44). Өнгөрсөн ба ирээдүйг бүлгийн үйл явцтай холбож болно гэж үздэг гештальт терапевтүүд бас байдаг. Жишээ нь М.Польстер & Польстер нар:

“... Өнгөрсөн ба ирээдүй нь аль хэдийн байсан болон бий болох гэж буй зүйлийг өөртөө багтаасан байдаг бөгөөд үүгээрээ сэтгэцийн үйлийн “одоогийн” хил хязгаарыг тогтоож дүрс үүсч болох дэвсгэрийг нь бүрдүүлж байдаг “ гэжээ.(Polster & Polster, 1973, p. 78).

Энд өнгөрсөн ба ирээдүйгүйгээр одоо гэсэн ухагдахууныг тодорхойлж болохгүй, тэдгээрийн туслалцаагүйгээр ухамсар тухайн үед төвлөрөх ёстой дүрсийг тодруулж болохгүй юм гэсэн санааг илэрхийлжээ.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Эсрэг тэсрэг талууд

Эсрэг тэсрэг гэдэг нь нэгж үнэлгээ бөгөөд эсвэл энэхүү үнэлгээний залгамж холбоо тодорхойлж өгдөг. Жишээ нь “сайн” ба “муу” нь ийм залгамж холбооны эерэг ба сөрөг туйлыг заадаг. Гештальт онол ёсоор бол орчныг хүртэх үйл ажиллагаагаа бид иймэрхүү эсрэг тэсрэг байдал дээр тулгуурлан явуулдаг байна. Бие хүн ч ийм зарчмаар зохион байгуулагдсан байдаг гэж Перльз үзжээ. Эцэг эхээ хайрлах ба үзэн ядах, ямар нэг ажлыг дуусгаад баярлах ба уурлах, ямар нэг асуудлыг шийдвэрлэхэд тус болсон хүмүүст талархахын зэргэцээ өөр ямар нэгэн шалтгааны улмаас гомдох гэх зэргээр бид амьдралынхаа туршид эсрэг тэсрэг мэдрэмж сэтгэгдлүүдийг эдэлж байдаг. Эдгээр нь хоорондоо ямарч зохицох боломжгүй эсрэг тэсрэг байдлууд биш, харин гештальтыг үүсгэн бүрдүүлэх буюу задалж дуусгахад хүргэж байдаг тийм ялгаанууд юм. Ийм эсрэг тэсрэг байдлуудыг мэдэрснээрээ бид өөрсдийгөө болон өөрсдийн хүсэл тэмүүлээ ухамсарлаж эхэлдэг. Бидэнд, өмнө нь тодорхойгүй байсан ямар нэг зүйлийг аажмаар ухамсарлах замаар бид тодорхой гештальтуудыг бий болгон хэрэгцээгээ тодорхой зүйлтэй адилтган мэдэрч хангана. “Довтлох” ба “хамгаалах” –ын аль алиныг нь агуулсан бидний “Би” –гийн эсрэг тэсрэг шинжийн тухай асуудал нь гештальт сэтгэл засалд ихэд дэлгэрсэн асуудал юм. “Довтлогч” “Би” –нь Фрейдийн “Дээд –Би” (супер-эго) –тэй тохирдог. Иймээс үүнтэй нэгэн адилаар захиргаадалт, өөртөө сэтгэл хангалуун байдал, шаардлагатай байдал зэргээр тодорхойлогддог. “Хамгаалж байгаа нь” хамгаалагдаж, довтлогдож, өөрийн хүчин мөхөс байдлыг мэдэрч байдаг. “Эцэг эх –хүүхэд гэсэн хостой адилхан тэд хэн хэнээ захирахыг эрмэлзэн бие биенээ хянахыг эрмэлзэж байдаг”.(Perls, 1969,р.19). Бүлгийн гишүүд нь иймэрхүү эсрэг тэсрэг байдлуудыг ямагт шүүн хэлэлцэж байдаг. Бүлгийн ажлын энэ төрлийг **“өөрийгөө илчлэх тоглоом”** гэж нэрлэдэг.

Жишээ нь өөрөө тусдаа байранд амьдрах болсон эмэгтэй энэ шийдвэрээ ээждээ хэлэхдээ өөрийгөө буруутгах сэтгэл төрж байвал өөрийгөө илчлэн өөртэйгээ тэмцэлдэж эхэлнэ.

- Түүний “довтлогч” дотор хүн нь: “Чи амьдарч байгаа гэртээ үлдэх ёстой. Ээжид чинь чиний хэрэг маш их байгааг чи мэдэж байгаа шүү дээ. Ийм үед нь чи ээжийгээ орхиж хэрхэн зүрхлэнэ вэ? талархах сэтгэлгүй гэж...” гэнэ.
- Харин “хамгаалагч” дотор хүн нь “би бие даахыг хүсч байна шүү дээ. Би амьдралынхаа туршид зөвхөн л түүний төлөө амьдарч чадахгүй шүү дээ. Үүнээс гадна би ямагт түүнийг эргэж тойрч, бүх зүйлийг нь хэвийн байлгахын төлөө анхааран халамжилж байх болно шүү дээ” хэмээн гомдолтой өгүүлнэ.

“Довтлогч” ба “хамгаалагч” талын аль аль нь бидний дотор орон “зогсож” буй үед бид өөрсдийгөө буруутгасан, дарагдан давтагдсан, шийдвэр гаргах чадваргүй, идэвхигүй үлбэгэр байдалтай болж хувирдаг. Эсрэг тэсрэг байдлын тухай ухагдахууныг бие хүний байдлыг тайлбарлахад хэрэглэж болно. Бие хүн нь “Би-эго-я” ба “Тэр-ид-оно” гэсэн хоёр бүрэлдэхүүн хэсэг бүхий нэгдмэл цул зүйл юм. Бие хүн “Би” –гийн хүрэнээс гарсан түлхэцийн нөлөөгөөр үйлчилж байгаа үедээ өөрийгөө болон бусдыг зааглан ялгаж чадвартай байдаг. “Би” –гийн хязгаарлал нь өөрийн давтагдашгүй хосгүй байдлаа илэрхийлэхэд бидэнд чухал ач холбогдолтой байдаг. Харин хувь хүн “тэр” (ид-оно) –ээс гаралтай түлхэцийн нөлөөгөөр үйлчилж байвал орчин хувь хүн хоёрын нягт холбоо улам тодорч “Би” –гийн хил хязгаар бүдгэрч, улам уян хатан болон “Би” нь гадаад ертөнцтэйгээ адил мэт сэтгэгдэл ч төрж болзошгүй. Бие биенээ харилцан нөхөж, баяжуулж байдаг эдгээр талууд нь гештальт бүрэлдэн бий болох ба дуусч задрах үндсийг бүрдүүлж байдаг. “Би” –тэй холбоотой хүсэл тэмүүлэлүүд нь дүрсийг (тодорхой гештальтыг) бий болгож байхад “тэр” –тэй холбоотой тэмүүлэлүүд нь гештальтыг дуусган задалж дэвсгэрийн зиндаанд эргүүлэн оруулж байдаг.

Хамгааллын механизмууд

Аюул заналхийлэл, түгшүүр тохиолдсон үед хувь хүн тухайн зүйлээс холдон хөндийрөх, өвчнийг үл мэдрэх байдал бий болгох, тэр ч бүү хэл галзуурч солиорох зэргээр хариу үйлдэл үзүүлдэг. Энэ бүх хариу үйлдлүүд нь хамгаалах хариу үйлдлүүд бөгөөд эдгээр нь заналхийлж буй нөхцөл байдлаас холбоо хэлхээгээ таслах, эсвэл уг нөхцөл байдлыг өөрчлөх боломжийг бидэнд олгодог. Аюул холдон өнгөрөх хүртэл тэдгээрийг мэдрэх хувь хүний ухамсрын түвшин доошилсон мэт байдаг. Ийм хариу үйлдэл нь тодорхой нөхцөл байдалд нилээд тохиромжтой байдаг. Гэхдээ аюул занал удаан хугацаагаар үргэлжлэх буюу хувь хүн нэгэн зэрэг маш олон төрлийн заналхийлэлд өртвөл тэрээр юм юмнаас тэрч бүү хэл “найтаахаасаа” хүртэл болгоомжилж эхэлдэг байна. Орчинтой харилцах харилцаа ямагт аюултай байдаг гэсэн үзэл хувь хүнд

төлөвших учраас ямарч аюул заналхийлэл тохиолдоогүй үед ч урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авч эхэлдэг.

Сэтгэл зүйн эрүүл саруул байдал, өсөлт дэгжилтэнд саад тотгор болж байдаг дөрвөн төрлийн невротик (зан үйлийн эрүүл биш) механизм “Би” –гийн төвшинд илэрч байдаг гэж гештальт онолчид¹. үздэг:

- Уусалт
- Ретрофлекси
- Интроекци
- Проекци

Уусалт:

Адилтгал нь эрүүл саруул хүний зан үйлийн хэв шинжийг тодорхойлдог бол харин уусалт нь бусадтай холбоо хэлхээ тогтоохоос зайлсхийх невротик механизм юм. Хувь хүн өөрийгөө ялж чадахгүй өөрийнх нь “Би” хаана дуусч, бусдын “Би” хаанаас эхлэж байна вэ? гэдгийг ялган тодорхойлж чадахгүй байгаа үед уусалт үүснэ. Өөрийнхөө зан үйлийг тодорхойлохдоо “Би” гэж ярихын оронд “бид” гэсэн биеийн төлөөний үгийг олонтоо хэрэглэж байгаа байдлаар нь уусалтанд орсон эсэхийг амархан тодорхойлж болдог. Ийм хүмүүс нь санаа бодол, мэдрэмж сэтгэлээ ялган салгах нь бэрхшээлтэй болж “Би” –гийн хил хязгаар нь алдагдсан байдаг. Харин ретрофлексын, интроекци ба проекци нь орчинтой харилцан үйлчлэлцэхэд хэрэглэж байгаа эмгэг харилцан үйлчлэлүүд юм.

Ретрофлекси

Үүнийг махчлан орчуулбал “**өөрлүүгээ огцом эргэхүй**” гэсэн утгатай үг. Ретрофлексийн үед хувь хүн орчин хоёрын хоорондын хил хязгаар нь “Би” тал руугаа хэлтийн холилдсон байдаг. Ийм хүн нь бусад хүмүүс, эд юмстай харьцаж байгаа мэтээр өөртэйгээ харьцдаг. Хэрэгцээгээ хангах хувь хүний анхны оролдлого нь хүчтэй эсэргүүцэлтэй тулгарвал хүн энергиэ орчноо өөрчлөхөд биш харин өөрлүүгээ чиглүүлдэг байна. Өөрөөр хэлбэл ретрофлексстэй хүнд өөртэйгээ хөндлөнгийн юмстай харьцаж буй мэт харьцах харьцаа бий болдог.

“Би” ба бусад зүйлсийн хооронд анх үүссэн зөрчил нь “Би” –гийн дотоод дахь зөрчил болж хувирна. Хэл зүйн дүрмийн хувьд авч үзвэл ретрофлексстэй хүн нь буцах биеийн төлөөний үгийг олонтоо хэрэглэдэг.

“Би өөрөө өөрийгөө удирдан жолоодох ёстой. Би энэ ажлыг хийхээр өөрийгөө албадах ёстой. Өөрөө өөрийнхөө өмнөөс надад ичгүүртэй байна” гэсэн эдгээр өгүүлбэрүүд нь өөрийнхөө “Би”-г объект ба субъектийн хувьд нарийн ялган заагласан байдал тодорхой харагдаж байгаа юм. Бидний дээр өгүүлсэнчлэн гештальт бүлгийн үйл ажиллагаанд оролцохоор сайн дураараа зөвшөөрөн удирдагчийнхаа дэргэд “Халуун сандал” дээр сууж буй оролцогч хэрвээ ретрофлекси хандлагатай байвал “Би хашгарчихлаа, ямар ичгүүртэй юм вэ” гэж хэлнэ. Гештальт онол ёсоор бол энэ хүн нь хэн нэгэн хүнд уурласан боловч уураа өөр хүнд гаргах нь аюултай хэмээн үзэж сурчээ. Бүлгийн удирдагч бүлгийн энэ гишүүнд уур уцаарынхаа учир шалтгааныг бүлгийнхээ бусад гишүүдээс эрж хайн сөрөг сэтгэгдлээ илэрхийлэхийг санал болгоно.

Интроекци

Бусад хүмүүсийн үзэл бодол, чиг хандлагыг өөрчлөн өөрийн болгох оролдлого хийхгүйгээр ямарч шүүмжлэлгүйгээр шууд эзэмших чиг хандлага юм. Ийнхүү ямарч дүн шинжилгээгүйгээр, дахин өөрчлөн шинэчлэлгүйгээр шууд авч хэрэглэсэн тасархай, бутархай итгэл үнэмшил, чиг хандлага нь бие хүний бүрэлдэхүүн хэсэг болж чаддаггүй. Үүний үр дүнд “Би” ба орчин хоёрын хил хязгаар нь “Би” –гийн дотор бүдүүлгээр багтаж байдаг. Ийм хувь хүн байнга бусдын санаа бодлыг цээжлэн тогтоож байдаг учраас өөрийн онцлог чанараа ч төлөвшүүлэх завгүй явдаг. Хэрвээ өөр хоорондоо үл зохицолдох санаа бодлуудыг тогтоож авсан бол тэдгээрийг зохицуулахад хувь хүн хүчээ зарцуулан тэдгээрийн хооронд тэлэгдэн самгардана. Хамгийн эхэн үеийн интроекци бол үнэ цэнийг нь ямарч шүүмжлэлгүй хүлээн авахад хүрч буй эцэг эхийн сургаал юм. Аажмаар аль нь ийнхүү шууд авсан санаа –интроект, аль нь өөрийнх нь санаа бодол

¹ Perls, 1976; Perls, Hefferline & Goodmen, 1951

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

вэ? гэдгээ хүн ялгаж чадахгүй болдог. Жишээ нь бүлгийн үйл явцад оролцож буй маш эмзэг мэдрэмтгий сэтгэлтэй эрэгтэй хүнд уйлмаар сэтгэгдэл төржээ гэж бодъё, гэсэн ч тэр насанд хүрсэн эр хүн бусдын дэргэд уйлж болохгүй гэсэн үзлийг тогтоосон учраас уйлахгүйг хичээнэ. Энэ нь эцэг эхийн зүгээс тогтоолгосон сургаал мөн үү? Тэр үнэхээр уйлахыг хүсэж байгаа боловч тогтоосон интроект нь түүнд саад тотгор болж байна уу? Бүлгийн тухайн гишүүний өөрийнхөө нь байр суурийг тодорхойлж байна уу? Эсвэл бусдаас хуулбарлан авсан итгэл үнэмшил байна уу? гэдгийг тодорхойлохын тулд бүлгийнхээ гишүүдийн үзэл бодлыг илэрхийлэн дүгнэж үзэх асуудал гештальт бүлгийн хувьд нэн чухал юм.

Проекци

Интроекцийн эсрэг үзэгдэл. “Би”-ийнхээ дотоодод болж буй зүйлийн шалтгаан, хариуцлагыг гадны ертөнцөд тохих хандлагаар тодорхойлогддог. Ийм невротик үйлдэлтэй хүн орчны хүмүүсийг өөртөө хайнга, цэвдэг сэтгэлээр хандаж байна гэж үзнэ. Хүнийрхсэн хөндий сэтгэлээ өөртэйгээ холбон үзэхийн оронд энэ нь гадны ертөнцөөс болж байгаа мэтээр төсөөлнө. “Бид толин ханатай байранд суучихаад өөрсдийгөө гаднаас нь харж байна гэж боддог” гэж Перльз хэлсэн байдаг.

Интроекцид орсон хүн өөрийнхөө биеийг бусдаас зээлсэн, өөр хоорондоо харшилдсан үзэл бодлуудын тэмцлийн талбар болгож байдаг бол проекцод орсон хүн гадаад орчноо өөрийн дотоод зөрчлийн талбар болгосон байдаг. Проекцод орсон хүн нь “халуун сандал” –д суун асуудлаа шийдвэрлүүлж байгаа хүний таагүй байдлыг та нар тавлаж байна гэж бусдыгаа зэмлэнэ. Гэтэл үнэн хэрэг дээрээ өөрт нь ийнхүү бусдыг тавлах сэтгэл төрсөн байдаг бөгөөд үүнийгээ илэрхийлэх нь эвгүй байдаг учраас бусдад тохож, бусдыг буруутгадаг. Проекцийн үед “Би” ба орчин хоёрын хоорондын зааг тодорхой байх боловч өөрийн “Би” –д байгаа, таагүй хүлээн авах боломжгүй талуудыг орчиндоо хамруулж бусдад тохно. Хамгаалалтын невротик механизмуудыг Перльз дараах байдлаар тодорхойлжээ:

“Интроекцид орсон хүн бусдын хүссэн болгоныг хийнэ, проекцод орсон хүн өөрт төрсөн сэтгэлээ бусдад тохно. Орчинтойгоо уусах эмгэг уусгалтанд орсон хүн хэн, хэнд юу хийгээд байгааг мэддэггүй, харин ретрофлексстэй хүн нь бусдад хэлж, хийх гэж хүссэнээ өөртөө хэлж хийнэ. Гештальт бүлгийн зорилго бол ретрофлексийн энергийг чөлөөлөн, интроекцийг бусдын санаа бодлын зүүврийг уусган, проекцийг жинхэнэ бодит байдлаар солих зэргээр ухамсарын невротик тэлэлтийг хязгаарлаж өгөхөд оршдог.”

Нас бие гүйцэх буюу “сэтгэл зүйн хувьд эрийн цээнд хүрэх”

Гештальт онолын хүрээнд хүний хөгжлийн хамгийн оновчтой эрүүл саруул байдлыг “эрийн цээнд “хүрэх гэж нэрлэжээ. Хувь хүн нас бие гүйцэхийн тулд орчноосоо дэмжлэг тусалцаа авах гэсэн өөрийн хүсэл эрмэлзлэлээ даван туулж өсч дэгжих хүчийг өөрөөсөө эрж олох хэрэгтэй. Эцэг эхийн зүгээс эдийн засгийн ямар ч дэмжлэг авалгүй гэрээсээ холдон явсан залуу хүн амьдралдаа хэрэг болох мөнгийг өөрөө ажил хийж олж чадаж байвал нас биед хүрсэний шинж гэж үзэж болно. Гэхдээ гештальт онол нь санхүүгийн биш, харин сэтгэл хөдлөлийн биеэ даасан байдлыг авч үздэг.

Хэрвээ хувь хүн сэтгэл зүйн хувьд нас бие гүйцээгүй бол өөрөө өөрийнхөө өмнө хариуцлага хүлээн хэрэгцээгээ хангахыг хичээхийн оронд орчноо ашиглаж бусдын дэмжлэг тусалцааг авахыг нэн түрүүнд урьтал болгодог. Орчны хүмүүсийн дэмжлэггүйгээс болон өөрөө өөртөө оновчтой тусалж чадахгүй байгаагаасаа болж үүсэх айдас, бачимдлаа даван туулахад өөрийн хүч нөөцөө хувь хүн төвлөрүүлж чадаж байвал нас бие гүйцэх хандлага илэрч байна гэж үзэж болно. Орчноосоо дэмжлэг тусалцаа авч чадахгүй, өөрөө өөр дээрээ тулгуурлаж чадахгүй үед хүн мухардалд орно. Ийм мухардлаас гарахын тулд эрсдэлтэй, аз туршсан алхам хийхэд нас бие гүйцсэн байдал илэрнэ. Хувь хүн ийм эрсдэл хийж чадахгүй бол орчноосоо, бусдаас тусалцаа авах хүсэл, хэвшил нь идэвхижинэ. Тэрээр бусдаасаа хамааралтай амьдрах “арчаагүй” хүний дүрийг ч юм уу эсвэл оюун санааны тусалцаа авах “тэнэг” хүний үүргийг ч гүйцэтгэхээр сонгон авч болно.

Нас биед хүрч, өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээх чадвартай байхын тулд хүн сонгины хальс хуулж байгаа юм шиг өөрийн невротик түвшингүүдийг нэг нэгээр нь “цэвэрлэх” хэрэгтэй юм.

- Эхний түвшин нь “бар-дардас” гэж нэрлэгдэх бөгөөд энэ түвшин дээр хүн өөрийгөө тогтсон хэвшлийн дагуу зохиомол байдлаар авч явдаг.

- Үүний цаад талд “зохиомол” түвшин бидний өмнө нээгдэнэ. Хуурамч жүжиглэл, өнгөц харилцаа зонхилох бөгөөд хувь хүний жинхэнэ дүр дөрх далдлагдсан байна. Бид энэ түвшинд бусдыг аргацаан өөрт хэрэгтэй байгаа дэмжлэгээ олж авна.
- “Зохиомол” түвшингийн дор “мухардал”-ын түвшин байна: орчны хүмүүсийн дэмжлэг ч байхгүй, өөрийнхөө боломж бололцоо ч хангалтгүй учраас мухардалд орно. Самгардаж, гарах гарцгүй болж бүх зүйл хуурамч болсон мэт сэтгэгдэл хүмүүст төрдөг учраас аливаа өвчнөөс зугтах мэт энэ түвшинээс зугтдаг байна.
- “Мухардлын” түвшингийн дараагаар “дотоод тэсрэлтийн” (Implosion-дотоод тэсрэлт, explosion-тэсрэлт гэсэн үгний эсрэг утгатай) буюу “үхлийн” түвшин залгадаг. Зөвхөн энэ түвшинд хүрч байж л бид сая маш олон төрлийн хамгааллын цаана дарагдаж бунхлагдаж байсан жинхэнэ өөрийн “Би”, өөрийн мөн чанараа олж таньдаг.
- Ийм маягийн “дотоод тэсрэлт” нь “гадаад тэсрэлт” (explosion) буюу жинхэнэ “Би” –гийн гадаад илрэлд хүрдэг байна. Энэ түвшин дээр хувь хүн “гадагш тэсрэн” өөрийнхөө жинхэнэ төрхөөрөө (аутентичность) байх түвшинд шилждэг байна.

Олон гештальт дасгалууд нь “мухардлын” түвшинд хүнийг төвлөрүүлэхэд чиглэгдсэн байдаг. Зөвлөлөгөө өгөх харилцан үйлчилгээ нь аюулгүй шүүмжлэлт орчныг бий болгоно, үүний зэрэгцээ аз туршсан (эрсдэлтэй) шийдвэр гаргах аюулгүй уур амьсгалыг бүрдүүлнэ. Бачимдсан үед хамгийн эгзэгтэй мөч эхэлдэг бөгөөд энэ үед ямар ч бодитой аюул занал учруулахгүй байх нь чухал. Оролцогчдыг өөгшүүлэхгүйн тулд удирдагч өөрийн нөөцөө дайчлахыг тэднээс шаарддаг. “Зайлшгүй боловч, үзүүлж болох хамгийн бага хэмжээний дэмжлэгийг удирдагч үзүүлэх ёстой” гэж Лаура Перльз хэлжээ. Оролцогчийн аюулгүй байдлыг хангахад нөлөөлж буй өөр нэг хүчин зүйл бол тэрээр дуртай цагтаа дасгал хийхээс татгалзах эрхтэй байдаг.

Гештальт сэтгэц заслын үндсэн журам

Оролцогч бүрийн бие махбодийн гадаад ба дотоод үйл ажиллагаанд зохих өөрчлөлт бий болгох нь гештальт бүлгийн зорилт юм.

Харин зан үйлийн хуучин үр дүн багатай хэлбэрээс нь ангижруулан зан үйлийн шинэ онцлогийг бий болгоход гештальт бүлгийн удаан хугацааны зорилго оршдог. Иймд бүлгийн удирдагчийн хэрэглэж буй арга барил бүр нь боломжоо бүрэн дайчлан ажиллах ба жинхэнэ байгаагаараа байх чадварыг дээшлүүлэхэд чиглэгдсэн эрмэлзлэл бүрийг дэмжихэд чиглэгдэх ёстой. Дотоод ба гадаад мэдрэмжийн бүсэд харьяалагдах үйл явцуудад гол анхаарлыг төвлөрүүлсэнээр бүлгийн гишүүдийн орчинтойгоо болон өөрөө өөртөөгөө зохистой харьцах чадвар сайжирч эхэлдэг. Бүлгийн үйл явцын эхлэх хурдацыг удирдагч хариуцна. Тэрээр харьцаа холбоо тогтоох буюу холбоогоо таслах үйл явцыг ухааруулахад чиглэгдсэн бүлэг дасгалуудаар бүлгийн үйл ажиллагааг эхэлж улмаар сайн дураараа “халуун сандал дээр” суух хүнийг урих зэрэг дараалалтайгаар ажлаа эхэлж болно. Сайн дураараа оролцогч нь “энд ба одоо” гэсэн зарчмыг баримтлан өөрийн ухамсарын асуудлыг бүрэн чөлөөтэй тайлагнана. Удирдагчийн зүгээс сайн дураараа оролцогчийн зан байдалд ямарч тайлбарлал өгөхгүй бөгөөд ямар нэгэн тодорхой асуудлыг шүүн ярилцахад түүнийг чиглүүлэхгүй. Тэрээр өөрийн тухайн үеийн байр байдлын талаар сайн дураараа ярьж буй хүнийг даган мэдрэмж сэтгэл ба үгэн биш холбоо харьцааг ухаарахад чиглэгдсэн түүний оролдлогыг бүхий л талаар дэмжинэ. Ийнхүү удирдагч ба сайн дураараа оролцогч хоёр хамтран “одоог, тухайн үеэ” ухамсарлах нөхцлийг бүрдүүлнэ. Амжилтанд хүрэхийн тулд бүлгийн удирдагч нь өөрөө “энд ба одоо” гэсэн зарчмыг баримтлан, бүлгийн гишүүдтэйгээ байгаа байдлаараа харьцах байр суурийг баримтлан бүлгийн гишүүдийн тухайн үеийн эрэлт хэрэгцээнд тохирохуйц гештальт туршилт, дасгал, арга барилуудыг оновчтой хэрэглэж нь чухал. Бүлгийн удирдагч нараас бүлгийг удирдах таван үндсэн чиглэлийг Каплан (Kaplan, 1978) тодорхойлжээ. (Бүлгийн удирдагч нарын арга ажиллагааны хэв маягаас шалтгаалан эдгээр бүх чиглэлийн гештальт бүлгүүд бүрэн хэрэглэдэггүй).

- *Бүлэг бол дэмжлэг туслалцаа авах эх сурвалж мөн.* Сэтгэц заслын аливаа бүлэгт шинээр орж ирж буй хүний нэгэн адилаар гештальт бүлэгт шинээр орж ирж буй оролцогч нь бусдаасаа хүнийрхсэн, итгэл муутай, эмзэг байдалтай байдаг. Өөрийн ухамсарын хүрээг тэлэхэд чиглэгдсэн заавруудыг мөрдлөг болгосон удирдагчийн зөвлөснөөр “халуун сандал дээр сууж” ажиллах ба ингэснээрээ зан үйлийн “туршилт” хийх хэрэгтэй юм байна гэдгийг оролцогч нэн даруй ойлгоно. Ийнхүү “ажиллагчийн” үүрэг гүйцэтгэхээс гадна өөрөө ийнхүү ажиллаагүй үедээ “ажиллаж” байгаа хүнийг анхааралтай сонсогч, түүний сэтгэл санааг хуваалцагч, түүний байр сууринд өөрийгөө тавьж үзэгч, ажиглагч-“гэрч” –ийн үүрэг гүйцэтгэх шаардлагатай юм гэдгийг ч бүлгийн гишүүн ойлгоно.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Гештальт бүлгийн зарим удирдагч нар нэгдэл нягтрал, дэмжин туслах уур амьсгал аяндаа бүрэлдэн бий болохыг хүлээдэг байхад зарим нь үүнд чиглэгдсэн тусгай дасгалуудыг хэрэглэдэг байна. Жишээ нь Федер (Peder, 1980) дэмжин туслах уур амьсгалыг гештальт бүлгүүд муу бүрэлдүүлж байна, иймд бүлгийн доторх итгэлцэлийг бий болгох нь удирдагчийн үндсэн үүрэг байх ёстой гэж үзжээ. Тэрээр өөрийн аюулгүй байдлын мэдрэмжийг 0-10 хүртэлх оноогоор тодорхойлохыг бүлгийн гишүүдээс хүсчээ. Бүлгийн гишүүдээс ийнхүү авсан мэдээлэл нь бүлгийн дотор аюулгүй байдал доогуур түвшинд байна гэдгийг харуулбал удирдагч бүлгийн хөгжилд саад тотгор болж буй зүйлийг олж судлах ёстой ажээ.

- **Бүлэг нь өөрийн туршлагыг “одоо ба энд” гэсэн зарчмын хүрээнд ухаарах боломжийг олгоно.** Удирдагч зөвхөн ганц оролцогчтой ажиллаж түүний хувьд нэн чухал туршилгыг нь идэвхижүүлэхэд бусдынх нь дэмжлэгийг ашигладаг байна. Жишээ нь өөрийгөө хүрэлцэхүйц түвшинд ухааран ойлгож чадаж байна гэж үзэж байгаа хүнийг бүлгийн үйл явцын талаар болон бусад гишүүдийнхээ тухай ямар сэтгэгдэлтэй байгаагаа тоочон өгүүлэхийг удирдагч хүсч болно. Оролцогчын байдлыг дэмжин туслаж байдгийн хувьд бүлэг нь чухал ач холбогдолтой юм.
- **Бүлэг “энд ба одоо” гэсэн зарчмын хүрээнд туршлага эзэмших боломжийг оролцогчдод олгох эх сурвалжийн үүрэг гүйцэтгэнэ.** Энэ тохиолдолд бүлэг нь “энд ба одоо” гэсэн зарчмын хүрээнд бүлгийнхээ гишүүдийн сэтгэгдлийг тохируулан шүүх шүүлтүүрийн үүрэг гүйцэтгэнэ. Жишээ нь “халуун сандал” дээр сууж буй хүний байр байдал нь өөрийгөө түүнтэй адилтган “энэ байдал надад таалагдаж байна уу?” гэсэн асуултыг өөртөө тавихад бусад гишүүдийг хүргэж болох юм.
- **Бүлэг нь хувь хүнтэй жүжигчилсэн байдлаар ажиллах орчин мөн.** Бүлгийн гишүүдийг аяндаа явагдаж байгаа болон зориуд явуулж байгаа туршилтанд татан оруулж “энд ба одоо” гэсэн зарчмын дагуу санаа бодол, хүсэл мөрөөдлөө илэрхийлэх боломжтой загварчилсан үүргүүдийг гүйцэтгүүлэн өөрийн “Би” –г улам боловсронгуй болгох ажиллагааг нь эрчимжүүлж өгдөг байна. Оролцогчид нь иймэрхүү үүргийг гүйцэтгэх явцдаа өөрсдийн асуудлаа зохих ёсоор тусгаж болох боловч ийнхүү илэрхийлсэн онцлогуудаа өөрийн эрэлт хэрэгцээнд нийцүүлэн хэрэглэх эсэх нь тэдний бүрэн эрх юм.
- **Бүлэг ба бүлгийн дотор болж байгаа харилцан үйлчлэлийн үйл явц нь байнгын хөгжил хөдөлгөөнтэй, ихээхэн чухал зүйлүүд мөн.** Гештальт бүлэг нь ганцаарчилсан ажлын ерөнхий дэвсгэрийг бүрдүүлж байдаг гэж бид дээр үзсэн билээ. Гэхдээ гишүүд өөрсдийн эзэмшиж байгаа туршлагаа бүлгийн үйл явц талаас нь авч үзэж болно. Энэ тохиолдолд тэдний хувьд бүлгийн асуудал нэгдүгээрт тавигддаг. Бүлгийн зүгээс гишүүдэд үзүүлэх нөлөөллийг ашиглаж байгаа гештальт сэтгэц-засалчдын тоо өссөөр байгаа аж. Жишээ нь, Джозеф Зинкер¹ бүлгийн гишүүд нь удирдагчийнхаа оролцоогүйгээр тулгарч байгаа хэрэгцээ шаардлагынхаа талаар бие биенээсээ асуулт асууж, хариу мэдээлэл өгөх боломж олгох, харилцан бие биенээ дэмжиж туслах, зөрчлийг шийдвэрлэх зэргээр ажиллахад суралцдаг гэж үзжээ.

Гештальт бүлгийн хүрээнд хэрэглэдэг арга барилуудыг зургаан төрөлд хуваан үздэг:

- Ухаарлын хүрээг тэлэх,
- Туйлшралыг нэгтгэн зангидах
- Мэдрэмжинд анхаарлаа төвлөрүүлэхүй
- Мөрөөдлийг ашиглах
- Хариуцлага хүлээх
- Эсэргүүцлийг даван туулах зэрэг юм.

¹ Zinker, 1977

Гештальт аргууд нь оролцогчид ихээхэн нөлөө үзүүлдэг аргууд юм. Учир нь богино хугацааны дотор “Би” –ийнхээ гайхалтай атлаа айдас төрүүлэм онцлогыг танин мэдэх боломжийг оролцогчдод эдгээр аргууд олгодог. *Ийм учраас гештальт бүлгийн удирдагч нь маш туршлагатай зөвлөгч, сэтгэл засалч байх ёстой. Учир нь энэ тохиолдолд бачимдал, дэмжлэг хоёрыг зөв хослуулах зөв дүй шаардлагатай болдог.*

Ухаарлыг тэлэх

Гештальт бүлгийг зохион байгуулахдаа дотоод ба гадаад мэдрэмжийн бүсүүдэд байгаа зүйлийг ухаарах ухаарлын хүрээг тэлэхэд чиглэгдсэн дасгалуудыг өргөн хэрэглэдэг. Ийм дасгалууд нь оролцогчдыг тухайн үе дээр нь төвлөрүүлж “энд ба одоо” гэсэн зарчмын дагуу илрэх зан үйлийг төлөвшүүлдэг.

Нүдээ анин өөрийн дотоод мэдрэмж дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлэх даалгаварыг удирдагчаас бүлгийн гишүүдэд санал болгож болно.

“Би яг одоо... зэргийг ухаарч байна...” хэмээн арьс булчин, шөрмөс, үе мөч, ходоод гэдэс зэрэг биеийнхээ аль хэсэгт юу мэдэрч байгаа тухайгаа таних зэргээр өөрийн дотоод мэдрэмжийг хэрхэн ухамсарлаж байгаагаа илэрхийлнэ.

Дараа нь тэд нүдээ нээн гадаад орчиндоо мэдэрч буй зүйлдээ анхаарлаа хандуулна. Гадаад мэдрэмжийн бүс дэх мэдээллийг ухаарах ажиллагаа нь “Би яг одоо...” гэж эхлээд тухайн үед мэдрэгдэж буй үнэр, амт, өнгө гэх зэрэг гадаад орчны нөлөөллөөр үүсч буй сэрэл –мэдрэмжүүдээ тоочсоноор дуусна.

Ийнхүү цаашдаа дотоод гадаад мэдрэмжүүдээ анхаарлаа төвлөрүүлэхэд чиглэгдсэн дасгалуудыг ээлжлэн явуулахыг оролцогчдод санал болгож болно. Эхний үедээ ийм дасгалууд нь зохиомол юм шиг санагдаж болзошгүй. Гэвч шинэ туршлагыг оролцогчдод олгох боломжтой маш үр ашигтай дасгалууд юм. Эдгээр дасгалуудыг хийснээр хэсэг хугацаа өнгөрсөний дараагаар өмнө нь илэрхийлэн гаргаж амжаагүй сэтгэгдлүүдээ ямарч эсэргүйцэл эргэлзээгүйгээр илэн далангүй илэрхийлж эхэлнэ. Ийм аргын маш энгийн нэг хувилбар бол хэдэн мөчийн туршид “Би яг одоо... зүйлүүдийг ухаарч байна” гэсэн өгүүлбэрийг сонгогдохуйц хэлж гүйцээх арга юм. Бүлгийн удирдагч ямар ч нэмэлт заавар өгөхгүй бөгөөд харин юу хэлэхээ мэдэхгүй эргэлзэж байгаа гишүүнд бол “Яг одоо чи юу мэдэрч байна вэ?” гэх зэргээр тодруулах асуулт тавьж болно.

Ухаарлын агуулга ба ухаарах процесс хоёр нь хоорондоо ялгаатай. Бүлгийн хөгжлийн эхний шатан дээр оролцогчид өөрийн талаарх мэдээллийг өгүүлэх, идэвхижүүлэн санах дургүй байх нь олонтой. Энэ нь чухамхүү тухайн мэдээлэл нь уг дасгалыг гүйцэтгэх үед бүлгийн гишүүний ухаарлын төвд оршиж буйг баталж буй хэрэг. Мэдээлэл нь ухамсарлах үйл явцын агуулгыг бүрдүүлж байдаг. Харин гештальт сэтгэц засал нь ухамсарлах үйл явцтай ажиллахыг шаарддаг. Энэ тохиолдолд оролцогч нь түүний ухамсарт шахагдаж буй болон өөрийгөө нээн илрүүлэхэд тогтор болж буй дотоод саадыг ухамсарлан ойлгож болно. Өөрийнхөө тухай бүхнийг ярихыг гештальт сэтгэц засалч оролцогчоос шаардахгүй, үүний оронд өөрийн бие махбодид болж буй үйл явцад анхааралтай хандахад оролцогчдыг сургахыг хичээдэг. Ухаарахад чиглэгдсэн гештальт дасгалууд болон медитаци (бясалгал) хоёрын хооронд нилээд төсөөтэй талууд ажиглагддаг. Гэхдээ бодлоо төвлөрүүлэгчид нь өөрийн ухамсарт төрж буй санаа бодлыг идэвхигүй ажиглагчдын үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд ухамсрынхаа тасралтгүй урсгалыг таслан өгүүлдэггүй. Гэтэл сэтгэц засал нь үүнээс ялгаатай. Гештальт бүлгийн оролцогчид нь чилж буй нуруу, чих эрвэгнүүлж буй үс, нэгийг нь дээр нь ачиж тавьсаны улмаас бадайран буй нөгөө хөлний талаарх сэрэл мэдрэмжүүдээ ухааран тоочино. Харин дээрх байдлуудыг өөрчлөхөд уг мэдрэмжүүд хэрхэн өөрчлөгдөхийг тодорхойлох гэж төрсөн сэтгэгдлээ хадгалан суудаггүй.

Гештальт бүлгийн хөгжлийн эхэн үед ухаарлыг тодорхойлох дасгалууд нэн чухал юм. Оролцогчид хоёр хоёроороо хослон бие биенээ хэрхэн ухаарч ойлгож байгаагаа илэрхийлнэ. Гэхдээ цаад хүнийхээ байдлыг өгүүлэхдээ ямар нэгэн үнэлгээ тайлбарлал өгөхгүй байхыг хичээх нь чухал. “Би чиний урьхан инээмсэглэлийг мэдэрч байна” гэсэн өгүүлбэр нь ухаарлын үйл явцыг үнэн хэрэгтэй илтгэж чадахгүй. Учир нь “урьхан” гэсэн үг нь завсрын бүсэд үүссэн тайлбарлал юм. Гештальт сэтгэц засал нь завсрын бүсэд үүссэн төсөөлөл, уран сэтгэмжийг биш, харин дотоод ба гадаад бүсэд үүссэн сэрэл мэдрэмжийг өгүүлэхийг шаарддаг. Үүний тулд “Би чиний инээмсэглэлийг ухаарч байна” гэж хэлэх нь зүйтэй. Энэ нь тухайн үед бодитойгоор мэдэрч буй зүйл. Гэтэл “Энэ инээмсэглэл бол чиний зүгээс надад хандах элэгсэг харьцааг илэрхийлж байгаагийн илрэл гэж ойлгож байна” гэсэн өгүүлбэр бол уг хүнд төсөөлөгдөж буй зүйл.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Иймэрхүү дасгалууд нь тухайн үед бодитойгоор болж буй зүйл болон уг зүйлийн талаарх төсөөлөл хоёрыг ялган салгаж сурахад чухал ач холбогдолтой юм. “Халуун сандал” дээр сууж ажиллах үед ухаарал маш чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Удирдагчтай хоршин ажиллаж эхэлж буй үйлчлүүлэгч амьсгалах, хөдлөх, биеийн тодорхой байрлалд байгаа үеүүдийн сэрэл мэдрэмжээ ухаарахыг оролдоод үз гэсэн даалгаварыг авна. Энэ нь зөвхөн л тухайн үеийнхээ байдал дээр бүрэн төвлөрөхийг шаардах учраас завсрын фантазаллын бүсийг ихэд хумиж өгдөг. Зөвхөн өөрийн бие организмын дотоод байдалд анхаарлаа төвлөрүүлснээрээ оролцогч ходоод гэдэс, эрүү амныхаа байдлыг мэдэрч эхэлнэ. Бүлгийн удирдагч бүлгийн гишүүдэд “Чи инээж байгаагаа өөрөө мэдэрч байна уу? Чи ямархуу байдалд байгаагаа ухаарч байна уу? Чиний өөрийн чинь дуу хоолой чамд ямархуу сонсогдож байна?” гэх зэрэг асуултуудыг тавих замаар зан үйлийн үгэн биш илэрхийлэлүүдэд тэдний анхаарлыг хандуулж өгнө. Иймэрхүү асуултуудад оролцогчид хэрхэн хариулж буйг доорхи харилцан ярианаас ажиглаж болох юм.

Зөвлөгч: Чи чинь гараа яагаад байна вэ?

Оролцогч:(гайхангуй) Аа, хуруунуудаа салаалаад л....

Зөвлөгч: Салаалаад?

Оролцогч Тиймээ (зогсоц хийн)

Зөвлөгч: Чи салаалж яах нь вэ?

Оролцогч: Зүгээр л би өнгөрсөн Ням гарагт өөрөө өөрийгөө хүлээснээс салгасан мэт санагдаад л...

Хичээл дээр одоо энэ гишүүний сэтгэлийн зовнилыг болон үүний улмаас бий болсон байдлыг шүүн хэлэлцэж болно. Зан байдлын үгэн биш илрэлүүд нь ямар нэгэн гишүүнтэй холбоотой байгаа үед оролцогч бүлгийн энэ гишүүнтэй шууд харилцах даалгавар авна. Жишээ нь: Оролцогч хослон ажиллаж байгаа хүнээсээ ялигүй холдохын зэрэгцээ түүнд элэгсэг дотно хандаж, түүнийг ойлгож байгаагаа үгээр илэрхийлж болох юм. Өөрийн бие махбодийн байдал, байрлалаа мэдрэх нь эмээх, эвгүйрхэх сэтгэгдэл төрүүлж болзошгүй. Яг энэ үед нь бүлгийн удирдагч эдгээр сөрөг сэтгэгдлийг нь хязгаарлан өөрөө өөртөө саад тотгор болж байна гэдгийг оролцогчид анхааруулахыг хичээх ёстой ажээ. Ухаарлын хүрээг тэлэх нь оролцогчийн өөрийгөө танин мэдэх боломжийг нь нэмэгдүүлэх зорилготой гэж Перльз үзжээ.(Perls,1973). Сэтгэгдлээ илэрхийлэхдээ ихэд зовдог учраас хүмүүсийн дунд байхдаа ихэд эвгүйрхдэг гэж өөрийгөө үзэж байгаа 35 настай бүсгүйтэй бүлгийн удирдагч хэрхэн ажиллаж байгааг авч үзье.(Zinker, 1977). Туршилтын хамгийн үр дүнтэй аргыг илэрхийлэх явцдаа зөвлөгч өөрийн санаа бодлоо нээн илэрхийлж байгаа мэтээр харагдаж байна.

Бүлгийн удирдагчийн эрэгцүүлэл: “Бүлгийн зөвлөгөөний явцад Сейдитэй (уг эмэгтэй) харилцах явцдаа түүний социосексуаль зан байдалд ашигтайгаар нөлөөлөх бүлэг туршилтуудыг хийх санаа надад төрсөн юм. Өөрийнхөө мэдрэмжийг илэрхийлэн харуулж нийтийн өмнүүр танхим дотор явахыг Сейдид санал болгоё гэж би бодсон юм. Би модот гудамжаар зугаалан яваа олон хүмүүсийг төсөөлөн бодож байлаа. Зарим хүмүүс зүгээр л явж байхдаа хүртэл өөрийнхөө бие махбодиос таашаал цэнгэл авч чадаж байна шүү дээ гэж би бодсон юм. Харин Сейди хүлээтэй юм шиг, “мод шиг” хөшүүн харагдах юм. Хэлж ярьж байгаа зүйлүүдээ амьдрал дээрээ хэрэгжүүлэх бодит үйл ажиллагаанд энэ эмэгтэйг өдөөж өгвөл сайнсан...”

Джозеф (терапевт): Сейди, мэдрэмжтэй эмэгтэйн дүр эсгэн тасалгаан дотор явна уу ? гэж чамаас би хүсвэл чи юу гэх вэ?

Сейди: Харин ээ, би зовоод байна.... Үнэндээ бол хүсэхгүй байна л даа. За тэр миний хоолой чичирч байна...

Джозеф (өөртөө шивнэн): За залуу минь түүнд чухам юу хэрэгтэй байгааг чи олчихлоо шүү дээ. Түүний хоолойны байдлыг ажихад миний санал түүнд таалагдаж байна.

Джозеф: Чиний дуу чамд одоо ямар сонсогдож байна?

Сейди: Чанга, ууртай ч юм шиг.(зогсоц хийснээ). Намайг бага байхад миний дуу их уянгалаг байсан, ерөнхийдөө бол миний дуу надад таалагддаг юм.

- Джозеф (өөртөө): Аа, би одоо түүний дуу хоолойных нь талаар л ярилцах юм байна шүү дээ. Харин бэлгийн мэдрэмжийнх нь талаар дараа больё.
- Джозеф: Чи наад дуу хоолойгоо туршиж үзэхийг хүсч байгаа юм биш үү?
Сейди: Тийм ээ.
Джозеф: За сайн – яг одоо чиний дуу чамд ямар санагдаж байна? (өөртөө): өөрийнх нь зогссон тэр хэсгээс л цаашлах нь зөв юм байна.
- Сейди: Дуу минь одоо нэг ч их ууртай сонсогдохгүй байна. Тантай ярих үед миний дуу улам ч гүнзгий болчих шиг надад санагдах юм.
- Джозеф: Дуу чинь шал өөр сонсдож байна, хоолой чинь баргилтаад ч байх шиг .
- Бүлгийн нэгэн гишүүн: Сейди, чи Джозефтэй ярих үедээ чихээ хүртэл улайчих юм аа? Гэхдээ улайчихаараа их аятайхан болчих юм.
- Сейди: Үнэхээр үү?
Джозеф: Сейди чи өөрийнхөө нүүрийг мэдэрч байна уу?
- Сейди (бүлэгтээ хандан): Би ичих догдлох хоёрыг нэгэн зэрэг мэдэрч байна.
Джозеф: За одоо л чиний дуу хоолойноос жинхэнэ мэдрэмжийг би мэдэрч байна даа.
- Сейди: Тийм ээ, би ч тэгж мэдэрч байна.
Джозеф: Чи бидэнтэй иймэрхүү мэдрэмжтэй байдлаар цааш үргэлжлүүлэн ярьж чадахсан болов уу?
- Сейди: Тийм ээ, чадна. (Түр азнасхийснийхээ дараагаар) бүлгийнхээ өөр нэгэн гишүүнд хандаж Джон, чи надад ямагт аятайхан санагддаг шүү. Бүгд инээлдэж “Бүлгээрээ гайхаж догдолсон байв” байлаа.(Zinker, 1977 p. 133-135).

Туйлшралыг нэгтгэн зангидах

Гештальтыг бүрдүүлж дуусгахад өөрийн хэрэгцээгээ оновчтой тодорхойлох, тодорхой хэрэгцээгээ хангахын тулд орчинтойгоо холбоо хэлхээ тогтоох чадвар шаардагддаг. Ийм холбоо хэлхээ нь хоёр үзэгдлийн нөлөөгөөр тодорхойлогддог.

Нэгдүгээрт, орчин ба өөрийн “Би” хоёрыг нарийн зааглах чадвартай холбоотой.

Хоёрдугаарт, өөрийн “Би” – гийн төрөл бүрийн талыг нарийн ялган зааглах чадвартай холбоотой.

Бидний хүрээлэл ба “Би” – нь эсрэг тэсрэг юм. Зарим үед ийм эсрэг тэсрэг байдал нь амгалан тайвнаар зэрэгцэн орших бөгөөд зарим үед аль нэг нь давамгайлахын төлөө тэмцэл явагдана. Гештальт онолын үүднээс бол энэ нь бидний дотоод тэмцлийг илэрхийлж байгаа ажээ. Хүн сэтгэлийн дотоод зөрчлийн нэгдэл тэмцлийг илэрхийлэхэд гештальт онолд “Нэг хүн хоёр сандал дээр суух” дасгалыг нилээд өргөн хэрэглэдэг. Мөн иймэрхүү маягийн өөрийн “туслах “Би” – тэйгээ харьцах” (Бид эдгээрийн аль алиныг нь “дотор” хүнтэйгээ харьцах гэж ойлгож болно) аргыг психодрамд ч бас хэрэглэдэг байна. Эдгээр нь хоорондоо төстэй боловч ялгаатай аргууд юм. Психодрамд хэрэглэж буй ийм арга бол урьд өмнө нь хүнд төрж байсан сэтгэл эмзэглүүлсэн зүйл явдлыг дахин санахад хүргэдэг бол гештальт терапевд хэрэглэж буй “хоёр” сандалын арга нь тухайн үед хүнийг зөрчилд хүргэж буй хоёр талын аль алиныг тодруулан тэдгээрийн хооронд холбоо тогтоож өгөхөд чиглэгддэг. Дотоод дахь ийм эсрэг тэсрэг байдлаа ухаармагц бие хүний интеграцичлал хялбархан явагддаг байна. Ингэж чадахгүй бол эсрэг тэсрэг байдал нь бусдаас хэт хамааралтай байдал, хүйтэн хөндий байдал, амин хувиа хичээх, хэт өгөөмөр загнах зэрэг байдлуудаар илэрч болно. Үүний улмаас хүний зан байдлийн онцлог нь бидний дээр авч үзсэнчилэн невротик механизмуудаар далдлагддаг байна. (уусалт, проект, ретрофлекс гэх мэт) гештальт бүлгийн хүрээнд туйлшралыг авч үзэж буй жишээ бол бидний дээр авч үзсэн “довтлогч” ба “хамгаалагч” талуудын хоорондын зөрчил юм.

- “Довтлогч” нь эцэг эхийн заавар, хүсэлт зэрэг хүн юу хийх ёстойг нь сануулж тулгаж байдаг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Харин “хамгаалагч” нь “довтлогчийн” зүгээс үзүүлж буй энэхүү шахалтыг аль болох саатуулан хойшлуулахыг хичээн “Би чадлынхаа хэрээр л хичээж байна. Би юугаар ч тусалж чадахгүй” гэх зэргээр өөрийгөө зөвтгөж байдаг.
- “Довтлогч” нь давамгайлж байвал бүх ажил төрлийг төгс хийхэд хүргэж буй (байдалдаа) мэдрэмжиндээ (эцэг эхийн үгийг заавал ямагт дагаж байх ёстой гэх мэт) цаагуураа сэтгэл ханамжгүй байж болно.
- Харин “хамгаалагч” нь давамгайлах юм бол нэг ч ажлыг хэзээ ч хийж дуусгахгүй юм шиг сэтгэгдэл төрж болно.
- “Харин хоёр сандал”-ын арга нь (заримдаа үүнийг “хоосон сандлын арга” гэж бичсэн байдаг) хүний дотоод зөрчлийн энэхүү хоёр талуудын хамгийн сул талыг нь олж илэрүүлэн аль аль нь тэнцвэртэй байх зохистой харьцааг бий болгоход чиглэгддэг.

Жишээ нь: аливаа зүйлээс байнга хоцорч байдаг хүн энэ хоёр талынхаа хооронд ярилцлага явуулж байна гэж бодъё. Тэрээр эхний сандал дээр суун “хамгаалагч” – ийн байр сууринаас ярихдаа хоёр дахь сандал дээр “довтлогч”-ийн байр сууринаас өөртэйгээ ярина.

Нэгдүгээр тохиолдолд эсрэг талдаа байгаа “довтлогчтой сандал руу” хандан өөрийгөө хамгаалан байнгын хоцрогдлоо зөвтгөн ярьж тайлбарлан уйлж ч болно. Үүнийхээ дараагаар “довтлогчийн” байранд (хоёр дахь сандал) дээр суун “хамгаалагч” - руу харан маргаж, шаардаж буруутгана. Ийнхүү хоёр сандал дээр ээлжлэн сууж маргаснаар зөрчлийн хоёр туйл нь эцэс төгсгөлгүй юм, ийм “яриа” хэзээ ч дуусахгүй нь гэж мэдрэх хүртлээ үргэлжлүүлнэ. Энэ хоёрын аль нэгийг нь сонгон авахыг бүлгийн гишүүнд санал болгохгүй. Ийм ярианы зорилго нь урьд өмнө нь дуусгаж, шийдвэрлэж чадаагүй асуудал, нөхцөл байдлыг “тухайн үед” дуусгах, өөрөөр хэлбэл гештальтыг бүрэлдүүлэн дуусгахад оршдог байна. Дээрх хоёр талуудын аль аль нь буулт хийх буюу “Би” – ийнхээ сөрөг талыг зөвтгөн хүлээн авахыг уг зөрчлийн шийдвэрлэлт шаардаж болно. Ер нь гештальт онолд “хүн өөрийнхөөрөө байж чадаж буй тэр үед л өөрчлөлт гарч эхэлдэг” гэж үздэг. “Хоёр сандлын” аргаар явуулах дараах ярилцлагыг эрэгтэй хүнтэй ойр дотно харьцахыг хүсэж буй нэгэн эмэгтэй явуулж байна. Тэрээр өөрөө өөртэйгээ ярилцаж байснаа эрэгтэй хүнтэй харьцах хэтэрхий олон зүйлийг амалсан шинжтэй болж ирмэгц яриагаа шууд дуусгаж байгааг ажиглаж болно.

- Хамгаалагч: Би маш их ганцаардаж байна, намайг гэрт минь хэн нэгэн хүн хүлээж байдаг болоосой гэж би хүсч байна.
- Довтлогч: Чи хүүхдүүдтэй, энэ чинь чамд хангалттай шүү дээ.
- Хамгаалагч: Өдрийн цагаар юм хийж байхад юм уу эсвэл ядарсан үед шөнө надад сайхан байдаг. Харин...
- Довтлогч: За битгий хүүхэд шиг загна. Чи илүү их биеэ даах ёстой.
- Хамгаалагч: Би биеэ даахыг хүсэхгүй байна. Би эрэгтэй хүнтэй хамт байж, тэр намайг хайрлан, миний өмнөөс шийдвэр гаргаж байгаасай гэж хүсч байна, мөн...
- Довтлогч: Шийдвэр гэнэ ээ? Ха ха ха чи тийм эр хүнийг хаана үзсэн юм вэ? Тэд шийдвэр гаргаж чадна гэж үү? Тэд чинь бүгд л сулхан амьтад! Тэднийг харсаар байгаад л чи өдрийг барах болно доо.
- Хамгаалагч: Үгүй, тэгэхгүй. Пол ямагт зөв шийдвэр гаргадаг байсан юм. Тэгээд л бүх зүйл маш энгийн, тов тодорхой болчихдогсон. Түүгээр ч барахгүй, үүнийх нь төлөө би түүнийг тэр үе хүртэл ...хайрладаг байлаа. Тэр үе хүртэл... Бүх юм тун ч энгийн байсан юм.
- Довтлогч: Тийм ээ, Тэр үе хүртэл гэдэг чинь л зөв дөө хө.Тэр чамгүйгээр ганц ч алхаж чадахгүй байдалд хараахан хүрээгүй, мөн тэр дуртай цагтаа чамайг орхиж чадна гэсний төлөө чи түүнээс уучлалт гуйхад хараахан хүрээгүй үе хүртэл үү? Чи ер нь эр хүнд чухам юу өгч чадах юм бэ?
- Хамгаалагч: Харин би эр хүнд хэрэгтэй байхыг хүсч байна. Би эрчүүдтэй иймэрхүү байдлаар харьцсан үедээ өөрийгөө үзэн яддаг юм.
- Довтлогч: Жаал минь, тэднийг орхиж үз. Тэд чинь бүгд л аль нэг талаараа доголдолтой хүмүүс.

Энэхүү харилцан ярианы явцад хэдэн жилийн өмнө өөд болсон хайрт эцгийгээ санах боломжийг “довтлогч” түүнд олгож байна. Тэрээр цаашдаа эцэгтэйгээ сэтгэл зүрхээрээ ярилцсаар чухамхүү эцэг нь л бусад эрчүүдтэй холбоо тогтооход саад болоод байгааг ойлгоно. Энэ тохиолдолд цаашдаа бүлгийн ахлагч психодрамын (сэтгэл зүйн жүжиглэлийн) аргыг хэрэглэн хэн нэгийг нь түүний эцгийн дүрд тоглохыг хүснэ. Ийнхүү жүжигчилсэн тоглолтонд оролцсоноороо уг эмэгтэй эцгээ хайрлах сэтгэлээ илэрхийлэн гаргахын зэрэгцээ түүний нөлөөнөөс “ангижирна”. Бусдаас шууд хуулсан санаа (энэ тохиолдолд эцгээсээ шууд хуулбарлан авсан эр хүний талаарх төсөөлөл) буюу интроспекцийг илрүүлэн шүүж болдог юм гэдгийг энэ туршилт харуулж байгаа юм. Зарим туйлшрал нь тухайн хүн “Би” ба орчин хоёрын хоорондын зөрчил мэтээр илэрч байж болно. Жишээ нь гэрээсээ гарч биеэ даан амьдрахаар шийдсэн тухайгаа ээждээ хэлж байна гэж төсөөлж буй эмэгтэй байдал нь түүний эхдээ хоёрдмол сэтгэлээр ханддагыг нь илэрхийлж байж болно. Ээжтэйгээ ийм асуудлаар огт маргаж үзээгүй охинд ээж өвдөх буюу ихэд гомдох байх гэсэн бодол фантазалал дээрээ тулгуурлан өөрийгөө буруутгах сэтгэл төрсөн байж болно. Өөрийгөө буруутгах мэдрэмжийг гештальт онолд поректив хэв шинжийн хүний тохиромжгүй зан байдалтай холбож үздэг. Ийм проектив хэв шинжийн зан байдлын цаана бодитойгоор эрэлхийлэн гаргаж чадаагүй шаардлага, дүгнэлтүүд хадгалагдаж байдаг гэж үздэг. Гештальт онолоор бол бидний жишээ болгон авч үзэж буй энэ эмэгтэйн биеэ даан амьдрах гэсэн төлөвлөгөө, энэ талын үнэлгээний аль аль нь эхэд нь тодорхойгүй байгаа учраас өөрийгөө буруутгах сэтгэл түүнд төрж байгаа ажээ. Иймд түүнийг дотоод сэтгэлийн зөрчилд оруулаад байгаа гэр зүйлүүдийг нь тодруулан ялгаж салгаж ойлгуулахын тулд бүлгийн удирдагч түүнд “хоёр сандалын” аргыг санал болгоно. Нэг сандал дээр нь сууж байхдаа өөрөө ээждээ энэ бүгдийг хэлж байгаа байдлаа илэрхийлнэ. Нөгөө сандал дээр суух үедээ ээж нь түүний шийдвэрийг хэрхэн хүлээн авч, түүнд хэрхэн хандаж байгааг төсөөлөн харуулна. Эдгээр эсрэг тэсрэг байр сууринаас өөрөө өөртэйгээ харилцан ярилцсаны улмаас зөрчлийн хоёр тал тодрон ухамсарлагдаж, зааг ялгаа нь тодорч ирдэг. Ингэснээрээ уг хүн бодит үйл явдлыг өөрийн фантазалал, тусгалаас (проекти) ялган салгаж сурна. “Хоёр сандалын” арга нь мөн чанарынхаа хувьд ганцаарчилсан ажиллагаанд зориулсан арга боловч бүлгийн гишүүдийн хооронд зөрчил үүссэн, өөрөө өөрийнхөө мэдрэмж сэтгэлийг ойлгож чадахгүй байдалд хүмүүс орсон үед бүлэгтэй хамтран шүүн хэлэлцэж болох юм.

Мэдрэмжинд анхаарлаа төвлөрүүлэхүй

Хүний ухаарлыг тэлэх дасгалуудын нэг зорилго нь өөрийн мэдрэмжиндээ дүн шинжилгээ хийж сурахад нь хүмүүст туслахад оршдог. Тааламжгүй сэтгэгдэл үүсмэгц ихэнх хүмүүс бодол санаагаа (ухаарч байгаа зүйлээ) шууд тасалчихдаг. Энэ нь уг таагүй зүйлээс бид зайлсхийж буй хэрэг. Ийнхүү зайлсхийснээрээ бид өөрийн ухамсарт ямар нэг дуусгаагүй зүйлийг хойшлуулан хуримтлуулдаг. Жишээ нь нөхөр нь өөрт нь үнэнч байна гэдгийг мэдсээр байгаа боловч нөхөртөө хаягдчих вий гэх эмэгтэйн түгшүүр нь түүний ухамсарт ийм дуусгаагүй үйлдлийг бий болгоно. Түүний энэ түгшүүр нь урьд өмнө хэзээ нэгэн цагт тохиолдсон азгүйтлийг бүрэн ухаарч илэрхийлж чадалгүйгээр уг зүйлийг тохиолдоогүй мэтээр дарагдуулан орхисонтой холбоотой байж болно. Иймд өнгөрсөн үеэс үзүүлж байгаа сэтгэл зүйн дарангуйлалыг багасган одоо үедээ оновчтойгоор зохицон амьдрахын тулд хүний сэтгэцийг эмзэглүүлэн гэмтээх нөлөө үзүүлж буй дуусгаагүй гештальтыг нь тодруулан задалж өгөхөд туслах ёстой. Энэ нь хоёр шалтгааны улмаас нэн чухал юм.

Нэгдүгээрт, хүний сэтгэцийг гэмтээн эмзэглүүлж байгаа мэдрэмжийг нуун дарагдуулахад зарцуулагдаж байгаа эрч хүчийг үр дүнтэй зүйлд хэрэглэхэд чухал нөлөөтэй.

Хоёрдугаарт энэ нь зөрчлийн эсрэг тэсрэг талуудыг ухааран ойлгож улмаар нэгтгэн шийдвэрлэхэд чухал үүрэгтэй.

Бид мэдрэмжээ бүрэн ухааран ойлгосон үедээ чухам юу хүсч, юунд тэмүүлж байна вэ? гэдгээ бодитойгоор мэдэрдэг. Гештальт бүлгийн ахлагчдын санал болгож буй олон аргууд нь мэдрэмжиндээ тавих бидний анхаарлыг хүчтэй болгоход чиглэгдсэн байдаг.

Жишээ нь: “Дүрийн тоглолт хийх арга” гэж байдаг. Энэ нь мэдрэмжээ бүрэн хэмжээгээр илэрхийлэн харуулах боломж олгохуйц, ямар нэгэн дүрд бүлгийн гишүүнийг тоглуулах арга юм. Ийнхүү мэдрэмжээ ухаарах нь заавал ямар нэгэн үйлдэл хийхэд хүргэдэг. Эдгээр үйлдлүүд нь тухайн хүний өөрийгөө ухаарах ухаарлын хүрээг тэлж өгдөг байна. Бүлгийн гишүүн өөрийн дуу хоолойг хэрхэн ухаарч байгааг доорх жишээнээс үзэж болох юм:

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Оролцогч:	Би ойлгохсон гэж...
Удирдагч:	Чиний дуу уйлгансан аястай надад сонсогдож байна. Чи сонсч байна уу?
Оролцогч:	Тийм ээ... Ямар нэгэн чичигэнсэн дуу
Удирдагч:	Та өөрийнхөө дуу хоолой болж жүжиглэнэ үү?
Оролцогч:	Би сулхан өрөвдмөөр дуу хоолой. Энэ бол ямар нэг юмыг шаардаж зүхлэхгүй байгаа хүүхдийн дуу хоолой. Тэр айж байна...
Удирдагч :	Би айж байна...
Оролцогч:	Би ямар нэг зүйл хүсхээсээ айж байна, яагаад гэвэл би хүүхэд. Ээжээрээ өрөвдүүлж хайрлуулахын тулд надад ямар хэцүү байгааг харуулж чадна...
Дасгалжуулагч:	Та одоо өөрийнхөө ээж болж тоглож чадах уу?

Өөрийнхөө ба ээжийнхээ дууг дуурайн тоглох нь тэдгээрийн хооронд холбоо тогтоон, арчаагүй бяцхан хүүхдийн дүрд тоглосноороо бусадтай харьцаж буй харьцаагаа ойлгоход нь оролцогчид тус дөхөм болно. Зан үйлийн шинэ, танил биш хэв шинжийг туршин үзэж, түүнд хэрэгтэй шинэ эрч хүчийн сурвалжийг нээн илэрүүлэхэд энэ арга нь оролцогчид тусалдаг. Жишээ нь миний үгийг сонсох хүн алга гэсэн гомдолыг хэн нэг нь гаргаж болно. Гэтэл бүлгийн удирдагч дүлий хүний дүрд тоглон бүлгийн гишүүдийн хувьд цоо шинэ нөхцөлийг бүрдүүлж болно. Тэгвэл ярьж байгаа хүн ууртай догшин, үхээнц санаашрангүй үнэлгээ дүгнэлт өгөгч буюу өөртөө итгэлтэй хүний байдалд орж болно. Ер нь “дүрийн тоглолт хийх арга нь” өөрийн “Би” дахь хий хоосон төсөөлөлийг (тусгалыг) илрүүлэн шүүхэд нь бүлгийн гишүүдэд тусладаг байна. Жишээ нь хүмүүсийг сайхан сэтгэлтэй, өөрийгөө хорон санаатай өөдгүй хүн хэмээн боддог оролцогч байна гэж бодъё. Тэгвэл “сайхан сэтгэл” гэдэг үгийн утгыг илэрхийлэх тоглолт хийхийг оролдож болно. Энэ нь сайхан сэтгэлийн эх сурвалж өөрт нь байна гэдгийг олж авах боломжийг түүнд олгоно. Дүрийн тоглолт хийх хүнд өөрт нь үл тохирох ямар нэгэн дүрийг зориуд өгч гүйцэтгүүлэхэд түрийн тоглолт чиглэгдэж байж болно. Жишээ нь бүрэг ичимхий хүнд сандал дээр гарч зогсоод маш чанга, захирангүй дуугаар бусдыг захиран удирдах даалгавар өгч болно. Төрөл бүрийн дүрийн тоглолтын явцад хүний дохио зангаа, дуу хоолойны өнгө, нүүр цариааны байр байдал, сэтгэлийн хөдөлгөөний өнгө аяс зэргийг анхаарах нь чухал юм. Мөрөөдлийн объект буюу танд дүрслэгдэж буй дүрс нь бие хүний амьдрал дахь өөрөөс нь холдож дайжсан хэсгийг илтгэж байдаг. Бидний авч үзсэн жишээн дээр бол ийм холдон хүнийссэн зүйлүүд нь мөрдөгч, цаст уулс, зам, цас зэргийн цаана халхлагджээ гэж үзэж болно. Эдгээрийг шинээр ухаарч, олж авахын тулд дүрслэл тус бүртэй хувь хүн өөрийгөө адилтган дүр тоглох хэрэгтэй. (Би уул, би аугаа их сүр хүчтэй уул. Чи намайг хөдөлгөх ч чадваргүй өчүүхэн амьтан. Би бол эдгээр уулсын хоорондын цорын ганц зам, чи надад итгэ би чамайг хүрэх газар чинь хүргэнэ, би мөрдөгч, чи намайг хэн болохыг мэдэхгүй шүү дээ, гэвч би чамруу халдан довтлох гэж байна). Өөрийгөө өөрийн мөрөөдөл дэх дүрслэл тус бүртэй ийнхүү ээлж дараалан адилтгаснаар хувь хүн өөрийнхөө урьд өмнө хэзээ ч мэдэрч байгаагүй сэтгэл зүйн онцлогыг ухаарч эхэлдэг. Тэрээр эрхэмсэг давуу, итгэл төгс байдал, арчаагүй эмээнгүй байдал, дайсагнал, эмзэглэлийн аль нэгийг мэдэрч болно. Бүлгийн удирдагч оролцогчын анхаарлыг хамгийн чухал дээр нь төвлөрүүлэх буюу нэг зүйлээс нөгөөд шилжүүлэх замаар холбогдох мэдрэмжүүдийг эдэлж, ухаарах боломж олгоно. Гэхдээ гештальт сэтгэц засал нь мөрөөдлийг бүхэл бүтнээр нь авч үзэхийг шаарддаггүй. Шөнө үүссэн мөрөөдлөө санаж чадахгүй байгаа хүн өдөр ч юм уу, тухайн үед тодорхой санагдаж байгаа мөрөөдлөө судалж болно. Мөрөөдөл судлах ажиллагааны гол асуудал нь маргах, шүүн хэлэлцэх явдал юм. Харин эсрэг тэсрэгийг нэгтгэхэд чиглэгдсэн гол арга бол “хоёр сандалын” арга юм.

Мөрөөдлийг ашиглах

Өөрийнхөө мөрөөдөл, фантазаллын ач холбогдолыг тайлах ажил бол гештальт бүлгийн үйл явцын нэг өвөрмөц онцлог юм. Мөрөөдөл нь бидний туршлагыг санамсаргүй дарагдаж үлдсэн,

бид өөрсдөө татгалзан орхисон тэр талуудыг илэрхийлж байдаг учраас бидний тухай хосгүй нандин мэдээлэлийг агуулж байдаг ажээ. Гэхдээ гештальт онолд мөрөөдлийг психоанализ онолтой адилхан бэлгийн хэрэгцээтэй холбож өргөн хүрээтэй авч үздэггүй. Үүний оронд гештальт сэтгэц засалд мөрөөдлийг хоёр талаас нь авч үздэг. Мөрөөдлийн бодит байдалд шилжүүлэн заах ба хүний сэтгэцийн өөрөөс нь хөндийрөн холдсон талыг эргүүлэн идэвхижүүлэхэд чиглэгддэг байна. Мөрөөдлийг бодит байдалд шилжүүлэхийн тулд өөрийн мөрөөдлийг одоо цаг дээр илэрхийлэх даалгаварыг бүлгийн гишүүд авдаг. “Маш өндөр цаст уулсын хавцлаар намайг хөөж мөрдөж явна гэж би төсөөлж байлаа” гэсэн өнгөрсөн цаг дээр яригдаж буй мөрөөдөл нь түүнийг бодитой болоод өнгөрсөн юм шиг сэтгэгдэл төрүүлэх учраас тайлбарлал, оюун ухааны оролцоог шаарддаг. Харин “би хавцлаар гүйж явна. Миний араас хэн нэгэн элдсээр байна. Надад маш аймшигтай байна. Миний хоёр хажуугаар өндөр цаст уулс үргэлжилнэ. Надад урагшаа гүйхээс өөр ямарч зам алга...” гэсэн одоо цаг дээр ярьж байгаа мөрөөдөл нь мөрөөдөлтэй холбоотой үүссэн нөхцөлийг бүлгийн нөхцөлд шинээр идэвхижүүлэн сэргээн холбогдох мэдрэмжийг тухайн үед шинээр эдлэх боломжийг олгодог байна. Мөрөөдлийн гол “ээдийн” хооронд ярилцлага явуулан хамгийн зөрчилтэй, туйлын цэгүүдийг тодорхой авч үзнэ. Энэ нь цаашдаа уг эсрэг тэсрэг зүйлүүдийг нэгтгэх урьдчилсан нөхцөл болно. Мөрөөдлөө илэрхийлж байгаа хүн бүлгийнхээ бусад гишүүдэд хүсэлт тавин өөрийн мөрөөдлөө илэрхийлүүлж болно. Энэ тохиолдолд мөрөөдлийг ихэвчилэн орон зайн харьцаа, байрлал дохио зангаараа харуулан хэрэгтэй зарим нэг хэлц өгүүлбэрийг хэлж болно. Үүгээрээ психодрамын аргаас ялгаатай юм. Психодрамын арга нь оролцогчийн тавьсан аргад хариулахыг зөвшөөрдөг. Ийнхүү мөрөөдөлтэй ажиллах нь мөрөөдлийнхөө гештальтыг олж харах, мөрөөдлийнхөө ач холбогдолыг нээн илэрүүлэх боломжийг илтгэж өгөх ач холбогдолтой юм.

Гештальт сэтгэц засалд зүүдийг тайлбарлахдаа мөрөөдлийн нэгэн адилаар авч үздэг. Өөрөөр хэлбэл зүүдэн дэх дүрсүүд, үйл явдлууд нь хувь хүний өөрөөс нь холдож хөндийрөн одсон аль нэг талыг илтгэж байдаг гэж үздэг. Зүүдэндээ харсан бүхнээ ээлж дараалуулан жүжиглэж тоглосноор урь өмнө ухаарч байгаагүй зүйлүүдийг ойлгож мэдэх боломж бүрддэг. Зүүдний агуулгыг шүүн хэлэлцэх шаардлагатай бол “хоосон сандал”-ын арга илүү тохиромжтой.

Хариуцлага хүлээх

Хүний зан үйлийн аливаа невротик механизмын шалтгаан нь өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээж чадаагүйтэй холбоотой байдаг. Эдгээр невротик механизмуудын талаар бид дээр авч үзсэн билээ. Гештальт чиг хандлага нь харилцааны хэрэглүүр, хэл ярианы бүтцийг өөрчлөх замаар сэтгэл зүйн хамгааллын невротик механизмуудыг арилгахад туслахыг хичээдэг. Бусад хүмүүстэй харьцахдаа шууд нэгдүгээр биеийн төлөөний үг хэрэглэн харилцахыг шаарддаг. Тойруулан нуршиж, зайлсхийхийг дэмжидэггүй. Иймээс биеийн төлөөний үгийг хэрхэн хэрэглэж байгаагаа мэдрэхэд нь бүлгийн гишүүддээ туслахыг бүлгийн удирдагч хичээдэг. Жишээ нь “хүүхдээ зодно гэдэг бол аймшигтай зүйл” гэж хэн нэгэн ярьж байна гэж бодъё. Тэгвэл удирдагч тодруулахыг хүсч хэний талаар яриад байна вэ? гэдгийг сонирхож болно. “Би хүүхдүүдээ зодож байгаа явдал бол аймшигтай зүйл” гэж хэлж буй хүн өөрийнхөө сэтгэгдэл үйлдлийн төлөө хариуцлага хүлээж байна гэсэн үг. Ийнхүү биеийн төлөөний үгийг тодруулан тодорхой эзэнтэй ярьснаар тодорхойгүй байдлыг гэтлэн давж зан үйлийн эмгэг механизмууд үүсэхээс урьдчилан сэргийлж бусадтай зөв тодорхой харьцаа холбоо тогтоох боломж олгодог байна. Мөн төрөл бүрийн үйл үгнүүдийг, ялангуяа, ёстой, хэрэгтэй гэх зэрэг үгнүүдийг оролцогчид хэрхэн хэрэглэж байна вэ гэдэгт бүлгийн удирдагч анхааралтай хандах хэрэгтэй юм. Ингэх хэрэгтэй байна, тэгэх ёстой гэх зэргээр ерөнхийлэх ярихын оронд “Би хүсч байна”, “хүсэхгүй байна”, “сонгон авч байна” гэх зэргээр ярих нь өөрөө өөрийнхөө төлөө хүлээх уг хүний хариуцлагыг нэмэгдүүлдэг байна. Тэр ч бүү хэл холбоос үгнүүдийг хэрхэн хэрэглэж байгааг ч анхаарах хэрэгтэй юм. Өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээснээр бид хариуцлагыг хэнд тохож байгаа болон өөрөө өөрийгөө бүрэн хэмжээгээр илтгэн харуулахад яаж саад тотгор учруулж байгаа зэргийг ухаарах талаар чухал алхам хийдэг.

Бидний өмнөөс шийдвэр гаргах боломж олгож байгаа тохиолдлууд бол өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээх, өөрийнхөө байр байдал, нөөц боломжийг ухаарч мэдрэхэд саад учруулж буй хэрэг гэж гештальт сэтгэц засалд үздэг. Бусад хүмүүс миний өмнөөс хариуцлага хүлээх ёстой, иймээс би тэдний үйлдэл нөлөөллийн золиос болж байна гэж ихэнх хүмүүс боддог байна. Дурлалт бүсгүйгээсээ болоод гүнзгий гутралд орлоо гэж өөрийгөө үзэж байгаа бүлгийн гишүүнд “миний гутралд орсон хариуцлагыг чи хүлээх ёстой гэж би үзэж байна” гэж хэлж байгаагаар өөрийгөө төсөөл гэсэн даалгаварыг өгч болно. Энэ нь өөрийн мэдрэмж, сэтгэгдэл, тэдгээрт өгөх

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

үнэлгээг бусдад дамжуулсныхаа төлөө хариуцлага хүлээх чадварт сурахад чиглэгдсэн алхам юм. Өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээхээс зайлсхийн бусдад хариуцлагыг тохох гэсэн хандлагыг Перльз “Бие хүний хөгжлийн цоорхой” гэж нэрлэжээ. Хүн өөрөө хүч нөөцөө дотроо төвлөрүүлэн илэрхийлж чадахгүй байгаа зүйлээ өөрөөсөө зайлуулан гадагш гаргадаг байна. Иймээс гештальт бүлгийн удирдагч нь гишүүддээ зохих анхаарал тавихын зэрэгцээ тэднийг юм бүхэн дээр шууд дэмжихээс татагалзан бачимдалд оруулах хэрэгтэй энэ нь дотоод нөөц бололцоогоо дайчлан өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээх чадварыг дээшлүүлэх ач холбогдолтой юм.

Эсэргүүцлийг даван туулахуй

Эсэргүүцэл нь сэтгэц засал, сэтгэл зүйн зөвлөгөөний олон чиг хандлагуудад хэрэглэдэг ерөнхий ойлголт юм. Удирдагчийн санал болгож буй дасгалыг бүлгийн гишүүд хийхгүй байх тохиолдлыг гештальт онолд эсэргүйцэл гэж үздэг.(Lamher,1973). Бүлгийн гишүүд өөрөө өөрийгөө ухаарах ухаарлын хүрээгээ тэлэхийн тулд ямар нэг зүйл хийх хүсэлгүй байх буюу хийж чадахгүйгээ мэдрэх мэдрэмжийг эсэргүйцэл агуулсан байдаг. Энэ бүхнээс үзвэл гештальт онол эсэргүйцлийг заавал устган зайлуулах ёстой саад тотгор гэж үздэггүй. Хүн өөрөө өөрийнхөө бодол санааг саатуулан тасалдуулж, ямар нэг зүйлийг ухаарахаас зайлсхийн ямар нэг дүрд тоглож байгаа байдлаар эсэргүйцэл илэрдэг. Невротик хүн бол өөрөө өөрийн мэдрэмж сэтгэгдлээ байнга тасалдуулж байдаг хүн юм гэж Перльз (Perls,1973) үзжээ. Сөрөг сэтгэгдлээс үгсэх эрсдлийг багасгахад эсэргүйцэл хэрэглэгддэг бөгөөд хүний чөлөөт ажиллагааг хязгаарлах нөлөөлөл үзүүлдэг. Эсэргүйцлийг өөрөө өөрийгөө ухаарах ухаарал болгон өөрчлөхөд гештальт зөвлөгөөний гол зориги оршидог. Хүний дотоод эсэргүйцэл нь түүний булчин шөрмөсний үйл ажиллагааг илэрч байдаг. “Чи өөрийнхөө дууг сонсож чадах уу? Дуу чинь чамд ямар санагдаж байна?” “Сандал дээр чухам ямархуу сууж байгаагаа чи мэдэрч байна уу?, Хоёр гараа яагаад байгаагаа чи тайлбарлаж чадах уу?” гэж асуух зэргээр бүлгийн удирдагч дуу хоолойныхоо өнгө түгшисний улмаас хэрхэн сааралтаж тасалдаж байгааг болон гараа цээжиндээ зөрүүлэн сууж байгаа байдлаа хэрхэн ухаарч байгаа зэрэгт бүлгийн гишүүний анхаарлыг төвлөрүүлж өгнө. Бүлгий гишүүний бие организмд гарч байгаа хязгаарлалт нь сэтгэлийн дотоод эсэргүйцэлтэй холбоотой байдаг. Дотоод сэтгэгдлээ эсэргүйцсэн энэхүү эсэргүйцлээ хувь хүн өөрөө ухаарснаараа чөлөөтэй, байгаа байдлаараа байхад саад тотгор болж байгаа бэрхшээлийг даван туулах чадвартай болно. Бүлгийн зарим гишүүд нь бие организмынхаа ямар ч үйл ажиллагаа , дуу чимээг мэдэрч сонсохгүй байна гэж өөрийгөө хамгаалдаг ийм эсэргүйцэл бол юу ч сонсож харахгүй байна гэснийхээ төлөө хүлээх хариуцлагыг тэлж өгөх талтай. Ялангуяа сэтгэл эмзэглүүлсэн мэдрэмжүүдийг мэдрэхгүй байх гэсэн хүсэл нь өнгөцхөн амьсгалах, амьсгалаа тасалдуулах гэсэн физиологийн өөрчлөлтүүдээр бас илэрдэг. Туршилгатай бүлгийн удирдагч бол бие сэтгэлээ чөлөөлөх гүнзгий амьсгаа авахыг оролцогчид санал болгодог байна. Эсэргүйцлийн физиологи илэрлийг “ хоёр сандлын ” аргын тусламжтайгаа даван туулж болно. Жишээ нь хоосон сандал дээр “ хоёр гараа суулган ” юу хийж байгаагийг нь сонирхон асууж болно. Биеийн төрөл бүрийн хэсгүүдийн хоорондын тэмцэл маягаар илэрхийлж ч болно. Ажил төрлийнхөө талаар ярьж байгаа хүн баруун гараараа зүүн гараа маш чанга барьсан байж болно. Хоёр гарын хоорондын энэхүү “ тэмцэл нь ” зөрчлийг илэрхийлж буй хэрэг энэ зөрчлийг хоёр гарын хоорондын ярилцлагаар судалж болно. Зүүн гар нь “ хүүе, ингэтлээ базхаа болиоч ” гэхэд баруун гар нь “би чамайг өвтгөө гэж бодоогүй юм гэхдээ биднийг ихээхэн өвтгөж болох зүйл байна, би үүнээс өөрсдийгөө хамгаалах гэсэн юм” гэж хариулж байна гэж бодъё. Ийнхүү гештальт сэтгэц засал нь ямар нэгэн эсэргүйцлийг устгахыг зорьдоггүй харин ухааран ойлгохоос зайлсхийж байгаа зүйл нь ийнхүү эсэргүйцэл хэлбэртэйгээр оршиж байна гэдгийг оролцогчдод ойлгуулахыг зорьдог. Дарж, хязгаарлан орхисон мэдрэмжээ зоригтойгоор нээн илэрхийлэхэд ухаарал чухал ач холбогдолтой юм. Цаашдаа аажмаар эсэргүйцлийг даван туулах боломжтой болдог.

Үнэлгээ

Гештальт терапийг Перльзийн нэртэй холбоогүй авч үзэх нь төдий амар биш ажээ. Перльз өөрөө гайхалтай зан мэдрэмжтэй хурц ухаантай, сонирхол татсан аргаар ажилладаг хүн байсан учраас олон хүнд итгэл найдвар төрүүлж чадсан байна. Өнөөдөр гештальт зөвлөгөөний онол, арга техникийг олон сэтгэц засалчид хэрэглэх болжээ. Перльз гештальтистуудын мөргөлийн үгийг зохиосон нь гештальт онолд түүний оруулсан бас нэгэн хувь нэмэр юм :

Би өөрийнхөө ажлыг , харин чи өөрийнхийгөө хийж байна.

Би чам шиг амьдрах гэж энэ ертөнцөд мэндлээгүй .

Чи над шиг амьдрах гэж энэ ертөнцөд мэндлээгүй

Чи бол чи, би бол би.

Завшаан тохиож бид уулзах аваас юутай сайхан.

Ийм завшаан эс тохиох аваас яах ч билээ

Перльзийн зохиосон гештальт мөргөлийн гүн ухааны утга нь өөрөө өөрийнхөө төлөө хүлээх хариуцлага, өөрөө өөрийгөө ухамсарлах талаарх Перльзийн ойлголтон дээр тулгуурлажээ. Өөрийнхөө хувийн зорилгод хүрэх явцдаа хэний ч төлөө хариуцлага хүлээхийг хүссэний хэрэггүй гэж шууд өгүүлдэг. “Өөр дээрээ тулгуурлах” “өөрөө өөрийгөө зохицуулах” тухай мөргөлд орсон санаанууд нь нийгмийн хязгаарлалаас харьцангуй чөлөөтэй байх гэсэн санааг илэрхийлдэг. Энэ нь гэр бүл нийгмийн зүгээс хувь хүнийг өөрсдийн үзэл найдварт нийцүүлэх гэсэн дарамтыг эсэргүүцсэн эсэргүүцэл юм. Харамсалтай нь гештальтистуудын мөргөлийг бүлгийн удирдагч ба гишүүдийн зүгээс мушгих тохиолдол цөөнгүй гардаг. “Би өөрийнхийгөө чи өөрийнхийгөө” хийж байна гэсэн санаа нь бусдад анхаарамжгүй, хайхрамжгүй хандахын үндэслэл мэтээр ойлгогддог. Бүгдийг бүлгийн гишүүдийнхээ нуруун дээр точихоод амиа бодсон удирдагч өөрийгөө зөвтгөхдөө энэ санааг хэрэглэх нь бий. Зарим талаараа энэ мөргөл нь өөрөө гештальтизмын эсрэг юм. Хүн бүрийн бие даасан байдлыг анхааран үзэхийн зэрэгцээ хүмүүсийн хоорондын харилцан хамаарлыг харгалзан үзээгүй . Энэ үүднээс авч үзвэл гештальт бүлгүүдийн талаарх мэдээллийг нэгтгэн Гринвольд (Greenwold, 1976) зарим гештальт бүлгүүд сэтгэл зүйн хувьд “хордуулах нөлөөлөлтэй” байж болзошгүй юм гэж тэмдэглэсэн нь анхаарал татаж байгаа юм. Ийм хортой нөлөөлөл оролцогчдоод сэтгэл зүйн хэт дарамт үзүүлэн, сэтгэлийн хүчтэй хөдөлгөөн, сэтгэл санааны ариусгалыг (катарсис) хэтрүүлэн үнэлснээс үүдэн гардаг гэжээ. Хүйтэн цэвдэг, захирангуй удирдагчийг бодвол эелдэг, бусдад анхаарал халамж тавимтгай удирдагч өөрөө өөрийгөө ухаарах чадвар, аз туршсан шийдвэр гаргахад бэлэн байдал зэргийг гишүүддээ илүү төлөвшүүлэх боломжтой юм.

Нөгөө талаас Перльзийн баримталж байсан байр суурь зарим талаараа “оюун ухааны эсрэг” хандлагтай байв. Тухайлбал тэрээр “Мэдрэмжтэй байхын тулд ухаанаа гээх хэрэгтэй” гэж уриалж байжээ. Түүний энэ хандлагыг гуйвуулан гажуудуулж гештальт сэтгэц заслыг хэт хялбаршуулах тохиолдолл гардаг байна. Ийнхүү мушгин гуйвуулсны улмаас хүмүүсийн ухаалаг сэтгэлээ, оюуны чадварыг орхигдуулах хандлага зарим гештальт удирдагчдын дотор ажилладаг. Харин Перльзийн санаа бол бүхнийг хэт оюун ухаанчилахаас болгоомжлон эдгээрийн тэнцвэртэй байдлыг хангаж өгөхөд чиглэгдэж байжээ. Перльз хэдийгээр гештальт зөвлөлгөөг үндэслэсэн боловч орчин үеийн гештальт бүлгийн олон удирдагчид түүнээс давж гарчээ. Гештальт онолын хөгжил нь “хоёр сандлын арга” “мөрөөдлийн баатрууд, дүрслэлтэй ярилцах” зэрэг олон дасгал, туршилтуудыг бий болгосон байна. Эдгээрийг сэтгэл зүйн зөвлөлгөө өгөх бусад чиг хандлагууд ч авч хэрэглэх боломжтой юм. Гэхдээ гештальт чиг хандлагыг бүлгийн сэтгэц заслын зөвлөгөө өгөх бэлэн жор бэлтгэдэг гэж үзэж болохгүй. Онолын зохих мэдлэггүйгээр, бүлгийн гишүүн бүрийн хүсэл сонирхолыг харгалзахгүйгээр гештальт аргуудыг шууд хуулбарлан хэрэглэсний улмаас шүүмжлэлд өртөх нь цөөнгүй байдаг. Дээрх аргуудыг зохих ёсоор туршин боловсронгуй болгож, шинэ шинэ арга барилуудыг өөрөө боловсруулан бүлгийн гишүүн бүрийн эрэлт хэрэгцээнд тохирох хариуг бие даан эрж олох чадвартай удирдагчид үйл ажиллагаагаа амжилттай явуулдаг байна. Гештальт аргууд нь хувь хүнд маш хүчтэй нөлөөлөл үзүүлдэг аргууд юм. Иймээс гештальт бүлгийн удирдагч сэтгэл судлалын гүн гүнзгий мэдлэг, ялангуяа хувь хүний онцлог , хөгжлийн талаарх онол-арга зүйн олон талын өргөн хүрээтэй ойлголт, бүлгийн үйл явцын талаарх туршлага зэрэг дээрээ тулгуурлан ажиллах чадвартай байх хэрэгтэй юм. Орчин үед гештальт чиг хандлагын үр дүнгийн талаар хийсэн судалгаа төдий л хангалттай биш байгаа юм. Прохоскагийн (Prochaska, 1979) хийсэн тоймоос үзэхэд гештальт чиг хандлагын талаар хийсэн судалгаануудын дүн зөрчилтэй байгаа ажээ. Гештальт бүлгийн үйл явцад оролцсоноороо хувь хүний сэтгэл зүйн өсөлт дэгжилт сайжирсан гэж зарим нь үзэж байхад зарим нь төдий л сайжраагүй гэж үзсэн байх жишээтэй. Семинарын хичээл дээр гештальт зөвлөлгөөнд хамрагдаж байсан их сургуулийн 60 оюутныг судалсан судалгаанаас үзэхэд тэдний идэвхитэй ажиллагаа сайжирсан гэсэн дүн гарчээ. (Үүнийг бие хүний чиг хандлагыг тодорхойлох асуулгаар судалжээ). Сүүлийн үеийн судалгаанууд нь гештальт аргууд нь өөрөө өөрийгөө ухаарах ухаарлыг тэлж, эмпат чадварыг сайжруулан, өөрийн талаарх бусдын ойлголтыг мэдрэх мэдрэмжийг болон хувь хүний тусгаар байдлыг сайжруулан, хүний сэтгэл мэдрэмжийг улам гүнзгий болгож бусадтай холбоо тогтоох чадварыг сайжруулан бүлгийн гишүүдийн хоорондын хүнийрхлийг багасгадаг гэжээ.(Anderson, 1978).

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Гештальт сэтгэц заслын аргуудыг өнөө үед олон сэтгэл судлаачид сэтгэл зүйн зөвлөгөөний практикт хэрэглэж байгаа хэрэглэгдэж байгаа бөгөөд бие хүнийг судлах, түүний өсөлт хөгжилтийг хангах өвөрмөц арга нэгэн болон үлджээ. Энэхүү өргөн дэлгэрсэн, ихээхэн хүчирхэг аргын үр нөлөөллийг тодорхой харуулсан судалгаа шинжилгээ ихээхэн шаардлагатай байгаа юм.

Товч дүгнэлт

1. Гештальт терапийг Фриц Перльз урьд өмнөх психоанализ туршлага болон экзистенциаль гүн ухаан, гештальт сэтгэл судлал ба Вильгельм Райхын онол зэрэг дээр тулгуурлан үндэслэжээ.
2. Орчин үед гештальт бүлгийн олон хүчтэй удирдагчид тодрон гарч ирсэн бөгөөд оролцогчдынхоо бие даасан тусгаар байдал хариуцлагыг баримжаалал болгодог.
3. Гештальт чиг хандлагын үндсэн ухагдахуунууд нь: дүрс ба дэвсгэрийн харьцаа, өнөө үе дээрээ төвлөрөн ухамсарлах, туйлшрал, хамгаалалын механизмууд ба нас бие гүйцэх зэрэг юм.
4. Хүртэхүйн хүрээнд хийсэн судалгаанаас үзэхэд тухайн үед чухал ач холбогдол бүхий үйл явдлууд ухамсарт төв байр эзлэн дүрсийг бүрдүүлж, харин ач холбогдол багатай мэдээллүүд хоёрдугаарт тавигдан ерөнхий дэвсгэрийн үүрэг гүйцэтгэдэг байна. Гештальт бүрэлдэх ба задарч дуусах үйл явц нь организмын амьдрал үйл ажиллагааны ерөнхий хэмнэлтэй холбоотой бөгөөд организмын өөрийн зохицолдлогооны нөлөөн дор явагддаг байна.
5. Хүний ухаарлын гадаад ба дотоод бүсүүдийн хооронд фантазлалын – завсрын бүс шургаснаас болж невротик байдлууд бий болдог байна. “Туйлшрал” гэсэн ухагдахуун нь бидний “Би” – гийн дотоод дахь эсрэг тэсрэг боловч зайлшгүй зэрэгцэн орших ёстой талуудын тэмцлийг илэрхийлдэг бөгөөд үүний тод жишээ бол өмнөх бүлгүүдэд авч үзсэн “довтлогч” ба “хамгаалагч” талуудын хоорондын зөрчил юм.
6. Хамгаалалын механизмууд нь аюул занал, түгшүүрээс зайлсхийх үр дүнгүй арга барилыг илэрхийлэх бөгөөд эмгэг уусалт, ретрофлекси, интроекци, проекци зэргийг агуулдаг. Сэтгэл зүйн хувьд нас бие гүйцэх гэдэг нь өөрөө өөрийгөө дэмжин түших нөөцөө илэрүүлэн олж, өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээх чадвар гэж ойлгодог. Гештальт сэтгэц заслын зорилго бол хүний ухаарлыг өргөтгөн, сэтгэл зүйн хувьд өсч бойжиход оролцогчдыг өдөөж өгөхд оршидог.
7. Гештальт бүлгийн удирдагч бол сэтгэл зүйн хувьд хамгийн асуудлаа хөндөхөөр зориг шулуудан бүлгийнхээ бусад гишүүдийн өмнө сайн дураараар гарч ирсэн (“халуун сандал дээр сууж байгаа”) хүнтэй ажилладаг. Бүлгийн бусад гишүүд нь “халуун сандал” дээр сжжу байгаа оролцогчыг дэмжин, түүнтэй өөрийгөө адилтгаж болно.
8. Сүүлийн үед гештальт зөвлөлгөөг бүлгээр явуулах хандлага нэмэгдэж байна. Гештальт зөвлөлгөөний арга, дасгалууд нь хүний ухаарлыг тэлэх, эсрэг тэсрэг байдлыг нэгтгэх, мэдрэмжинд тавих анхаарлыг хүчтэй болгох, өөрөө өөрийнхөө төлөө хариуцлага хүлээн эсэргүйцлийг даван туулах чадварыг оролцогчдод эзэмшүүлэхэд чиглэгддэг.
9. Гештальт чиг хандлагыг шүүмжлэгчид нь түүнийг гишүүдийн амиа бодох үзлийг хөхиүлэн дэмжиж, оюун ухааны эсрэг байр суурь баримталдаг гэж буруутгадаг.
10. Ухамсар руу хандсан үйл ажиллагааг голлож байсан уламжлалт сэтгэц заслын альтернатив хувилбар болж чадсанд гештальт сэтгэц заслын үнэ цэнэ оршдог байна.

2.5. Психодрам

Сонгодог психодрам нь урьдчилан бэлтгэгдээгүй жүжигчилсэн зохиомжийг (өөрөөр хэлбэл явцын дунд гарч ирсэн зохиомж) ашигладаг бүлгийн зөвлөгөө юм. Мөн чанарынхаа хувьд психодрам бол зохион гаргаж ирсэн тайзны дүрүүдийг биш үйлчлүүлэгчийн тухайн үеийн асуудлыг тусгасан жүжигчилсэн урлагийн нэг төрөл. Зохиолын үйл явлыг хатуу баримталдаг уламжлалт театрыг бодвол бүлгийн гишүүд сайн дураараа, аяандаа татагдан орох байдал чөлөөт идэвхийг психодрамд чухалчилж үздэг. Аливааг ердийн байдлаар зөвхөн л үгээр илэрхийлж байснаас бидний амьдралд дөхөм үйлдлүүдийг хэрэглэснээр мэдрэмжийг судлах, шинэ харьцаа хандлагыг төлөвшүүлэх, зан үйлийн шинэ загварыг бий болгоход илүү ашигтай нөлөөлөл үзүүлнэ гэсэн таамаглал дээр психодрам тулгуурлажээ.

Түүх ба хөгжил

Психодрамын үүсэл хөгжил нь социометрийг үндэслэгч Якоб Лев Мореногийн (Jacob Levy Moreno 1892-1974) нэртэй салашгүй холбоотой юм. Зарим сэтгэл зүйчид нь түүнийг бүлгийн зөвлөгөөний хөдөлгөөнийг бүхэлд нь үндэслэсэн гэж үздэг. Морено Бухарестэд төрсөн (Anderson, 1974) бөгөөд дараа нь эцэг эхийн хамт Австрид шилжин очиж Венийн их сургуульд гүн ухаан, анагаах ухааны чиглэлээр суралцжээ.

Тэрээр суралцах явцдаа Венийн ганц бие янхнуудын өөртөө туслах бүлэг зохион байгуулах төсөл боловсруулжээ, үүнийгээ Морено өөрөө бүлгийн зөвлөгөөний эхлэл гэж үзэж байв. Морено бүлгийн дотоод хүчин зүйлүүдийг тэдгээр эмэгтэйчүүдэд амьдралынх нь зорилгыг ойлгуулах хэрэгсэл болгон ашиглахад анхаарсан байна. Энэхүү бүлгийн хичээлүүд нь дөрвөн үндсэн элементийг агуулж байсан бөгөөд эдгээр нь цаашдаа бүлгийн зөвлөгөөний тулгуур чулуу болжээ. Үүнд:

- Бүлгийн биеэ даасан тусгаар байдал
- Бүлгийн тодорхой бүтэц, зохион байгуулалт
- Гишүүд хамт байх асуудал,
- Мэдээллийг нууцлах асуудал зэрэг юм.

Уг төслийн дараа Морено шинэ газар нүүн суурьших болсон Италийн тариаланчдад амьдралын шинэ нөхцөлд дасан зохицоход нь туслахад зориулсан хоёрдох төслөө боловсруулжээ. Эдгээр төслүүдийг хэрэгжүүлснийхээ ачаар тэрээр өөрийн психодрам ба бүлгийн зөвлөгөөний үндсийг бүрдүүлэгч бүлгийн социометрийн аргаа боловсруулжээ.

Дэлхийн нэгдүгээр дайны дараагаар Морено Венд театрын туршилтууд явуулсан түүнийгээ “Сайн дурын театр” хэмээн нэрэлсэнээр драммыг зөвлөгөө өгөх арга болгон хэрэглэх тухай ойлголт гарч ирсэн. Тэрээр хүүхдүүд өөрсдийн орон зайдаа хэрхэн итгэн уусч тоглож байгааг ажиглан психодрамыг тоглоомын зарчим дээр тулгуурлан зохиожээ. Морено өөрийнхөө сайн дурын театрыг эхэн үедээ зүгээр л нэгэн төрлийн зугаацал хэмээн үзэж хүмүүст сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх, тэднийг өөрийнхөө хэрэгсэл болгох зорилт тавиагүй байна. Түүний үндсэн санаа нь хийсвэр шинжтэй байлаа. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө чөлөөтэй илэрхийлэх хязгааргүй боломжийг олгож байдаг (амьдралын театрт) “би” –гийн бүтээлч чадварыг илэрхийлэн хэрэгжүүлэх гэсэн санааг агуулсан байв. Тэрээр өөрийнхөө театрыг шашны жүжигчлэлийн нэг хэлбэр гэж үзэж байв. Нэгэн жүжигчин сүйт хар хүүтэйгээ зөрчилдөж байгаа тухайгаа өөрт нь ярьсны дараагаар психодрамыг сэтгэц заслын арга болгон хэрэглэх санаа Моренод төржээ. Ингээд театрын жүжигчдийн тусламжтайгаар уг жүжигчний амьдралын түүхийг Морено тайзнаа тавьсан байна. Энэ туршлага нь хос хоёрын хувьд ч бусад хүмүүсийн хувьд ч амжилттай ач холбогдолтой зүйл болжээ. Ингээд Морено иймэрхүү маягийн туршилтуудыг нэлээд зохион байгуулалттай явуулж эхэлсэн нь цаашдаа психодрам үүсэхэд чухал нөлөө үзүүлсэн байна. 1925 онд Морено АНУ-д нүүж ирээд Нью-Йоркийн Плимутын институтэд хүүхдүүдтэй ажиллах явцдаа психодрамаа хөгжүүлэн боловсронгуй болгосоор байв. Үүний зэрэгцээ тэрээр Нью-Йоркийн улсын шоронгийн хоригдлууд болон бэлтгэл бүлэгт суралцаж байсан хэв журмын зөрчил гаргасан хүүхдүүдийн дунд судалгаа явуулан социометрийн арга зүйд дүн шинжилгээ хийж байлаа. Бүлгийн нөлөөллийг ажиглан хүмүүсийг сувилах тэдэнд зөвлөгөө өгөх талаар явуулсан судалгааны дүнд социогаммын зураглалыг гаргажээ. 1929 онд Морено Нью-Йорк дэх Карнеги-Холлын сайн дурын хэсэг жүжигчидтэй хамтран психодрамын өргөн хэмжээний төслөө хэрэгжүүлсэн байна. 1931-1932 онуудад Морено “Бүлгийн зөвлөгөө”, “Бүлгийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө”, гэсэн нэр томъёонуудын агуулгыг тайлбарлан “Бүлгийн сэтгэц заслын аргууд ба тэдгээрийн ангилал” гэсэн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

нэгэн сэдэвт бүтээлээ тусгажээ. Түүний энэхүү бүтээл олон ихэд алдаршиж анхаарал татах болсны үр дүнд Бүлгийн аргуудын талаар онол практикийн бага хурал зохиожээ. Энэ бол бүлгийн сэтгэц заслын аргуудад Америкын психиатруудын холбооны анхаарлыг хандуулах гэсэн анхны зохион байгуулалт бүхий оролдлого байлаа.

Үндсэн ухагдахуунууд

Дүрт тоглоом

Ямар нэгэн тоглолтонд оролцохыг дүрт тоглоом гэнэ, энэ аргыг психодрам болон сэтгэц заслын бусад чиг хандлагууд ч өргөн хэрэглэдэг. Зан үйлийн сөрөг хэвшлийг таслан зогсоохын тулд гештальт ба бихевиорист сэтгэц засалд дүрт тоглоомын арга техникүүдийг нилээд ашигладаг.

Психодрамд дүрт тоглоом гол байрс суурийг эзэлдэг. Дүрт тоглоом гэсэн нэр томъёо хэдийгээр зохиомол, бодож олсон зүйл гэсэн утга санааг илэрхийлж байгаа боловч Морено өөрөө үүнийг урьдчилан бэлтгэсэн, зохиомол зүйл гэж үзээгүй. Хүн бүр амьдралынхаа туршид эцэг эхийн, улс төрийн, багшийн гэх мэт маш олон дүрүүдэд тоглож байдаг учраас тодорхой утгаар нь авч үзвэл хүн бүр жүжигчин юм. Нэгэн жүжигчнийг тоглохыг хөтөлж байсан хөтөлгөч нь магтжээ. Гэтэл тэрээр түүнд хандан “Бидний хэн ч гэсэн жүжиглэх чадвартай байдаг. Та ч гэсэн одоо хөтөлгөчийн дүрд тоглож байна. Эцэг эх, багш, улс төрчийн дүрд тоглож болно. Мөн чанарынхаа хувьд хүн бүр л жүжигчин шүү дээ” гэжээ. (Yablonsky, 1976, p, 214). Хүн бүр жүжиглэх чадвартай байдаг бөгөөд ямар нэг дүрд тоглох явцдаа өөрийнхөө асуудалд болон үүссэн зөрчилд бүтээлчээр хандаж болох юм гэсэн санааг психодрам нь хүлээн зөвшөөрдөг. Психодрамыг Морено психоанализын идвэхгүй байдлын эсрэг сөргүүлэн тавьжээ. Психодрам нь амьдралд хүмүүсийн гүйцэтгэдэг аливаа үүргүүдийг идвэхтэйгээр турших боломж олгоно гэж найдаж байв. Психодрам дахь дүрийн тоглолт нь жинхэнэ театр дахь тоглолтоос эрс ялгаатай юм гэж Морено үзсэн байдаг. Мэргэжлийн жүжигчид бол зохиогчийн зохиолын хүрээгээр тоглолт ба яриа нь хязгаарлагддаг. Иймээс мэргэжлийн жүжигчин бол театрчилсан тоглолтын явцад гүйцэтгэх ёстой тэр л дүрдээ итгэж итгэлтэй тоглох ёстой. Гэтэл психодрамд бол ийм хуурамч зохиомол жүжигчлэл нь сүйрэлд хүргэнэ гэсэн үг. Ийм ч учраас мэргэжлийн жүжигчид уулзалтын болон сэтгэл заслын бүлэгт орж ирээд хуурамч жүжиглэлээсээ салж чадахгүй шүүмжлэгдэх тохиолдол олонтой гардаг байна. Олон хүмүүс өөрийн хүлээсэн үүргүүдийг жүжигчин хүн театрт дүрийн тоглолт хийж буй мэтээр амьдралд хэрэгжүүлж байдаг гэж Морено үзжээ. Гэхдээ тэдэнд сайн дурын чөлөөт байдал дутмаг байдаг учраас орчны хүмүүсийн санал болгож буй төрөл бүрийн дүрүүд, утга учиргүй ёс заншилын хүрээнээс хальдаггүй байна. Жишээ нь өөрийнхөө сэтгэл санааны жинхэнэ байдлыг хэзээ ч ил гаргадаггүй. Баяр гуниг тохиолдсон аль ч үед ямагт нэгэн хэвийн байдлаар эелдэгхэнээр инээмсэглэж явдаг хүмүүс байдаг шүү дээ. Багаас нь эцэг эх болон бусад хүмүүсийн нөлөөгөөр хүнд төлөвшөн бий болсон зан үйлийн төлөвлөгөөт загварыг эвдэж даван туулах боломжийг психодрам олгодог. Тухайн хүний хувьд нэн чухал бодит дүрүүдийг судлах боломж олгодгоороо психодрам уламжлалт театраас ялгаатай юм. Психодрамын дүрт тоглоомын явцад жүжигчилсэн тоглолтыг зохиогч ба найруулагчийн үүргийг тухайн хүн өөрөө нэгэн зэрэг гүйцэтгэнэ. Психодрам тоглолт нь жүжигчид болон үзэгчдийн хэн хэнийг жинхэнээр татан оролцуулж хамарсан тоглолт болон хувирах нь олонтой байдаг.

Сайн дурын чөлөөт байдал (Спонтанность)

Сайн дурын чөлөөт байдал ба уран бүтээл зэрэг ухагдахуунууд бол бие хүн, түүний үйл ажиллагааны талаарх Мореногийн онолийн цөмийг бүрдүүлдэг. Венийн цэцэрлэгт хүрээлэнд тоглож байсан хүүхдүүдийн чөлөөт байдлыг Морено хараад хүүхдийн тоглоомын явцад илэрч буй тэрхүү дотоод эрх чөлөө сэтгэц заслын хувьд маш чухал нөлөөтэй болохыг анзаарчээ. Хүүхдүүд зан үйлийн төрөл бүрийн хэвшмэл нөлөөнд өртдөхгүйгээр, өөрсдийн орон зайдаа бүрэн автах чадвартай байжээ. Нийгмийн хэвшмэл үүргүүдийг явцуу байдлаар тоглох төдийгөөр тоглолт нь хязгаарлагддаг хэмээн уламжлалт театрыг Морено шүүмжлэн оронд нь өөрийнхөө “Сайн дурын чөлөөт театр” –ыг байгуулжээ. Хүмүүс хувийн ямар ч онцлоггүй, бүтээлч чадваргүй робот машинуудтай адилхан болж байгааг Морено ажиглажээ. Иймээс психодрамд тодорхой товлон төлөвлөсөн дүр байдаггүй, хүмүүс хүссэн дүрээ бүтээн тоглох боломжтой байдаг. Ийм ч учраас Морено психодрам дахь чөлөөт байдлыг хүмүүсийн зан байдалд улам ихээр илэрч ажиглагдах болсон хэвшмэл, царцанга байдлын хор хөнөөлийг эсэргүүцсэн зүйл гэж үзжээ. Психодрам бүлгийн гишүүд хувийн онцлогоо чөлөөтэй судлан бодол төсөөллөөрөө дүрийн тоглолт хийх замаар хувийн асуудлуудынхаа шийдлийг олох боломж олж авч байдаг. Психодрам

нь зан үйлийн хэвшмэл загвараа өөрчлөн, сэтгэлийн хямрал түгшүүрээ намдаан, нөөц бололцоогоо идэвхжүүлэн дайчлах боломж олгодог учраас амьдралын шинэ байр суурь эзлэх боломжийг хүмүүст олгодог байна. (Greenberg 1974). Ер нь хувьсахуй хөгжлийн явцад аажмаар зөвхөн л бүтээлч хүмүүс шалгаран амьдарч үлдэхэд хүргэнэ гэж Морено үзэж байжээ. (Moreno 1953). Чөлөөт байдал бол бүтээлч чадвар гэсэн ухагдахууныг ойлгох түлхүүр болж өгдөг. “Бүтээлч чадвар бол сэрэх цагаа хүлээн унтаж буй гоо бүсгүй юм. Бүсгүйг сэрээх тэрхүү гайхамшигтай мөч бол сайн дурын чөлөөт байдал юм” (Moreno, 1974a, p.7b). Хүн чөлөөтэй ажиллаж байгаа үед төрөл бүрийн санаа бодлууд төрдөг бөгөөд нөхцөл нь бүрдэж шаргуу ажиллаж чадсан тохиолдолд бүтээлч үр дүн гарч ирдэг. Бүтээлч үйл явцуудын эцсийн үр дүн нь Бишофийн хэлсэнчлэн “лаазлагдсан соёлууд” буюу соёлын хадгаламжууд юм. (Bischof, 1964). Соёлын хадгаламжууд гэдэгтээ хэл, урлаг, уран зохиол, ёс заншил зэрэг соёлын үнэт зүйлсийг багтаасан байна. “Хадгаламжууд” нь хүмүүсийг өнгөрсөн үетэй холбон өгдөг бөгөөд эдгээрийн тусламжтайгаар хүнд бий болсон зан үйлийн хэвшмэл загвар нь шинэ асуудлыг шийдвэрлэх, эгзэгтэй байдлуудыг даван туулахад тусалдаг байна. Соёлыг хадгалахад соёлын ийм хадгаламжууд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг боловч бүтээлч үйл ажиллагаагүйгээр цаашид хөгжих боломжгүй юм. Чөлөөт байдлыг ийнхүү эрхэмлэн үзэх нь психодрамын үед хэвшмэл болсон зүйлүүд хэрэглэгддэггүй гэсэн үг биш. Сайн дурын чөлөөт байдалд хоёр үндсэн үзүүлэлтийг багтаажээ:

- Оновчтой, тохирсон хариу үйлдэл
- Шинэлэг зүйл

Өөрөөр хэлбэл зан үйлийн өөрчлөлт шинэлэг байхын зэрэгцээ тухайн нөхцөл байдалдаа тохирсон байх нь чухал. Соёл, нийгмийн онцлог ба хязгаарлалтыг мэдэхгүй байгаа гишүүн ямар нэг дүрийн тоглолтыг чөлөөтэй хийснээрээ гажигтай мэт харагдаж болзошгүй юм. Чөлөөт, бүтээлч чадвараа хөгжүүлэхэд нь хүнд дэмжлэг үзүүлэхийн зэрэгцээ психодрам нь үйлчлүүлэгчийг нийгэм соёлын онцлог, хязгаарлалттай танилцуулах зорилтыг ч бас агуулсан байдаг. *Хүй нэгдлийн хүмүүс галыг хэрэглэж сурах хүртлээ түүнээс айж байсан шиг орчин үеийн хүмүүс сэтгэлийнхээ хөдөлгөөнийг шууд илэрхийлэн чөлөөтэй харилцааас айх болжээ гэж Морено үздэг.* Морено театрыг хүмүүсийн чөлөөт байдлыг судлах лаборатори болгон ашигласан юм. Тэрээр чөлөөт байдалд суралцаж болно гэж үзээд чөлөөт байдалд сургах дасгал хийх арга барилуудыг боловсуулжээ. Энэхүү чөлөөт байдал нь (энд ба одоо) гэсэн зарчмыг баримтлагч олон чиг хандлагуудтай психодрамыг ойртуулж өгдөг байна. Аливаа асуудал ба хүмүүсийн хоорондын харилцаа холбоог үгээр илэрхийлэн шүүн хэлэлцдэггүй. Харин тухайн үеийн бодит үйлдлээр илэрхийлдэг. Психодрам үйлдэлд өнгөрсөн ба ирээдүй гэж байдаггүй зөвхөн одоо л байдаг. Цаг хугацаа, орон зайн хашилт саадууд арчигдсан байдаг. Психодрам сөргөлдөөний үед өнгөрсөн үеийн асуудал ба ирээдүйн түгшүүр нь “энд ба одоо” гэсэн зарчмын дагуу шийдвэрлэгддэг. Өөрөөр хэлбэл хүнд хадгалагдаж байгаа дурдатгалыг тухайн үед бодитой болгох боломжийг психодрам олгодог. Тухайн үеийн байдлыг ихэд анхааран үздэг гайхамшигтай бүтээлээс психодрам ялгаатай. Психорамд “энд ба одоо” гэсэн зарчмыг хэрэглэдэг боловч оролцогчдын хүсэл, сонирхолоос шалтгаалан, тухайн үеийн нөхцөл байдлыг улам өргөн хүрээтэй болгохын тулд өнгөрснийг давтах, ирээдүйд бэлтгэх хичээлүүдийг оруулж өгдөг байна. Тухайн үед хүнд төрж байгаа сэтгэгдэл, сэтгэлийн хөдөлгөөн нь өнгөрснийг болон далд мэдрэмжийг ердийн байдлаар тоочин илэрхийлэхээс ялгаатай байх ёстой гэдэгт гол анхаарлаа төвлөрүүлдэг. (Эдгээрийг ердийнөөр тоочин илэрхийлэх биш, харин өөрийнхөө байдлыг чөлөөтэй жүжиглэн харуулах замаар сэтгэл санааныхаа байдлыг бодитойгоор мэдрэх) “энд ба одоо” гэсэн зарчмын дагуу явагдах психодрам маргалдаан бол чөлөөт байдлыг бодит амьдрал хэрэгжүүлэх гол үндэслэл нь болдог.

Сэтгэл хөдлөлийн хоёр талын солилцоо буюу “харилцан холбоо”(Теле)

Чөлөөт байдал ба бүтээлч чадвар нь динамик ухагдахуунууд юм. Хүний энергийн шилжих хүчний талаарх психоанализ үзлийг Морено хуваалцдаг. Гэхдээ зөвлөгөө, заслын бүлгийн үйл явцад оролцсноор хүнд төрж буй хүчтэй сэтгэгдлийг илэрхийлэхэд “шилжилт” гэсэн ухагдахуун хангалттай биш гэж тэрээр үзсэн байна. Үүний зэрэгцээ “шилжилт” гэсэн ухагдахуун нь үйлчлүүлэгчээс сэтгэлзүйчид, харин “хариу шилжилт” нь сэтгэл зүйчээс үйлчлүүлэгч рүүгээ сэтгэл хөдлөлийн байдлаа тус тус шилжүүлэхэд чиглэгдсэн өрөөсгөл санаануудыг илэрхийлдэг бол “харилцан холбоо” (теле-психодрамын тусгай нэр томъёо) нь тэдгээрийг хооронд нь холбох хоёр талт процессыг илэрхийлдэг байна. Психодрам үйлдлийнхээ явцад хүмүүсийн хооронд үүсэх эерэг ба сөрөг мэдрэмжүүдийг аль алиныг “харилцан холбоо” агуулна. Морено энэ ухагдахууныг

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

“Хүмүүсийн хоорондын мэдрэмжийг илэрхийлсэн, бүлгийг бүхэлд нь холбон наагч цемент”, (Moreno 1945) “хувь хүмүүсийн хоорондын сэтгэл хөдлөлийн хоёр талт урсгал” гэх зэргээр тодорхойлжээ. (Moreno, 1956, p.62). Өөрөөр хэлбэл “холбоос” бол шилжилт, хариу шилжилт, эмпат зэрэг сэтгэлийн хөдөлгөөний бүхий л илэрхийлэлийг тодорхойлж байдаг. Жишээлбэл, эмпат нь хэн нэгэн хүн өөр хүний сэтгэлийн гүнд нэвтрэн орж мэдрэх өрөөсгөл үйл явц байдаг бол “харилцан холбоо” гэсэн ухагдахуунаар харилцан бие биенийхээ сэтгэл санааны байдлыг мэдэрч хүлээн зөвшөөрөх гэсэн санааг илтгэдэг. Бүлгийн гишүүд тоглож байсан дүрүүдээ солин, ертөнцийг бусдын нүдээр харахыг эрмэлзэх үед ийм “харилцан холбоо” –д татагдан ордог байна. “Харилцан холбоо” гэсэн ухагдахууныг байгаа байдлаар нь харж чаддаггүй, харин зөвхөн л бидэнд хэрхэн хандаж байгаагаар нь хардаг юм байна гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх боломжтой болно. Бүлгийн психодрам бол бусдыг бид хэрхэн хүртэн ойлгож байна вэ? гэдгийг судлах талбар болж өгдөг. Психодрамын өвөрмөц төрөл болох социодрамд “харилцан холбоо” маш чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Социодрамаар бүлгийг судалдаг. Иймээс хувь хүний асуудлыг биш хамтын үйл ажиллагааны явцад бүлэг ямар байдалтай байна вэ? гэдгийг судлана. Арьсны үзэл, мухар сүсэг, ахмад ба залуу үеийн хоорондын холбоо, хэв журам сахиулагчид ба ард иргэдийн хоорондын зөрчил зэрэг нийгэм соёлын асуудалтай холбоотой дүрүүдэд тоглон энэ талаарх өөрийн сэтгэгдэл төсөөллөө ойлгохыг хичээдэг. Ийм бүтээлч, чөлөөтэй тоглолтын үр дүнд оролцогчид бие биесээ мэдрэн хүртэх байдал, хариу үйлдэл, мэдрэмж, зан үйлийн загвар зэргийг судлан бүлгийн доторх харьцаа холбоо, харилцан ойлголцолыг сайжруулахад анхаардаг байна.

Катарсис (сэтгэлийн ариусгал)

Катарсис гэдэг ухагдхуун эртний эмгэнэлт жүжигтэй холбоотой юм. Эмгэнэлийг театрчилан харуулснаар үзэгчдийг сэтгэлийн хэт догдлолоос чөлөөлдөг гэдэгт эртний Грекийн жүжгийн зохиолчид итгэж байжээ. Бүлгийн катарсисийг хувийн зарим асуудлаа сайтар ойлгоход нь үзэгчдэд туслах арга гэж тэд үзсэн байдаг. Сэтгэлийн хөдөлгөөний догдлол ба дотоод ариусгал хэмээн Аристотель катарсисыг тодорхойлж байсан тэр утгаар нь психодрамд энэ нэр томъёог хэрэглэсэн байдаг хэдий ч Морено уг ухагдахууны агуулгыг өрөгжүүлсэн байдаг. Учир нь тэрээр катарсисын нөлөөг зөвхөн үзэгчдэд (хоёрдогч катарсис) төдийгүй жүжигчдэд өөрт нь чиглүүлэхэд голлон анхаарсан байна. “Психодрам нь үзэгчдэд биш, харин жүжигчдэд өөрсдөд нь анагаах нөлөө үзүүлэх чиглэлтэй юм” (Moreno, 1947, p.157) гэжээ. Уламжлалт театрт хэрвээ жүжиг тэдний сэтгэлд нийцэн сэтгэлийг нь татаж хөдөлгөж чадаж байвал үзэгчид жүжгийн үйл явцыг үзэх явцдаа сэтгэл санааны тайвшралд хүрч болно. Харин тайзнаа тоглогч жүжигчид тэр болгон катарсис орж чаддаггүй. Үүнийг доорх шалтгаантай холбоотой гэжээ:

- Нэгдүгээрт, тэдний тоглож буй дүр нь тэдний хувийн амьдралыг тусгаагүй.
- Хоёрдугаарт жүжгийг давтах явцдаа түүнд агуулагдаж байсан катарсисын нөлөөг багасгасан байдаг.
- Тухайн жүжиг жүжигчдийн хувь амьдралыг ямар нэгэн байдлаар хөндсөн байлаа ч гэсэн тэд түүнийг (соёлын хадгаламж) гэж үзэхээс биш хувийнхаа амьдралыг гэж үздэггүй.

Жүжигчилсэн үйлдлээр катарсисийг үүсгэх гэж оролдсоноороо Морено, катарсисийн сэтгэц заслын нөлөөллийг Фрейдээс илүү хэрэглэж чадсан гэж үзэж болно. Эртний эмгэнэлт жүжгүүд дахь катарсис нь үйл явдалтай харьцуулахад хүёрдугаарт тавигддаг, харин психоанализад катарсис үүссэний дараа хийгдэх анализ катарсисээс нэгдүгээрт тавигддаг. Харин психодрамд бол хүний сэтгэгдэл, үйлдэлд дүн шинжилгээ хийхээс илүүгээр катарсис ба интеграцилал нэгдүгээрт тавигддаг. Товчоор хэлэхэд психодрам нөхцөл нь хүний сэтгэл санааг бүрэн чөлөөлөхөд тусгайлан зориулагдсан байдаг. Оролцогчидод үүсэх катарсисийн хүчсайн дурын тэдний чөлөөт байдлаас шалтгаалдаг байна.

Психодрамын үзэгчид ч мөн катарсис татагдаж байж болно. Харин Морено “Сайн дурын чөлөөт театраа” байгуулж энэ талын үзэл баримтлалаа боловсруулаж байсан тэр үед психодрамын үзэгчдийг үзэгчдийн үүргийг зөвхөн сэтгэц заслын үйл ажиллагаанд оролцогчид гүйцэтгэдэг байжээ. Харин орчин үед психодрамын үйл явцад шууд оролцорхгүй байгаа боловч тайзан дээр болж байгаа үйл явдалд сэтгэлээрээ татагдан орсон хүмүүсээс үзэгчид бүрдэж болох ажээ. Уламжилалт театр ба психодрамын үзэгчид хоёрын хоорондын ялгааг Морено галт уулын дэлбэрэлтийн тухай кино үзэж байгаа хүн ба галт уулын дэлбэрэлтийг хормойгоос нь шууд харж байгаа хүн хоёрын хоорондын ялгаатай харьцуулжээ¹.

¹ Moreno 1974 b

Ухаарал(сэхээрэл)

Оролцогчидын мэдрэмж, төсөөлөлд гарч байгаа сэхээрэл хэмээх өөрчлөлт бол психодрамын үйл явцын эцсийн үр дүн юм. Асуудлыг нэн даруй шийдвэрлэх ба шинээр ойлгоход хүргэж байгаа мэдлэг ойлголтыг ухаарал (инсайт) гэнэ. (Greenberd 1974). Катарсис танин мэдэхүй, сэхээрэл зэргийг дээд зэргээр үүсгэх нөхцөлийг бүрдүүлэх нь бүлгийн психодрамын зорилт юм. Төрөл бүрийн аргуудыг хэрэглэх замаар болж өнгөрсөн зүйлийг шинээр мэдрэх боломжийг психодрам орлоцогчиддоо олгодог. Жүжигчилсэн тоглолтын үед хүний сэтгэл хөдлөл оргил цэгтээ хүрч илрэх боломжтой. Гэнэтийн ухаарал буюу сэхээрэл катарсистай хамт үүсэхээс гадна сэтгэлийн шуурга намдаж , асуудлыг бүлгээр шүүн хэлэлцэх явцад ч бий болох магадлалтай ажээ.

Психодрамын үндсэн журмууд

Психодрамын дүрүүд

Психодрамд хэрэглэдэг олон нэр томъёо нь театртай холбоотой. Психодрамын бүлгийн удирдагчийг найруулагч гэнэ. Найруулагч нь бүлгийн дотор итгэлцэх уур амьсгал бий болгох, хувийн асуудлаа судлахад бүлгийн гишүүдээ өдөөн өгөх үүрэгтэй. Иймд психодрам бүлгийн найруулагч сэтгэц заслын бусад бүлгүүдийг бодвол маш идэвхтэй үүрэг гүйцэтгэдэг. Бүлгийн өмнө тавигдаж буй зорилтуудыг тодорхойлон жүжгийг “тайзнаа тавьснаараа” бүлгийнхээ гишүүдэд төрөл бүрийн дүрүүдэд тоглож, хувийн асуудлаа турших боломжийг олгодог. Найруулагч үндсэн гурван үүрэг гүйцэтгэнэ:

1. Үйлчлэгч
 2. Зөвлөгч
 3. Задлан шинжилгээ хийгч
- *Үйлчлэгчийнхээ* хувьд тэрээр бүлгийн хичээлийг хөтлөн явуулна, санаа бодлоо жүжигчилсэн хэлбэрээр илэрхийлэхэд бүлгийн гишүүдэд туслана. Жүжигчидийнхээ сэтгэл санааны байдлыг, үзэгчдийн санаа бодлыг илэрхийлсэн үгэн ба үгэн бус аливаа илрэлд үйлчлэгч туулийн анхааралтай хандах ёстой. Бүлгийнхээ гишүүдийг жүжигчилсэн тоглолтонд татан оруулах, бүтээлч, уян хатан ажиллагаатай байх зэрэг нь сайн үйлчлэгчийн нэн чухал чадварууд юм.
 - *Зөвлөгчийн* хувьд найруулагч-бүлгийн удирдагч зан үйлийнхээ таагүй онцлог хэвшлээсээ салхад нь бүлгийн гишүүддээ туслэх ёстой. Нэг талаас бүлгийн тоглолтоо бие даан явуулах боломжийг тэдэнд олгохын тулд найруулагч үйл ажиллагаанд хөндлөнгөөс оролцохгүй байхыг хичээнэ. Нөгөө талаас жүжигчилсэн тоглолтонд оролцох явцад бүлгийн гишүүдээс түрэмгий, шаргуу, эелдэг байдлыг шаардаж найруулагч шаардахад хүрдэг. Зан үйлийн ямар чанар шаардагдах вэ гэдэг нь тухайн үед тоглож байгаа дүрээс шалтгаална. Аливаа ахлагчдын нэгэн адилаар психодрам бүлгийн найруулагч бусдын шүүмжлэл ярианы бай болж болно. Гэвч бүлгийн гишүүнийхээ хувьд тэрээр эдгээр дайралтнаас өөрийгөө хэт хамгаалахгүй илэн далангүй байж чадах нь чухал.
 - *Харин задлан шинжилгээ* хийгчийн хувьд оролцогчдын зан байдал ба ямар нэгэн үйлдэл тоглолтонд бүлгийн гишүүдийн хандаж буй хандлагыг тайлбарладаг.

Сэтгэл зүйн тодорхой жүжиглэлт явуулж буй хүнийг протагонист буюу гоцлон тоглогч гэнэ. Амьдралынхаа аль нэг үйл явцыг дүрслэн харуулснаараа гоцлон тоглогч өөрийн амьдралын өнгөрсөн үеийн байдлын талаарх хувийн тайлбарлал үзэл бодлоо түүнийг ойлгон хүлээн авч байгаа зиндаа нэгт нөхдийнхөө өмнө илэн далангүй илэрхийлэх боломжийг олж авна. Найруулагч, үзэгчид болон тусгай аргуудын тусламжтайгаар гоцлон тоглогч үйл явцыг “энд ба одоо” гэсэн зарчмын дагуу явуулж өөрийн сэтгэцийн бодит байдлыг ухааран сэхээрэх, бодит амьдрал дахь өөрийн зан байдлаа сайжруулахыг хичээдэг. Гоцлон тоглогчтэй хамтран ажиллаж байгаа хүнийг “туслах би” буюу туслах гэнэ. Туслах нь гоцлон тоглогчийн ойр дотны бүх

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

хүмүүсийг төлөөлөн тоглоно. Зерка Морено¹ туслагч доорх таван үндсэн үүрэг гүйцэтгэдэг болохыг тодорхойлжээ.

- Гоцлон тоглогчид шаардлагтай байгаа дүрийг бүтээх
- Уг үйл явдлыг дүрслэхдээ тухайн үед байхгүй байгаа баатруудтай харьцах харьцаагаа гоцлон тоглогч хэрхэн тусгаж авч байгааг ойлгоход нь туслах.
- Гоцлон тоглогч өөрөө ухамсарлахгүй байгаа тэр зүйлүүдийг харагдахуйц тодорхой болгох.
- Дотоод ба бусадтай харилцахад гарч буй гадаад зөрчилөө шийдвэрлэхэд гоцлон тоглогчид сэтгэл заслын нөлөөлөл үзүүлэх.
- Жүжигчилсэн байдлаас бодит амьдралд шилжих “гүүр тавихад”гоцлон тоглогчид туслах.

Ийм туслах дүрд сайн тоглогчид нь тоглох дүрээ түргэн төсөөлж, түүнийг оновчтой гүйцэтгэх чадвар сайтай байдаг. Туслагчид гоцлон тоглогчийн зурагласны дагуу буюу өөрийн зөн баримжаагаараа туслах дүрүүдийг бүтээнэ. Зарим бүлгүүдэд тусгайлан бэлтгэгдсэн туслах дүр бүтээх мэргэжилтнүүд байдаг. Зарим туслагчид өөрийн зөн баримжаан дээрээ тулгуурлан орлон тоглож буй баатрынхаа дүрийг баяжуулахыг хичээдэг.

Жишээлбэл, гоцлон тоглогчийн ээжийн дүрд тоглож байгаа туслагч өөрөө санаачлан “Чамайг гэрээсээ явчихвал би яах вэ? Энэ талаар чи хэзээ ч бодож байгаагүй шүү дээ?” гэж хэлснээрээ гоцлон тоглогчийн ээжээсээ эмээх сэтгэлийг илрүүлэн гаргаж ирж болно. Олон туслах дүрүүдийг бүтээснээр бүлгийн бусад оролцогчдыг тоглолтонд татан оруулах боломж бүрддэг. Ингэснээрээ тэд зөвхөн гоцлон тоглогчид тулгарсан асуудлыг төдийгүй өөрийн хувийн асуудлаа судалж эхэлдэг байна. Тухайн үед психодрамын тоглолтонд тодорхой дүр бүтээж оролцохгүй байгаа хүмүүсийг үзэгчид гэнэ. Сэтгэц заслын тухайн үйл ажиллагааны төгсгөлд тэд үйл явдалтай холбоотой өөрийн сэтгэгдлээ илэрхийлэн, тоглолтын явцад өөртэйгээ холбоотой ямар асуудал олж мэдэрсэн тухайгаа ярилцана. Ямар нэгэн жүжиг үзэж байгаад бид өөртөө хэрэгтэй ямар нэг зүйлийг ойлгож авдаг шиг үзэгчид хичээл дээр болж буй үйл явцыг ажигласнаар хувийн амьдралаа ухаарч сэхээрч болно гэж үздэг.

Психодрамын үе шатууд

Бие халаалт

Сонгодог психодрамын эхний шат бие халаалт юм. Бие халаалт дотроо гурван үе шаттай: (Blanzner, 1973)

- а. Оролцогчдыг аажмаар хөдөлгөөний чөлөөт байдалд оруулах
- б. Зан үйлийн чөлөөт байдлыг эрчимжүүлэх
- с. Бүлгийн гишүүдийн анхаарлыг тодорхой даалгавар, сэдэв дээр төвлөрүүлэх

Бусдын өмнө гэнэн, тэнэг юм шиг харагдах байх гэж эмээх сэтгэлээ даван туулах, жүжиглэх чадвартаа эргэлзэх эргэлзээг нь арилгахад бие халаалтын гол зорилго оршдог. Найруулагч ч бас тодорхой хэмжээгээр бие халаалт хийсэн байх шаардлагатай юм. Наад зах нь тэрээр тасалгаан дундуур чөлөөтэй явж бүлгийн гишүүдийн хооронд холбоо тогтоох уур амьсгал бүрдүүлэх талаар санаа бодлоо чөлөөтэй илэрхийлж сурсан байх ёстой. Зан үйлийн шинэ хэлбэрийг туршиж үзэж буй бүлгийн гишүүдэд итгэл найдвар, сэтгэл зүйн аюулгүй байдал маш чухал байдаг. Хүссэн бүхнээ жүжигчлэн тоглож болно. Ямарч элэглэл, доромжлол гарахгүй гэдгийг ойлгуулахад бүлгийн удирдагчийн нэр хүнд чухал нөлөөтэй. Оролцогчид зарим сэдвийг авч хэлэлцэхээсээ татгалзаж байгаа болон тоглохоосоо ичиж байгаа үед бие халаалт ихээхэн ач холбогдолтой байдаг. Энэ тохиолдолд бие халаалтаар бие биенийхээ талаар бага зэрэг мэдээлэл авч түгшүүрээ намдаах боломжийг оролцогчдод олгодог. Үүнээс гадна сэтгэл зүйн жүжиглэлд хэн оролцохыг хүсч байгаа болон бүлгийн ихэнх гишүүдийн сэтгэлийг зовоож байгаа ямар асуудал байгааг бие халаалтын явцад найруулагч олж мэдэж болдог. Бие халаалт үгэн ба үгэн бус

¹ Zerka Moreno, 1978

хэлбэртэйсэтгэц заслын бусад чиг хандлагуудаас зээлдэн авсан хэлбэртэй гэх мэт янз бүр байж болно. Уайнер, Сакс нар бие халаах дасгалуудын нэлээд тохиромжтой аргуудыг боловсруулсан байдаг¹.

Жишээ нь: сайн мэдэхгүй хүндээ хандаж хүнийг эмзэглүүлэхгүй нөхөрсөг асуулт эхлээд тавих, аажмаар хувийн асуудлаа ярих дасгал байж болно. Зарим төрлийн дасгалуудыг ялигүй нуршингүй байдалд явуулан чөлөөт байдал, бүлгийн нэгдэл нягтралыг хангахад хэрэглэж болно.

Жишээлбэл: аажмаар урагшилж буй бүлэгт зориулсан доорх дасгалыг Уайнер ба Сакс нар санал болгожээ. “Та энэ тасалгаанд байгаа хүмүүсийн хэнээс нь юун тухай сонсохыг хүсч (сонсохыг хүсэхгүй) байгаа тухайгаа бодогтун. Тэгээд та босч тэр хүний өмнөөс энэхүү таамаглалаа хэлнэ үү?”² Бүлэг нь суралцагчдын анги, төрөл бүрийн клуб, бизнесменүүдийн байгууллага, гэр бүл гэх мэт тодорхой байгууллага байх юм бол сэтгэл ханамжгүй байдлаа илэрхийлэх ба шаардлагаа илэрхийлэхийг гишүүн бүрээс нь хүсч болно. Энэ шат психодрамын жүжиглэл явуулах үнэт материал цуглуулах боломжийг найруулагчид олгоно. Үгэн биш дасгалууд байж болно.

Жишээ нь: ерөөн дотуур чөлөөтэй явах, ширтэлцэх, бүжиглэх г.м. Леветоны нилээд чухалчилж үздэг өвөрмөц арга бол хүүхэд болж тоглох арга юм. Оролцогчдод үзэг цаас тараан өгч дөнгөж бичиж байсан үеэ дурсан тоглож тэр үеийн үгийн нөөц, бичих чадвар дээрээ түшиглэн өөрийнхөө талаар бяцхан өгүүллэг зохиох даалгавар өгнө. Ийнхүү хүүхдийн дүрд тоглох нь том хүний өөрийгөө хамгаалах эрмэлзлэлийг багасгаж өгдөг. Ийм дасгалын дараагаар үгэн биш аргуудыг үгээр тайлбарлах хэрэгтэй болдог. (Weiner & Sack 1969). “Шидэт дэлгүүр” хэмээх дасгал ч бас өргөн хэрэглэгддэг. “Хайр сэтгэл”, “Эр зориг”, “Цэцэн ухаан”, “Хүндэтгэл” зэрэг гайхалтай зүйлүүдийг зардаг дэлгүүр байна гэж төсөөлөхийг найруулагч гишүүддээ санал болгоно. Дараа нь нэг буюу хэд хэдэн зүйлийг худалдан авах сонирхолтой хүн сайн дураараа гарч ирнэ. Жишээ нь тэр хүн “хүндэтгэлийг” худалдан авахыг хүсч байна гэж бодъё. Дэлгүүрийн эзний үүргийг гүйцэтгэж буй найруулагч түүнд хэн хэний хэдий хэмжээний хүндэтгэлийг худалдан авах хэрэгтэй байгааг асууна. Эцэст “хүндэтгэлийг” худалдан аваад оронд нь юу төлөхийг асууна. Жишээлбэл, худалдан авагч бүх хүнтэй зөвшилцөж чаддаг өөрийн чадвараа санал болгож болно.

Сэтгэл зүйн жүжиглэл:

Бие халаалтын дараагаар сэтгэл зүйн жүжиглэлийн шат залгадаг. Хэн нэгэн хүний өнгөрсөн үеийг сайн мэддэгийн хувьд ч юм уу, сэдвээ маш оновчтой сонгож авсан хүнийг ч юм уу найруулагч сонгон авч гоцлон тоглогчоор томилож болно. Эсвэл хэн нэг хүн сайн дураараа гоцлон тоглож ч болно. Ийнхүү жүжиглэх хүнээ сонгосныхоо дараагаар найруулагч бүрэн мэдээлэл авч үйл ажиллагааг сайтар зохион байгуулах үүднээс түүний яриаг маш анхааралтай сонсоно. Түүний тоглох ёстой тодорхой нөхцөлийг ийнхүү товлосны дараа бүлгийн гишүүд уг асуудлыг шүүн хэлэлцэхэд биш, харин жүжигчилсэн тоглолтонд бэлтгэж эхлэнэ. Гоцлон тоглогч үйл явдлыг сэргээн санахыг хичээн шууд жүжиглэн тоглоно. Сэтгэл зүйн жүжиглэл явуулах өрөө тасалгаа орон зайн хувьд хялбархан өөрчлөн хувиргах боломжтой байх шаардлагатай. Гоцлон тоглогч тодорхой төлөвлөгөө гарган түүнийхээ агуулгыг танилцуулна. Жишээ нь: эрэгтэй хүний түрэмгийлэл амссан эмэгтэйд гэрээсээ яв гэсэн зөвлөгөөг эцэг нь өгч байгаа хэсгийг тоглохоор сонгон авсан, энэ үйл явдал гал тогооны өрөөнд болсон бол тасалгааг гал тогооны өрөөтэй аль болох төстэй засч янзлах хэрэгтэй болдог. Үүний дараа туслах дүрүүд буюу психодрамын хэллэгээр “Туслах-Би”-нүүдийг сонгон авна. Туслагчдыг голлон тоглогч өрийн санаачлагаар, орлон тоглох хүмүүстэйгээ аль нэг талаар адилхан байгаа эсэхийг харгалзан сонгож авч болно. Эсвэл оролцон тоглогчдын онцлогийг харгалзан найруулагч сонгож өгөх тохиолдол байдаг. Жишээ нь эзэрхэг эцэгтэй хүн ийм эцгийн дүрийг сайн бүтээх ба нөхрийнхөө нууцлагдмал зангийн талаар гомдол мэдүүлж байгаа эмэгтэй далд санааг илчлэгчийн дүрд сайн тоглох магдлал өндөр байдаг. Ийнхүү туслахууд ч сэтгэл хөдлөлийн зохих туршлага эзэмшиж авах боломжтой. Сэтгэл зүйн жүжиглэлүүд нь зөвхөн бодит байдал, үйл явцыг тусгаад зогсохгүй голлон тоглогчын ирээдүйг ч бас тусгах тохиолдол байдаг. Гоцлон тоглогчийн бүтээж байгаа дүр бодитой биш, үйл явдалд оролцож байгаа бусад хүмүүсийн дүрийг мушгин гуйвуулж тоглож байгаа нь үзэгч бүрт илэрхий мэдрэгдэж байлаа ч гэсэн түүнийг тоглолт дууссаны дараа шүүн хэлэлцэж болно.

¹ Weiner and Sacks, 1969

² Leveton 1977

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Үүнээс гадна голлон тоглож байгаа хүн нь сэтгэлийн гүний далд зөрчлөө илэрхийлэн тоглох үедээ эсэргүйцэл, түгшүүртэй (өөрөө өөрийнхөө) тулгарч болно. Тухайн үед шинээр төрж буй мэдрэмж сэтгэгдлээ нуун даралгүйгээр шинээр нээгдэж буй хэтийн төлвөө нээхэд нь туслах явдал бол найруулагчийн урлагаас шалтгаалдаг. Бүлгийн удирдагчын гярхай байдлын талаар Морено “Бид бүх ханыг эвдэж бусниулах хэрэггүй, чухам аль хаалга нь онгойж байна вэ? гэдгийг мэдрэхийн тулд хаалга бүрийн бариулд хүрч үзэх ёстой” гэжээ. (Blatner, 1973, p 63). Жүжгийн туршид гоцлон тоглогчийн сэтгэл маш хүчтэй хөдөлсөн байдаг. Гоцлон тоглох явцдаа өөрт нь хэзээ ч анхаарал халамж тавьж байгаагүй эцэгтээ гомдсон гомдол, хилэгнэлийг мэдэрсэн хүнд уг гомдлоо гадагшлуулан гаргах боломж олгохын тулд биоэнергетик дасгал хийх даалгавар өгч болох юм. Уг оролцогчийн эцэгтээ хандах хандлагыг өдөөнилрүүлэхэд дөхөм үзүүлэхийн тулд эхлээд туслах дүрүүдийг гүйцэтгэж байгаа хүмүүсийн нэг нь “муу эцгийн” дүрийг, үүний дараа хоё дахь туслагч гарч сайн “эцгийн дүрийг” тус тус харуулж болно. Гоцлон тоглогчийн туслахууд нь ийнхүү муу ба сайн эцгийн дүрд ээлжлэн тоглосноор гоцлон тоглогчид үүсэх сэтгэгдлийг түргэтгэж өгдөг. Тоглолтын явц дахь сэтгэлийн хөдөлгөөн ба мэдрэмж хурцдахын хирээр өөрт төрж байгаа сэтгэгдлээ улам хүчтэй болгох уу, эсвэл тоглолтыг таслан зогсоох уу? гэдгээ өөрөө шийдэх эрхтэй байдаг. Үйл явдлын өрнөл өнгөрч, катарсис ба сэхээрэл үүсч, хүчтэй сэтгэгдэл унтармагц тоглолт өндөрлөнө.

Эрэгцүүлэх, нэгтгэн дүгнэх шат

Сонгодог психодрамын хамгийн сүүлийн шат нь төгсгөлийн хэлэлцүүлэг юм. Тоглолт дуусмагц сэтгэл зүйн жүжиглэл, түүний явцад үүссэн сэтгэгдэл зэргийг гоцлон тоглогч ба бусад хүмүүс шүүн ярилцана. Жишээлбэл, тайзан дээр тоглосон үхэл хагацалтай холбоотой үйл явдлыг үзэж байхдаа ээжийгээ нас барсан талаар санаж гуниглаж суулаа гэж үзэгчдийн дунд байсан хүн ярьж болно. Өөрсдийн сэтгэгдлийн талаар ярьсныхаа дараагаар гоцлон тоглогчийг хэрхэн ойлгосон тухайгаа хариу мэдээлэл авч болно. Бүлгийн зорилгоос шалтгаалан тайлбарыг төрөл бүрийн түвшинд өгч болно.

Сэтгэл зүйн жүжиглэлийн явцад хэрэглэгдэх аргууд:

- Сэтгэл зүйн жүжиглэлийн явцад төрөл бүрийн аргууд хэрэглэн үйл явдлыг өрнүүлэхэд нь гоцлон тоглогчид найруулга тус дэмжлэг үзүүлнэ.
- Нилээд дэлгэрсэн аргууд нь хүүрнэн үгүүлэх
- Хоёрдогч “Би” –г буюу туслагчийг тоглуулах
- Дүрүүдийг сольж тоглох зэрэг аргууд юм.

Хүүрнэн өгүүлэх арга

Сэтгэлийн гүнд байгаа нуугдмал санаа, мэдрэмжээ хөндлөнгөөс харж байгаа мэтээр өгүүлэхийг хүүрнэн өгүүлэх арга гэнэ. Өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хөндлөнгөөс харж байгаа мэтээр хадаж, ингэснээрээ тухайн үеийн үйлдлээ судлах ихээхэн боломжийг гоцлон тоглогчид олгодог арга юм. Энэ нь хүний далд ба ил тодорхой байгаа санаа хоёрын хоорондын зөрчлийг илэрхийлэхэд чухал ач холбогдолтой. Жишээлбэл, сэтгэл зүйн жүжиглэлийн үед дур булаам сайхан бүсгүйтэй элэгсэг аятайхан харьцаж буй гоцлон тоглогч түүнтэй бэлгийн харьцаа тогтоохыг ихэд хүсч байж болно. Тэгвэл түүний хүүрнэх яриа нь “За залуу минь тэр чамайг үнэхээр өдөөж өглөө дөө, хэрвээ чи түүнд өөрийн мэдрэмжээ шууд илэрхийлвэл тэр чамайр доог тохуу хийх болно доо” гэх маягаар сонсогдож болно. Ийнхүү энэ яриа нь гоцлон тоглогчийн далд санаа бодол ба сэтгэл зүйн шинжилгээний чиг хандлагын талаар үзэгчид буюу бүлгийн бусад гишүүдэд тодорхой мэдээлэл өгдөг байна.

Хоёрдогч “Би”

Энэ бол психодрамын нэлээд дэлгэрсэн өөр нэг арга юм. Жүжигчилсэн тоглолт хийж байгаа гоцлон тоглогчийн туслах гоцлон тоглогчийнхоо байр байдал, хэвшил заншлыг дуурайн хуулбарлаж түүнтэй адилхан байхыг хичээдэг. Психодрамын үйл явдлыг аль театрт нь хэн юу хийж, гоцлон тоглогчийг аль талаараа дуурайж чадмаар байна вэ? гэдгээсээ шалтгаалан бүлгийн гишүүд ээлж дараалан хоёрдогч “Би” –гийн үүрэг гүйцэтгэх аргыг олонтой хэрэглэдэг. Гоцлон тоглогч өөрийнхөө тоглолтыг цаашид үргэлжлүүлэн чадахгүй, бэрхшээлтэй байгаа мөчид хоёрдогч “Би” туслан тоглолтыг цаашид үргэлжлүүлэн өөрөө ухамсарлаж чадахгүй байсан мэдрэмж сэтгэгдлийг нь илэрхийлж өгнө. Нэгэнт гоцлон тоглогчийн дотоод дуу хоолойг илэрхийлж байгаа учраас хоёрдогч “Би” нь аль болох түүнтэй адилхан байж, өөрийн мэдрэмж сэтгэгдлээ

илэрхийлэхгүй байхыг хичээх нь чухал. Туршлагатай орлон тоглогч ч хүртэл алддаг учраас өөрийнх санаа бодлыг илэрхийлж байна уу үгүй юу гэдгийг гоцлон тоглогч түүнд хэлж, зөвшилцөх хэрэгтэй юм. Жүжигчилсэн үйл явдлын тасралтгүй байдлыг хангах үүднээс хоёрдогч “Би” нь жүжиглэлийн үед заавал гоцлон тоглогчийн үг хэлээр ярих шаардлага тавигддаг. Хоёрдогч “Би” –г тоглуулах хэд хэдэн хувилбарыг Левитон (Leveton, 1977) тодорхойлжээ. Жишээ нь гоцлон тоглогчийн үзэл бодлыг арай хэтрүүлэн баталж өгдөг

“Үл үзэгдэгч” “Би” гэж байдаг.

Гоцлон тоглогч-1: Намайг сургууль төгсөхөөр надтай хамт бизнес хийхээр аав хүлээж байгаа юм. Гэвч би түүнийг хүсэхгүй байна.

Хоёрдогч “Би”: Тиймээ, тэр надад үнэхээр найдаж байгаа юм.

Гоцлон тоглогч-1: Энэ ч үнэн л дээ, гэхдээ түүний ямагт надад тушаахыг нь би тэвчихгүй

Хоёрдогч “Би”: Тэр намайг бүр балчир хүүхэд шиг байлгах гээд байгаа юм.

Гоцлон тоглогч-1: Яг! Харин ээж юу бодож байгааг мэдэхийг хүсч байна. Тэр хэзээ ч надтай энэ талаар ярьж байгаагүй.

Хоёрдогч “Би”: Би түүнээс юу ч мэдэж авч чадахгүй. Хэрвээ би түүнээс шууд гуйвал яах вэ? гэдэг нь сонин байна.

Гоцлон тоглогч-1: Нэмэргүй дээ. Аавын хүссэнийг л тэр дагадаг юм.

Хоёрдогч “Би” нь гоцлон тоглогчийн судалж буй зүйлийг **хэтрүүлэн хошигносон байдлаар илэрхийлж өгдөг.**

Гоцлон тоглогч-2 : Ээж намайг хаана юу хийж байв гэж ямагт асууж байх юм.

Хоёрдогч “Би”: Тэр миний төлөө ямагт санаа зовж байдаг гэдэгт би итгэж байна.

Гоцлон тоглогч-2 : Гэхдээ миний тэвчээр алдагдсан үедээ түүнийг зэмлэж эхэлдэг. Үүнээс болж ээж уурлан зовж эхэлдэг.

Хоёрдогч “Би”: За тиймээ намайг бүдүүлэг авирлахад түүний зүрхний өвчин нь эхэлчихдэг юм.

Гоцлон тоглогч-2: (өөрийн хоёрдогч “Би”-д хандах) Харин чи хүмүүсийн талаар тэгж бодож болохгүй шүү

Хоёрдогч “Би”: Би тэгж бодохгүй л байна шүү дээ. Надад тийм бодол ч алга.

“Улайрамтгай” хоёрдогч “Би”:

Хоёрдогч “Би”-гийн энэ төрөл нь өөрөө арай ядан барьж байгаа , хүчтэй, далд санаа бодлоо илэрхийлэн гаргах, ингэснээрээ асуудлыг шийдэх аль нэг хувилбарыг сонгож авахад гоцлон тоглогчид ихээхэн тус болдог. Гэхдээ хоёрдогч “Би” нь гоцлон тоглогчийн далд санааг илэрхийлэхээс биш, өөрийнхийгээ илэрхийлэх ёсгүй гэдгийг сануулах нь зүйтэй.

Эрэгтэй: Чамайг гуйяа, битгий надруу дайраад миний ажилд оролцоод байгаач.

Хоёрдогч “Би”: Намайг бүү хилэгнүүл, тайван орхи!

Эрэгтэй: Ингэхэд тэр минь (тэр эмэгтэй минь) ямар ч муу юм хийгээгүй, зүгээр л хэнд хандахаа мэдэхгүй болчихоод байгаа юм шүү дээ.

Хоёрдогч “Би”: Аа, би ямар түүний эцэг биш, би яахаараа түүнийг хариуцах ёстой юм.

Эрэгтэй: Харин тиймээ өөр хэн нэгэнд ханд даа гэж түүнд хэлэх гэж байсан юм.

Хоёрдогч “Би”: Битгий надтай зууралдаад бай гэж би түүнд хэлэхийг хүсч байгаа боловч айж байна.

“Татгалзагч” “Би” нь гоцлон тоглогчийг маргалдуулахын тулд түүний санаа бодлын эсрэг талыг илэрхийлж асуудлын аль нэг талыг нь сонгосон шийдвэр гаргахад хүргэдэг.

Гоцлон тоглогч:

Би чамайг үзэн ядаж байна. Чи намайг сүрдүүлж байна.

Хоёрдогч “Би”:

Би чамайг биширч байна, чи миний сэтгэл татаж байна.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Дүрүүдийг сольж тоглох арга

Энэ бол гоцлон тоглогч жүжгийн бусад дүрүүдэд тоглон туслахууд нь гол дүрд тоглох арга юм. Дүрүүдийг сольж тоглох арга нь бусдын санаа бодлыг мэдэрч илэрхийлэн тоглоход ямар төвөгтэй байдгийг ойлгох боломж олгоно. Бусдын дүрд тоглох явцдаа уг хүн өөрт нь хэрхэн хандаж байгааг тоглогч ойлгож авна. Дүрүүдээ сольж тоглосны дүнд бий болох төрөл бүрийн бэрхшээл нь бусдыг ойлгоно, бусдын байр сууринаас асуудалд хандана гэдэг ямар төвөгтэй байдгийг харуулж өгдөг. Тиймч учраас зарим үед өөрийн дүрийг бусдын дүрээр солих нь ихээхэн бэрхшээлтэй байдаг ажээ. Учир нь бусдын дүрийг бүтээх дээ буруу ойлгож төсөөлснөөс болж бэрхшээл үүсэх нь цөөнгүй байдаг.

Дүрүүдийг сольж тоглох нь сэтгэл зүйн жүжиглэлийн гайхалтай туршлагыг оролцогчдод эзэмшүүлэн тэдний хооронд “холбоос” үүсгэн бүлгийн нэгдэл нягтралыг сайжруулж болно.

Дүрслэн үзүүлэх арга.

Энэ нь дүрүүдийг сольж тоглохтой нягт холбоотой арга юм. Энэ аргын тусламжтайгаар бусад хүмүүс өөрийг нь хэрхэн хүртэж хүлээн авч байгааг гоцлон тоглогч ойлгож авна. Психодрам жүжиглэлийн явцад үзүүлсэн үйлдлийг нь орлон тоглогч хэрхэн яаж жүжиглэх харуулахыг хөндлөнгөөс ажиглахыг найруулагч гоцлон тоглогчид санал болгоно. Дүрслэн үзүүлэх арга бол өөрийн зан байдлаа зайнаас ажиглаж, шинэ хэтийн төлөвийг олж харах сэхээрэх боломжийг гоцлон тоглогчид олгодог байна. Зарим психодрам бүлгүүд энэ аргыг зан үйлийн дадал хөгжүүлэхэд ашигладаг байна. Жишээ болзоо, ажил шаргуу эрж байгаа бодлыг дүрслэн харуулах г.м. Орлон тоглогч гоцлон тоглогчийнхоо байр байдлыг ийнхүү дүрслэн харуулах явцдаа зарим үед түүний муу зуршилыг нилээд хүчтэй харуулж болно. Ингэж өөрийнхөө байдлын талаар үгэн ба үгэн биш хариу мэдээллийг бүрэн хэмжээгээр авснаараа зан үйлийн аль нэг хэлбэрийг сонгон авах шийдвэр гаргахад уг гоцлон тоглогчид нөлөөлдөг байна. Дээр бидний авч үзсэн аргуудаас гадна өөр бусад олон аргыг психодрамд хэрэглэх боломжтой. Ямар аргыг сонгон авах вэ гэдэг нь бүлгийн гишүүдийн чөлөөтэй ажиллах чадвар, бүлгийн онцлог, найруулагчийн ур чадвар, туршлага зэргээс шалтгаална.

Үнэлгээ

- Бүлгийн хөдөлгөөн үүсэхэд Якоб Морено хэн нэгэн хүний хэзээ нэгэн цагт үзүүлж байгаагүй тийм хүчтэй нөлөөлөл үзүүлсэн байж болох юм “Психодрам” “Социодрам” хэмээх ухагдахуунуудаас гадна Морено тоглоомын олон аргуудыг боловсруулсныг орчин үеийн сэтгэц заслын олон бүлгүүд хэрэглэж байна. Бүлгийн тоглоомууд бол үндэсэндээ өөрт нь харьяалагдана гэж Морено үзэж байжээ. (Морено, 1969). Бүлгийн болон бүлгийн сэтгэл заслийн үйл явцад хандах илүү өргөн хүрээтэй практик чиг хандлагыг бий болгосонд гол Мореногийн гавьяа оршдог. Тэрээр насан туршдаа өнөөгийн нийгмийн хүнлэг бус, ялгаварлан гадуурхсан практик байдлыг шүүмжлэн хүний эрхэм чанар, өөрийгөө хүндэтгэх үзлийг бэхжүүлэхийн төлөө тэмцэж байжээ.
- Өнөөгийн нийгмийн хүмүүнлэг биш байдлыг шүүмжлэхийн сацуу, психодрам бол хүмүүсийг (тэдний сэтгэл санааг) анагаах түгээмэл арга юм гэж үзэж байжээ. Гэхдээ Мореногийн бүтээлүүд нь тодорхойгүй, ойлгож тогтооход хэцүү хэллэгээр бичигдсэн байдаг учраас түүний санааг практик дээр хэрэглэх асуудлыг зарим талаар хүндрүүлсэн байна.
- Бие хүнийг судлах өргөн боломж олгож өгдөгт психодрамын нэн чухал ач холбогдол оршдог. Фрейдийн психоанализ нь үйлчлүүлэгчийн өнгөрсөн үеийн байдлыг үгээр өгүүлэхэд ихэвчлэн чиглэсэн байдаг бол Мореногийн психодрам нь бие хүний тухайн үеийн дотоод ба гадаад зөрчлийг судлахад чиглэдэг. “Энд ба одоо” гэсэн зарчмыг дүрийн тоглолттой хослуулснаар психодрам маш сонирхолтой, амьд шинжтэй болсон байна. Психодрам нь хүний зан байдлыг судлах өргөн чадавхийг агуулсан байдаг учраас найруулагчийн эрх мэдэл, нэр хүндийг ихээхэн шаарддаг.
- Сэтгэц заслын бусад бүлгүүдийн удирдагчдын нэгэн адилаар психодрамын найруулагч нь гишүүд- жүжигчидтэйгээ элэгсэг, хүмүүнлэг харилцаа тогтоох шаардлагатай юм. Гештальт бүлгийн удирдагчийн нэгэн адилаар психодрамын гишүүний үүрэг гүйцэтгэдэг. Харин гештальт бүлгийн удирдагчаас ялгаатай нь бүлгийнхээ бусад гишүүдтэй ямар нэгэн хэмжээгээр ижилхэн статустай байж тэдний

хоорондын харьцааг ямар нэгэн хэмжээгээр тохируулагчийн үүрэг гүйцэтгэдэг байна. Үүнээс гадна найруулагч ганцхан хүнтэй ажиллахыг голлодоггүй, харин бүлгийн чадавхийг бүрнээр ашиглахыг хичээдэг.

- Бүлгийн гишүүд оролцон тоглогчид, туслагчдын үүргийг гүйцэтгэснээрээ бүлгийн дотоод ажилд идэвхитэй оролцох боломж олгож байдаг психодрамын бас нэг давуу тал оршдог байна. Психодрамын арга, журмыг уулзалтын бүлэг, Гештальт бүлэг зэрэг олон чиг хандлагууд авч хэрэглэж байгаа юм. Харин сэтгэл заслын зорилгоор психодрамыг архичид, мансууруулах бодис хэрэглэгчдийг эмчлэх, өвчтөн, хэв журмын зөрчил гаргагчидтай, болон хүүхдүүдтэй ажиллахад хэрэглэдэг байна. Мөн хүний өөрийн ухаарлыг тэлэх, бусадтай харилцах харилцаагаа залруулан төгөлдөржүүлэхэд психодрамыг ашигладаг байна.
- Психодрамын талаар хийгдсэн судалгаа хангалттай биш байгаа юм. Бүлгийн сэтгэл засал ба психодрамын Америкийн холбооноос албан ёсоор “Group psychotherapy, Psychodrama and Sociometry” гэсэн сэтгүүл гаргадаг. Энэ сэтгүүл нь психодрамын сүүлийн үеийн ололт, төрөл бүрийн аргууд, тодорхой тохиолдол зэргийн талаар зохих мэдээлэл өгдөг. Тухайлбал: психодрамын найруулагч нар нь өөр өөр хэв маягаар ажилладаг учраас уг аргын ололтыг нэгтгэхэд тодорхой бэрхшээл учруулдаг гэж уг сэтгүүлд бичжээ.

Товч дүгнэлт

- Бүлгийн сэтгэл заслын хөдөлгөөнийг үндэслэгчийн нэг болох Я.Л.Морено психодрамыг боловсруулсан бөгөөд тэрээр жүжигчилсэн аргуудыг анх бие хүний асуудал, мөрөөдөл, айдас фантазалыг судлахад хэрэглэжээ. Психодрам нь Мореногийн Венед “Сайн дурын чөлөөт театр” хэмээн нэрлэж байсан театрчилсан тоглолтын үр дүн болон гарч ирсэн. Жүжиг нь сэтгэц заслын нөлөөлөөлөл үзүүлдэг. Хүний сэтгэгдэл, зан үйлийг судлан, шинэ харьцаа холбоог төлөвшүүлэх үйл явцыг түргэтгэхэд жүжигчилсэн үйл явдал ердийн үгэн илэрхийлэлээс давуутай юм гэдгийг Морено онцлон тэмдэглэжээ. .
- Дүрт тоглоом -(дүрийн тоглолт) бол психодрамын гол ухагдахууны нэг. Психодрамын жүжигчин тоглолтоо ямар ч урьдчилсан дасгал бэлтгэлгүйгээр шууд явуулж, бодит амьдрал дээр байгаа байдлаар нь харуулдгаараа театрын жүжигчнээс ялгаатай юм. Сайн дурын чөлөөт байдал хэмээх хоёрдогч нэр томъёог Морено тоглоомдоо автан чөлөөтэй тоглож байгаа хүүхдүүдийг ажигласны үндсэн дээр бодож олжээ. Сайн дурын чөлөөт байдал бол хүний бүтээлч чадварын үүдийг нээх түлхүүр юм гэж Морено үздэг.
- “Харилцан холбоо буюу теле” гэсэн ухагдахуун нь психодрамын бүх оролцогчдын хоорондын сэтгэл хөдлөлийн хоёр талт, харилцан нөлөөлөх урсгалыг илэрхийлдэг. Психодрамын явцад оролцогчдод бий болдог катарсис буюу сэтгэл онгойх гэдэг нь психодрамын эцсийн үр дүнг илтгэх ба ухааралд хүргэх чухал шат юм. Ухаарал нь асуудлыг шинээр ойлгоход хүргэдэг.
- Психодрамд гардаг үндсэн дүрүүд: найруулагч (жишээ нь үйлчлэгч, зөвлөгч, задлан шинжилгээний үүргийг гүйцэтгэдэг), гоцлон тоглогч, “туслах Би” (туслагчид) ба үзэгчид юм. Психодрамын үйл ажиллагаа *бие халаалт, үйл явдлыг жүжиглэл, төгсгөлийн хэлэлцүүлэг гэсэн гурван үе шаттай*.
- Психодрам жүжиглэл ба энэ явцад үүссэн сэтгэгдлийг бүлгээрээ хэлэлцэнэ. Үйл явдлыг жүжигчлэн харуулахын тулд *найруулагч хүүрнэн өгүүлэх, орлон тоглох хоёрдогч “Би” –г оролцуулах, дүрүүдийг сольж тоглох, дүрслэн харуулах зэрэг аргуудыг* хэрэглэдэг.
- Дүрийн тоглолтыг “энд ба одоо” гэсэн зарчмын дагуу явуулж буй нь сэтгэц заслын бүлэгт психодрамын оруулж буй онцгой хувь нэмэр юм. Энэ чиг хандлагыг эмчилгээ сувилгаа, явуулах сэтгэц засал хийх бие хүний өсөлт дэгжилтийг хангах зэрэг олон чиглэлээр ашигладаг.

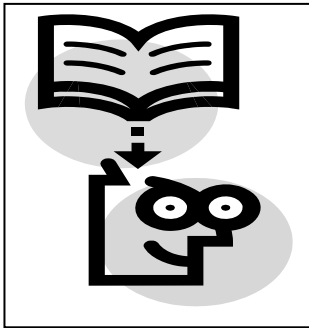
2.6. Экзистенциональ сэтгэц засал

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын экзистенциональ чиг хандлага

- Удиртгал
- Ирвин Ялом ба Ролло Мэй нарын экзистенциональ чиг хандлага
- Үндсэн үзэл баримтлал
- Зарим ухагдахуунд гарч байгаа шинэ хандлага
- Хүмүүс өөрийгөө зохисгүй байдлаар авч явахын шалтгаан
- Экзистенциональ зөвлөгөөний практик асуудал

Удиртгал.

Оршихуй гэсэн утга бүхий экзистенци гэсэн үг нь *existere*, илэрч ялгарч гарах гэсэн латин үгнээс гаралтай. Оршихуй нь хөдлөгөөнгүй хаданги зүйл биш, үүсч бий болдог гэсэн утгыг илтгэдэг. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын экзистенциональ чиг хандлагууд нь оршин байхуйн тухай шинжлэх ухаантай холбоотой юм. Онтологи буюу оршин байхуйн тухай шинжлэх ухаан нь экзистенциональ сэтгэц заслын үндэс болж өгдөг. Энэ чиглэлийн сэтгэц засалчид нь өөрийнхөө оршин байгааг харуулах ба батлан харуулахад үйлчлүүлэгчээ өдөөж өгдөг. Экзистенциональ сэтгэц заслын үндсийг экзистенциональ гүн ухаан бүрдүүлдэг.



Экзистенциональ сэтгэц засал: экзистенциализм нь *existential*-оршихуй гэсэн латин үгнээс гаралтай, энэ чиглэлийн сэтгэц засал нь экзистенциональ гүн ухаанд суурилдаг. Экзистенциональ сэтгэц засалчид зөвхөн өнгөц асуудлуудыг шийдвэрлэхэд биш, түгшүүр бачимдал, үхэл хагацал, ганцаардал, амьдралын утга алдагдан хувь хүн өөрөөсөө болон нийгэм орчноос тасарч ондооших зэрэг оршихуйд саад болж байгаа асуудлыг шийдвэрлэхэд хувь хүнд туслахад анхаардаг байна.

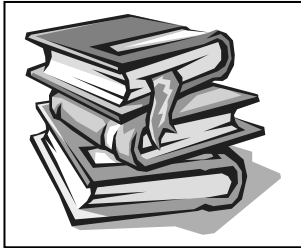
Энэ чиглэлийн алдарт гүн ухаанчид бол Кьеркегор, Ницше, Хайдеггер, Сартр нар юм. Христосын шашны чиглэлийн гүн ухаанч болох Кьеркегор айдас түгшүүр самгардал зэрэг нь өөрийн төрөлх мөн чанараасаа холдож хөндийрсөн хүмүүсийг “үхэлд хүргэж байгаа эмгэгүүд” гэж үзжээ. (Kierkegaard, 1954). Ницше шашингүйн үзлийг баримтлагч экзистенционалист байв. Тэрээр орчлон ертөнцийн талаарх нигилист дүр зургийг бүтээлүүддээ дүрсэлсэн байдаг ба “Бурхан бол үхмэл”, хүмүүс өөрөө өөрийгөө батлан илэрхийлэгчид юм гэж үздэг. (Tillich, 1952). Хайдеггер (Heidegger, 1962) “Ахуй (байхуй) ба цаг хугацаа” (Being and time) хэмээх бүтээлдээ *ахуйн* (байхуйн) эрэлд гол анхаарлаа хандуулан, оршихуй асуудалд задлан шинжилгээ хийсэн байна. Харин Сартр марксист гүн ухаанчийнхаа хувьд Ницшегийн бурхангүй ертөнцийн талаарх үзлийг хуваалцаж байсан бөгөөд самгардал ба эс оршихуйг эсэргүйцэн тэмцэх явцдаа хүмүүс сонголт хийх хэрэгцээтэй ямагт тулгарч байдаг, сонголт бол тэдний оршин байхын мөн чанарыг бий болгодог гэж үздэг. (Sartre, 1956). Хүн амьд байгаа л бол өөрийгөө батлан харуулах хэрэгцээнээс зайлж чадахгүй ажээ.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын экзистенциональ чиг хандлага үүсэхэд шашны гүн ухаан ихээхэн нөлөөлжээ. Ялагуяа еврей номлогч Бубер, протестаны номлогч Тиллих нарыг дурьдаж болох юм. Экзистенциональ сэтгэц засалчид нь зөвхөн өнгөц асуудлуудыг шийдвэрлэхэд биш, түгшүүр бачимдал, үхэл хагацал, ганцаардал, амьдралын утга алдагдан хувь хүн өөрөөсөө болон нийгэм орчноос тасарч ондооших зэрэг оршин байхуйд саад болж байгаа асуудлыг шийдвэрлэхэд хувь хүнд туслахад анхаардаг байна. Эдгээр саад болж байгаа асуудлууд нь “экзистенцийн өвчлөл” буюу “оршихуйн эмгэгийг” үүсгэх эх сурвалж болдог гэж үздэг. Гэхдээ экзистенциональ чиглэлийн сэтгэц заслыг зөвхөн “оршихуйн эмгэг” үүссэн үед хэрэглэдэг гэж үзэж болохгүй. Эрх чөлөө, хариуцлага, хайр сэтгэл, бүтээл туурвилтай холбоотой бусад олон асуудлыг шийдвэрлэхэд хэрэглэх боломжтой юм. Экзистенциональ сэтгэц заслын төрөл бүрийн чиг хандлагууд байдаг бөгөөд Ирвин Ялом, Ролло Мэй болон Виктор Франкл нар бол энэ чиглэлийн нэрд гарсан төлөөлөгчид юм.

Экзистенциональ сэтгэц заслын төлөөлөгчид:

Ирвин Ялом ба Ролло Мэй
Ирвин Ялом.

1939 онд Вашингтоны Колумби мужид төрсөн. Эцэг эх нь оросоос цагаачилж очсон хүмүүс байсан учраас хүүхэд ахуйдаа оршин байхуйн хоёр төрлийн бэрхшээлтэй тулгарч байсан тухайгаа” миний цагаан арьснаас болж гудамжинд харууд над руу довтолж, сургууль дээр бол еврей учраас над руу довтолдог байлаа” гэж бичсэн байдаг.(Yalom, 1989, p.88). Тэрээр хүмүүнлэгийн шинжлэх ухааны бакалвр, анагаах ухааны докторын зэрэгтэй, Стэнфордын Их Сургуулийн Анагаах ухааны сургуульд сэтгэл мэдрэлийн чиглэлээр багшлах зэрэг хэд хэдэн төрлийн алба хашиж байсан.



**Үхэлтэй хол-боотой
 түгшүүр нь амьдралын
 сэтгэл ханамж-тай уреуу
 пропор-циональ хамаа-
 ралтай .**

Ялом

Ирвин Яломын гол бүтээлүүд:

Бүлгийн сэтгэц заслын онол ба практик-*The Theory and Practice of group Psychotherapy*

Экзистенциональ сэтгэц засал- *Existential Psychotherapy*

Хэвтэн эмчлүүлэгчдийн бүлгийн сэтгэц засал-*Inpatient Group Psychotherapy*

Хайр сэтгэлийн зандалчин ба сэтгэц заслын тухай бусад туульс-*Love's Executioner and other Tales of Psychotherapy ???*

Хамтын бүтээлүүдээс: “Уулзалтын бүлэг:эхний баримтууд”-
Encounter Groups: First facts

“Бүлийн сэтгэц заслын товч удирдамж”- *Concise Guide to Group Psychotherapy* гэх зэрэг сонгодог загвараар бичсэн ихээхэн орлоготой номнуудыг бичсэн байна.

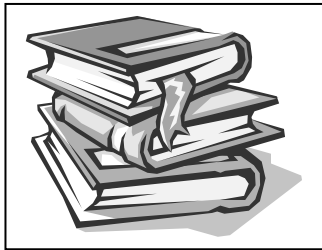
Ролло Мэй(1909-1994)

Огайо муж улсад төрсөн. Долоон хүүхэдтэй айлын нэг нь байсан бөгөөд түүний эцэг “Залуу христичдийн Холбооны нарийн бичгийн даргаар ажиллаж байсан учраас нэг газраас нөгөө газар руу шилжих тохиолдол цөөнгүй гарч байжээ. Гэр бүлийнх нь амьдрал төдий л аз жаргалтай байгаагүйн дээр түүний эцэг эхтэйгээ харилцах харилцаа ч сайнгүй байжээ. Түүний ганц эгч нь сэтгэл мэдэрлийн өвчин тусан эмчлүүлж байсан. Гэр бүлийн төрөл бүрийн асуудлаас түр ч атугай холдож тайвшрахын тулд Мэй Сент Клер голын эрэгт очиж тоглодог байсан гэж бичжээ. Гэр бүлийн таагүй уур амьсгал нь хожим сэтгэл зүйн зөвлөгөөгөөр ажиллахад нөлөөлжээ. Магадгүй гэр бүлийн энэ байдал түүний гэрлэлтэнд нөлөөлсөн ч байж болох юм. Тэрээр гэр бүлээ хоёр ч удаа цуцлуулжээ. “Надад цаг ямагт сайн найз нөхдүүд байсан гэхдээ л би гэрлэлтээс ухтлээ айдаг байлаа” хэмээн үнэнээ хэлж байсан гэдэг¹.

Мэй хүмүүнлэгийн ухааны бакалавр,Теологийн номлолын бакалавр, клиникийн сэтгэл судлалын чиглэлээр философийн доктор зэрэг олон цол зэрэгтэй байжээ. Нэг удаа зуныхаа амралтаар Альферед Адлерийн бодгаль сэтгэц заслын сургалтанд хамрагдахаар Вена-д очиж байсан ажээ. 1938 онд АНУ-ийн Теологичдын семинарт оролцож байхдаа Поль Тиллихтэй танилцаж, тэдний нөхөрлөл удаан үргэлжилсэн бөгөөд Тиллих түүний үзэл баримтлалд ихээхэн нөлөө үзүүлжээ. Мэй докторын зэрэг горилох үедээ сүрьеэ өвчнөөр өвдөж хөдөө газарт хоёр жил орчим эмчлүүлж байхдаа түгшүүрийн талаар их зүйл уншиж эрэгцүүлэн тунгаажээ. Хувиараа сэтгэл мэдэрлийн эмч хийж, үйлчлүүлэгчдэд зөвлөгөө өгөх , ном бичих зэрэг төрөл бүрийн ажлуудыг хийж байсан.1994 онд 84 настайдаа өөд болсон. Мэй олон жилийн турш сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын үйлчилгээ үзүүлэх явцдаа экзистенциональ ба хүмүүнлэгийн чиг хандлагыг баримталж байжээ.

¹ (Rabinowitz, Good,Cozad, 1989,p.437

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ



**Түгшүүр бол бидний
оршин тогтнохуйд учирч
буй заналхийлэл мөн**

Ролло Мэй

Ролло Мэйгийн гол бүтээлүүд:

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний урлаг-*The art of counseling*

Түгшүүрийн утга - *The Meaning of Anxiety*

Сэтгэл судлал ба хүний дилемм -*Psychology and Human dilemma*

Хайр сэтгэл ба хүсэл зориг- *Love and Will*

Засаглал ба үзэн ядалт: *Хүчирхийллийн эх сурвалжийн эрэл хайгуул- Power and Innocence: A search for Sources of Violence*

Бүтээхүйн эр зориг- *The Courage to Create*

Эрх чөлөө ба хувь заяа- *Freedom and Destiny*

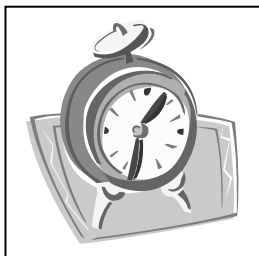
Миний гоо сайхны эрэл- *My Quest for Beauty*

зэрэг бүтээлүүд туурвиж хэд хэдэн бүтээлийг хянан тохиолдуулсан байна.

Насан өндөр болсон хойноо Мэй өөрийн амьдралдаа сэтгэл хангалуун байсан боловч “Би энэ амьдралыг дахин туулахыг хүсэхгүйсэн. Нэг л удаа амьдрах нь хангалттай гэж би бодож байна. Ямар нэгэн зүйлийг өөрөөр хийх ёстой байсан эсэхийг би мэдэхгүй. Тэгвэл энэ хэт уйтгартай байх байсан” гэж хэлж байжээ. (*Rabinowitz, Good, Cozad, 1989, p.439*)

Үндсэн үзэл баримтлал

Оршихуй ба эс оршихуй



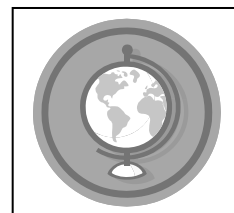
“Оршихуй” гэсэн үгийг “оршин байх” гэсэн үйл үгээр илэрхийлбэл энэ нь ямар нэгэн зүйл нөгөө нэгэн зүйлд шилжин хувирах үйл явцад байж байгаа (оршсон хэвээр байгаа) гэсэн санааг илэрхийлнэ. Хэрвээ энэ үгийг нэр үгээр “оршихуй” хэмээн илэрхийлбэл чадамж нөөцийн эх сурвалж гэсэн санааг илэрхийлнэ. Боргоцоо царс болох нөөц магадлалтай гэсэн адилтгалыг хэрэглэж болох юм. Гэтэл хүний хувьд ийм адилтгалыг хийж болохгүй. Хүн өөрийн ухамсартай учраас өөрөө өөрийнхөө оршихуйг сонгоно. Хувь хүний сонголт зөвхөн л амьд явах эсэхээ шийдэхтэй холбоотой гэж үзэж болохгүй. Хүний сонголт түүний амьдралын мөч бүрт чухал ач холбогдолтой байдаг.

Нийгэмд хамтач, аялдан дагалдах сэтгэлгээ ихэд дэлгэрсний улмаас орчин үеийн хүмүүс өөрийнхөө оршихуйн мэдрэмжийг хүчээр дарж хаах болсон. Хувь хүний оршихуйн мэдрэмж түүний бүхий л амьдралын явцад бий болсон ухамсарт ба ухамсарт бус туршлагатай холбоотой. Өөрийгөө энэ ерөнцөд байгаа гэдгээ “Оршин байгаа Би”-ийн туршлагаа хүмүүс мэдэрч байх ёстой. Үүнийг Мэй-гийн нэг үйлчлүүлэгч “Нэгэнт л Би гэдэг хүн байж байгаа учраас би оршин байх эрхтэй” гэж хэлж байжээ. (22;143). “Би оршиж байна” гэсэн туршлага нь үйлчлүүлэгчийн асуудлыг шууд шийдвэрлэж өгдөггүй, харин түүнд тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэх зайлшгүй нөхцөл нь болж өгдөг. Оршихуйн эсрэг ухагдахуун бол “эс оршихуй” юм. Оршихуй байгаа учраас эс оршихуй байгаа гэдэг нь мэдээж зүйл. Тухайлбал үхэл бол эс оршихуйн тодорхой хэлбэр. Түгшүүр, аялдан дагалдах байдал, өөрийн ухамсар бүдгэрэх зэрэг шалтгааны улмаас амьдралын нөөц хумигдаж багасах ба энэ нь эс оршихуйд хүргэдэг гэж үздэг. Хорлон сүйтгэх шинжтэй дайсагнал, аюулт өвчин оршихуйд заналхийлэл учруулж болно. Гэхдээ эс оршихуйн аюул заналхийллийг сөрөн зогсож орших чадвар сайтай хүчирхэг хүмүүс олон байдаг. Эдгээр хүмүүсийн оршихуйн мэдрэмж сайн хөгжсөн байдаг бөгөөд тэд зөвхөн өөрийгөө төдийгүй, бусдыг, хүрээлэн буй орчноо сайтар ухаарч ойлгосон байдаг.

Орчлон ертөнц дэх оршихуйн гурван хэлбэр.

Оршин байгаа хүн нь гурван төрлийн орчинд амьдардаг гэж экзистенциональ сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үүднээс үздэг.

Нэгдүгээрт, “Гадаад ертөнц” буюу Umwelt –энэ нь байгаль дэлхий, биднийг хүрээлэн байгаа бодит орчин, байгалийн хууль. Хүн ба адгуусны аль алиных нь хувьд энэ ертөнц хэрэгцээ, хүсэл, зөн билгийг илэрхийлж байдаг. Амьд бие махбодийн амьдралын өдөр дутмын



мөчлөг энэ ертөнцийн хуультай холбоотой илэрнэ. Энэ ертөнцийг бодит ертөнц гэнэ.

Хоёрдугаарт, “Хамтын ертөнц” буюу Mitwelt-хүмүүсийн харилцааг илэрхийлэгч нийгмийн орчныг илэрхийлсэн ертөнц. Хувийн болон бүлгийн харьцаа холбоо тогтоох явцдаа хүмүүс бие биендээ нөлөөлж, хөгжиж байдаг. Хүмүүс бие биендээ хэрхэн хандаж байгаагаас (тухайн хүн харилцагчийнхаа хувьд хэр зэрэг чухал үнэ цэнэтэй, сэтгэл татам байгаа гэх мэт) харилцаа холбооны үнэ цэнэ шалтгаалдаг . Бүлгийн зүгээс хувь хүнд үзүүлэх нөлөөлөл ч үүнтэй холбоотой.

Гуравдугаарт, “Дотоод ертөнц” буюу Eigenwelt- энэ нь хүн бүрийн хувьд хосгүй ертөнц. Хувь хүний өөрийн ухамсрын эх сурвалж болж өгдөг Eigenwelt нь амьдрал ба юмс үзэгдлийн утга учрыг бүрдүүлэх эх сурвалж юм. Бусдад болон эд юмс, аливаа зүйлд хандах өөрийн гэсэн үзэл хүн бүрт байх ёстой. Ийм үзэл нь түүний амьдралын өөрийн гэсэн өнгө төрхтэй, утга төгөлдөр болгож өгөх нэг чухал нөхцөл юм. “Ямар сайхан аялгуу вэ?” гэсэн үг нь “Энэ уянгалаг сайхан аялгуу надад таалагдаж байна” гэсэн үг.

Оршихуйн эдгээр гурван хэлбэр хоорондоо харилцан уялдаатай байдаг. Жишээ нь хайр дурлалыг аваад үзье. Энэ нь нэг талаас биологийн зөн билэг-байгалийн жам-гадаад ертөнц-Umwelt, нөгөө талаас нийгмийн харилцааны хэм хэмжээг шаардана-ээлдэг боловсон харилцаа, эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн харилцаанд мөрдөх дүрэм журам хэм хэмжээ гэх мэт-хамтын ертөнц-Mitwelt, үүний зэрэгцээ хайр дурлал бүхэн давтагдашгүй хувийн онцлогийг илтгэж байдаг-дотоод ертөнц- Eigenwelt.

Хэвийн болон хэвийн биш түгшүүр.



Хүн байна гэдэг бол ямар нэгэн хэмжээгээр айдас түгшүүрийг мэдэрч байна гэсэн үг. Огт түгшүүргүй хүн гэж байдаггүй. Тиймээс Мэй түгшүүр бол хүний амьдралд гарцаагүй байх зүйл мөн гэж үзсэн. Тэрээр хэвийн ба невротик түгшүүр гэж ангилсан (May,1950). Түгшүүр бол бидний оршихуйд болон оршихуйн үнэт зүйлсэд тулгарч байгаа заналхийлэл гэж үзжээ. (May,1977,р 205). Хэвийн амьдралын явцад хүн бүр төрөл бүрийн заналхийлэл эрсдэлтэй тулгарч байдаг . Эсэн мэнд оршин тогтнохуйн үүднээс хувь хүн бүр өвчин эмгэг, үхэл зовлон, байгалийн

сүр хүчинд эмзэг ханддаг. Эдгээр нь хэвийн түгшүүрийн эх сурвалжууд юм. Хэвийн түгшүүрийн өөр бусад эх сурвалжуудыг ч дурьдаж болох аж. Тухайлбал, өсч том болох, эцэг эхээсээ хараат байдлаасаа алгуур ангижрах гэсэн хэрэгцээний эрчимтэй хөгжил, түүнийг дагалдах төрөл бүрийн хямралуудтай холбоотой байдаг. Хүмүүс ийм хэрэгцээгээ хангах үйл явцыг төрөл бүрийн тушлага эзэмшин суралцаж тасралтгүй хөгжсөөр өөртөө ашигтайгаар эргүүлдэг. Хэвийн түгшүүр доорх гурван онцлогтой:

1. Тухайн нөхцөл байдалд бодитойгоор тулгарч байгаа аюул заналхийллийн хэр хэмжээнд үүсч байгаа түгшүүрийн хэм хэмжээ тохирсон байдаг
2. Хэвийн түгшүүр дарамтанд хүргэдэггүй
3. Түгшүүр үүсгэгч хүчин зүйлийн нөлөөг бодитойгоор тогтоож даван туулах замаар түүнийг бүтээлчээр ашиглах боломжтой.

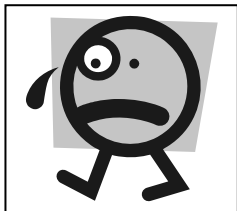
Хүний оршин тогтнохуйн салшгүй хэсэг болох “ердийн таагүй зүйлүүдтэй” эвлэрч сурахад үйлчлүүлэгчиддээ туслах явдал бол экзистенционалист сэтгэц засалчдын нэг гол зорилго юм.

Хэвийн бус буюу невротик түгшүүр нь мөн чанарынхаа хувьд хэвийн түгшүүрээс эрс ялгаатай байдаг гэж үздэг. Үүсч байгаа түгшүүрийн хэм хэмжээнд таарч тохироогүй хариу үйлдэл үзүүлэхийг невротик түгшүүр гэнэ. Ийм түгшүүр хувь хүнийг дарамтанд оруулах бөгөөд хувь хүнийг хөгжүүлэх бус харин сүйтгэх нөлөөтэй байдаг. Невротик түгшүүрийг үүнээс өөр өнцгөөс харж тайлбарлах боломжтой: тулгарч байгаа бодит заналхийллийг хүмүүс өөр өөрөөр тусган хүлээж авдаг. Ийнхүү тусгаж авахад тэдний сэтгэл зүйн дотоод загвар, дотоод зөрчил ихээхэн нөлөөлдөг. Невротик түгшүүртэй холбоотой үүссэн сэтгэгдэл мэдрэмжээ хааж боох ба нуун дарагдуулснаар уг заналхийллийг үүсгэж байгаа эх сурвалжид илүү эмзэг хандахад хүргэдэг. Ингэснээрээ тухайн хүн аюул заналхийллийг үүсгэж байгаа гол эх сурвалжийг зөв таних ба түүнийг шийдвэрлэх мэдээлэл арга замаас улам бүр тасарч хөндийрдөг байна.

Хэвийн, невротик болон экзистенциональ гэм буруу

Гэм буруу нь түгшүүрийн нэгэн адилаар хүний оршин тогтнохуйн салшгүй хэсэг юм. Хэвийн ба невротик гэм бурууг хооронд нь ялгаж салгах боломжтой. Хүмүүсийн хийсэн аливаа үйлдлийг

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ



бусдын эсрэг, зориуд санаатай төлөвлөсөн эсэргүүцэл мэтээр зохиомлоор төсөөлөн бодсоны улмаас үүсч байгаа уур, бачимдал нь невротик түгшүүрийн эх сурвалж болдог. Жишээ нь хүүхэд санамсаргүй аяга хагалахад түүнийг “зориуд миний уурыг хүргэх гэж гэжүүдлэн үнэтэйгээс нь шилж хагаллаа” гэж буруутган бачимдах, эсвэл ажил дээрээ зөрчилд орж, таагүй явдал тохиолдсоноос болоод бодлогоширох болсон хань ижлээ “өөр хүнтэй болжээ” хэмээн бухимдан төсөөлж буруутгах гэх мэт. Харин хэвийн гэм буруу гэдэг нь хүний нинжин сэтгэлийг хөндөж зан үйлийнхээ ёс

зүйн хэм хэмжээнд илүү их анхаарал хандуулахад хүргэдэг.

Экзистенциональ буюу онтологи гэм буруу гэдэг нь дээрх хоёр төрлөөс ялгаатай. Хувь хүний оршин тогтнохуйн утга учиртай холбоотой. Ийм төрлийн гэм бурууг дотор нь гурван хэлбэрт Мэй хуваан үзжээ:

Нээдүгээр хэлбэр: хувь хүний дотоод ертөнц буюу Eigenwelt-д тохирно .Энэ нь хүн өөрийнхөө хүч нөөцийг бүрэн дайчилж түүнд тохируулан амьдарч чадахгүй байгаа тохиолдолд үүснэ. Жишээ нь “Би үүнээс илүү их зүйлийг хийж бүтээж болох байсан” гэдгээ мэдэрч өөрийгөө буруутгах, идэвхи санаачлага гаргалгүйгээр алдаж өнгөрүүлсэн боломжийнхоо хойноос харамсах гэх мэт.

Хоёрдугаар хэлбэр: Mitwelt- буюу хамтын ертөнцөд харгалздаг. Тухайн хүний ойрын хүрээлэл ба нөхөрлөлд гарч байгаа доголдуудтай холбоотой үүсч байгаа буруутгал. Бид заримдаа ойр дотныхондоо хор хохирол учруулж байна гэж санаа зовдог. “Байнга завгүй байснаас болоод үр хүүхэддээ зохих анхаарал тавьж чадахгүй байгаадаа харамсах мэдрэмж төрдөг” гэж ярьдаг. Иймэрхүү төрлийн мэдрэмжүүд нь Mitwelt-ийн хүрээнд үүсч байгаа буруутгалуудын жишээ юм.

Гэм буруугийн гурав дахь хэлбэрийг гадаад ертөнц буюу Umwelted Мэй харгалзуулан үзжээ. Байгаль орчноосоо тасарч хөндийрч байгаа мэт сэтгэгдэл төрж байгаа тохиолдлуудыг энд хамруулсан байна.

Экзистенциональ гэм буруу бол олон талтай нарийн зүйл, үүний эх сурвалж нь хүний өөрийн ухамсартай холбоотой. Ийм учраас эцэг эхийнхээ заавар тушаалыг биелүүлсэн эсэхтэй холбоотойгоор үүсдэггүй. “Харин тухайн хүн өөрөө бие даасан хувь хүнийхээ хувьд сонголт хийх боломжтой байгаа эсэхээс шалтгаалдаг” байна.(May et al.,55). Энэ бүхнээс үзвэл экзистенциональ гэм буруу бол хувийн хариуцлагатай холбоотой үүсдэг зүйл ажээ. Ийм гэм буруу нь хэдийгээр невротик гэм буруу үүсэх нэгэн төрлийн нөөцийн үүргийг гүйцэтгэж болох боловч мөн чанарынхаа хувьд невротик гэм буруу биш юм. Экзистенциональ гэм бурууг зохистойгоор шийдвэрлэж чадсан тохиолдолд хувь хүний өсөлт хөгжилтөнд сайнаар нөлөөлдөг байна. Бусадтай эв найртай байх, тэдний байр байдлыг мэдэрч хуваалцах, өөрийнхөө бүтээлч нөөцийг хөгжүүлэх зэрэгт нөлөөлөх боломжтой.

Халин тасрахуй буюу трансценденци.

Трансценденци гэдэг нь латины “transcendere”-дээш авирах, хил хязгаарыг халих давах гэсэн утгатай үгнээс гаралтай нэр томъёо.

Төрөл бүлийн билэгдэл, төлөөллийн тусламжтайгаар санаа бодлоо илэхрийлэх хосгүй чадвар хүнд байдаг. Энэхүү гайхамшигт чадвар нь тухайн үеийн орон зай, цаг хугацаанаасаа хол тасран салж өнгөрсөн хийгээд ирээдүйн ертөнцдөө өөрийгөө аваачин сэтгэх өргөн боломжийг хүнд

олгодог. Үүнээс гадна хүн өөрийн хувийн орчин буюу “Би” ертөнцийнхөө хүрээ хязгаараас халин тасарч (трансценденци) бусдын нүдээр өөрийгөө харах, бусдын хандлага харилцааг харгалзан үзэх боломжийг өөртөө бүрдүүлдэг байна. Тухайн үед бий болсон бодит нөхцөл байдлаас халин сэтгэх чадвар нь хувь хүний эрх чөлөө ба амьдралынхаа төлөө хүлээх хариуцлагатай холбоотой. Өөрөөр хэлбэл ойр зуурын харалган бодлоосоо чөлөөлөгдөн алс хэтээ харсан шийдвэр гаргахад ихээхэн тустай юм.

Тухайн орчноосоо халин тасарч сэтгэх чадвар нь хүн төрөлхтний оршин байхуйн мөн чанартай холбоотой гэж үздэг. Хүн энэхүү аугаа чадвараа ашиглан ирээдүйгээ цогцлуулан бүтээхийн тулд өнгөрсөн ба одоогоосоо хол тасарч нөхцөл байдлаа дүгнэн цэгнэж чаддаг билээ. Сэтгэл санаа нь эрүүл саруул, өвчин гунигт хэтэрхий баригдаагүй л бол эрүүл саруул хүн бүрт ийм хосгүй чадвар бий.

Экзистенциональ зовнилууд

Ялом (Yalom, 1980) үхэл, эрч чөлөө, тусгаарлалт, утгагүйтэл зэрэгтэй холбоотой дөрвөн төрлийн экзистенциональ зовнил байна гэж байдаг гэж үзжээ.

Үхэл.

Амьдрал ба үхэл, оршихуй ба эс оршихуй нь харилцан уялдаа холбоо бүхий зүйлүүд. Эдгээрийн дотроос үхэл нь бүх төрлийн (хэвийн болон невротик, экзистенциональ) түгшүүрийн эх сурвалж болж байдаг. Эс оршихуйн мэдрэмжүүд “үхлийн аймшиг”, “үхэлтэй холбоотой түгшүүр” –ийг төрүүлж байдаг. Үхэл гэдэг бол гарцаагүй зүйл гэдгийг хүн хүүхэд ахуй цагаасаа анзаарч ухамсартай буюу ухамсаргүйгээр сэтгэл зовж байдаг. Үхэлтэй холбоотой үүсч байгаа айдас түгшүүрээ даван туулахын тулд түүнийг үгүйсгэх хамгааллыг хэрэглэх нь түгээмэл байдаг. Зарим тохиолдолд үхлээс ангид байх гэсэн бүтэцгүй оролдлогууд нь сэтгэцийн эмгэг согогийн шалтгаан болдог. Иймээс нэг дэх экзистенциональ зовнилын шалтгаан буюу зөрчил нь үхэл бол зайлшгүй зүйл гэдгийг ухаарах ухаарал ба амьд явах хүслэн хоёрын хоорондын зөрчил: эс оршихуйгаас айх айдас ба оршин байх хүсэл хоёрын хоорондын зөрчил юм.

Эрх чөлөө.

Хүмүүс “эрх чөлөөтэй байх тавилантай “ байдаг. Гэтэл угаасаа эмх замбараагүй, зохион байгуулалтгүй орчлон ертөнцөд тэд амьдарцгаадаг. Хүний оршихуйн найдвартай үндэслэл алга, тодорхой сайн зохион байгуулалт бүхий бүтэцгүй байгаа бөгөөд “хөл гишгэх найдвартай газар” байхгүй байгаагийн улмаас түгшүүр зовнил үүсдэг гэж экзистенциональ сэтгэл зүйчид үздэг. Эрх чөлөөт хүмүүс хариуцлага хүлээх хувьтай төрсөн байдаг. Тэд орчлон ертөнцийн юмс үзэгдэлд утга ач холбогдол өгч байгаагийнхаа төлөө, өөрийн амьдрал, амжилт ба бүтэлгүйтлийн аль алиных нь төлөө хариуцлага хүлээж байдаг.

Хүний сэтгэлийг зовоож байгаа хоёр дахь зөрчил бол хүмүүс найдвартай тулгуур ба эрх чөлөө байхгүй байгаа явдал бөгөөд эдгээрийг байлгах гэсэн хүсэл эрмэлзлэл хоёрын хоорондын зөрчил юм.

Тусгаарлалт.

Гурван төрлийн тусгаарлалт байна гэж үздэг.

- Хүмүүс хоорондын харилцаанд үүссэн тусгаарлалтын улмаас ганцаардлын мэдрэмж үүсэх ба тухайн хүн бусдаас таслагдсан байдаг. Нийгмийн дадал хангалтгүй хөгжил, сэтгэцийн эмгэг гажиг, өөрийн сонголт ба ийм байхад хүргэж байгаа гарцаагүй шалтгаанууд зэрэг нь хүмүүс хоорондын харилцааны тусгаарлалт үүсэх шалтгаанууд юм.
- Хувь хүний дотоод тусгаарлалтын үед түүний нэгдмэл байдал алдагдаж нэг буюу хэд хэдэн талууд нь хоорондоо тасарч салсан мэт мэдрэмж төрнө. Хувь хүний дотоод тусгаарлалт бол эмгэг шинжтэй зүйл.
- Гуравдахь тусгаарлалт буюу экзистенциональ тусгаарлалт нь хувь хүн энэ хорвоод ганц биеэрээ ирж, өөрийнхөөрөө амьдарч ганц биеэрээ эргэн оддогтой холбоотой. Эцсийн эцэст “Би” ба “Бусдын” хооронд хэзээ ч үл нэвтрэх хана оршиж байдаг гэж Ялом үзжээ.(Yalom,1980).Тиймээс экзистенциональ тусгаарлалтыг тусгаарлалтын суурь хэлбэр, өөрөөр хэлбэл ертөнцөөс ангид байх хэлбэр гэж үзсэн.(Yalom, 1980, 355).

Суурь тусгаарлалтаа ухаарах ухаарал ба бусадтай холбоо тогтоох эрмэлзлэл, нэгдмэл том зүйлийн хэсэг байх, хамгаалагдах гэсэн хүсэл эрмэлзлэлийн хоорондын зөрчил бол хүмүүсийн сэтгэлийг зовооход хүргэж байгаа гуравдахь зөрчил юм.

Утга алдагдах Амьдралын утга юунд орших вэ? Хүмүүс зорилго, дараалал утга учрыг ямагт эрж хайж байдаг. Тэд тохиолдлын өдөөгчид ба үйл явдлуудыг тодорхой үндэслэл дараалалтай болгож байдаг. Хүмүүсийн зан үйлийн нейропсихологийн үндэс нь загвар ба утга учрыг эрж хайж байхаар зохион байгуулагдсан байдаг. Гэтэл орчлон ертөнц саармаг, тодорхой утгагүй зүйл. Гариг ертөнц ба газар дэлхий өөрөө тодорхой утгыг илэрхийлдэггүй ,харин хувь хүний амьдарлал утгатай байдаг гол зөрчил буюу парадокс оршдог. Орчин үед шашны итгэл үнэмшил суларч байгаагаас болж хүмүүс амьдралынхаа гэгээн хүсэл нандин утгыг утгагүй орчлонгоос эрэх болсон. Энэ бол өнөөгийн хүмүүсийн сэтгэлийг зовоож байгаа дөрөвдөх зөрчил юм.Тухайлбал,ямар ч утгагүй саармаг орчлон ертөнц ба утга төгөлдөр байх гэсэн эрэлт хэрэгцээ хоёрын хоорондын зөрчил энэхүү сэтгэл зовнилын шалтгаан болж байдаг.

Экзистенциональ психодинамик.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

“Экзистенциональ сэтгэц засал гэдэг бол хувь хүний оршин тогтнохуйтай холбоотой үүсч байгаа сэтгэл зовинолуудад анхаарлаа хандуулж байдаг, сэтгэц заслын динамик чиг хандлага юм” гэж Ялом экзистенциональ сэтгэц заслыг тодорхойлжээ.

Бие хүний онолуудад динамик гэсэн нэр томъёог хүч, энерги гэсэн ойлголтын хүрээнд авч үзэг. “Психодинамик зөрчил” гэсэн ухагдахуун нь эсрэг тэсрэг хүчнүүдийн хоорондын зөрчлийг илэрхийлэхэд хэрэглэгддэг байна. Жишээ нь Фрейдийн онол дахь динамик зөрчил бол эго ба бэлгийн зөн билэгт хүсэл

хэрэгцээ, түрэмгий түлхэц тэмүүлийн хоорондын зөрчлийг илэрхийлж байдаг тухай бид энэ бүлгийн эхний хэсэгт өгүүлсэн билээ. Ихээхэн гүнзгий зөрчлүүд нь хувь хүний хөгжлийн эхний үе шатуудад бий болсон психосексуаль зөрчилтэй холбоотой гэж Фрейд үзсэн байдаг. Экзистенциональ ба Фрейдийн тодорхойлсон психодинамик хоёрын хооронд дараах ялгаа оршдог. Нэгдүгээрт, экзистенциональ зөрчил ба түгшүүр нь үхэл, эрх чөлөө, тусгаарлалт, утга алдагдах гэх зэрэг эсэн мэнд оршин байх явцад гарцаагүй тулгардаг асуудлуудтай холбоотой үүсдэг гэж үздэг. Хоёрдугаарт, экзистенциональ сэтгэц засалчид ба үйлчлүүлэгчид нь өдөр дутмын асуудал дээр биш, харин амьдралын үндсэн экзистенциональ асуудлуудыг нухацтай эрэгцүүлж үздэг байна.

Шинэ хандлагууд.

Амьдралын явцад дээрх экзистенциональ түгшүүр зовнилууд үүсэх нь гарцаагүй, гэхдээ эдгээрийг хүмүүс хэрхэн даван туулж гарах вэ гэсэн асуулт нээлттэй хэвээр үлдэж байгаа юм. Орчин үед хүний оршин тогтнохуйтай холбоотой дээрх түгшүүр зовнилуудад ямар өөрчлөлт ажиглагдаж байгааг экзистенциональ сэтгэц заслын үүднээс товч дурдая.

Үхэл.

Хүүхэд оюун ухааны хөгжлийнхөө хувьд үхэл гэж юу вэ ? гэдгийг бүрэн ухааж ойлгох болоогүй байдаг хэдий ч жаахан хүүхдүүд түүний мөн чанарыг мэдэрч чаддаг гэж Ялом үзжээ.

Хэдийгээр үхлийн мөн чанарыг хүүхэд мэдэрч чаддаг боловч энэ мэдлэгээ өөрөөсөө зайлуулж эхэлдэг байна. Үүний тулд үхэл гэдэг бол түр зуурын зүйл, үхчихээд дахиад амилдаг, жаахан хүүхэд үхдэггүй, “Би мундаг хүүхэд болохоороо үхэхгүй” эсвэл хүүхдийг үхүүлдэггүй аврагч байдаг гэх зэргээр өөрийгөө итгүүлж эхэлдэг. Үхэл бол гарцаагүй зүйл гэдэгтэй эвлэрэх явдал бол хүний

хөгжлийн явцад зайлшгүй тулгарах асуудлуудын нэг. Хүүхдэд энэ талын зөв ойлголт өгөх хэрэгтэй юм. Гэхдээ зарим хүүхдүүд энэ асуудлыг төдий айж эмээлгүй зөв таньж мэддэг. Хэрвээ хүүхдийн эго-ийн хамгаалал бат бэх зөв хандлагатай, эцэг эхийн хандлага сайн, ухаалаг хүүхдүүд үхлийн талаарх асуудлын учрыг сайн олдог ба тэдэнд айдас түгшүүр төрөх магадлал бага байдаг гэж үзжээ. Гэтэл дээрх хүчин зүйлүүд хангалтгүй байгаа нөхцөлд үхлийн талаарх айдас түгшүүр, амьдралд эс итгэх мэдрэмж хүүхдийн сэтгэл санааг зовоож байдаг. Төрсөн ах дүү, эцэг эхийн үхэл зэрэг нь хүүхдэд айдас төрүүлэх ба түүнийг даван туулахад түүний нөөц туршлага хүрэлцэхгүйгээс сэтгэлийн хямрал, шарх үүсэх нь цөөнгүй. Сэтгэцийн эмгэг өөрчлөлттэй хүмүүсийн дунд багадаа өнчирсэн хүмүүс эх эцэгтэйгээ өссөн хүмүүсээс илүү олон тохиолддог болохыг сүүлийн үеийн зарим судалгаа харуулжээ. Эцэг эх нь хүүхдэд энэ талын ойлголтыг хэрхэн, ямар түвшинд өгснөөс үхлийн талаарх тэдний ойлголт, түүнд хандах хандлага шалтгаалдаг. Мэдээллийг үгүйсгэх, саармагжуулах, үлгэр болгох, зохиомжлох, хүүхдүүд үхдэггүй гэж итгэх зэргээр хүүхдүүд өөрсдийгөө энэ ойлголтоос хол хөндий байлгахыг хичээдэг. Гэхдээ үхэл, секс зэрэг хүний амьдралд байдаг олон асуудлуудыг хүүхдүүд мэддэг бөгөөд эдгээрийг үгүйсгэдэггүй. Үхлийн талаарх зохистой мэдлэгийг хүүхдүүдэд хэрхэн олгохоо өнөө хэр барууны орнууд шийдвэрлэж чадаагүй байна гэж бичсэн байдаг. Монголчууд бид ч гэсэн хүүхдэд энэ талын ойлголтыг хэрхэн яаж өгөх талаар төдий л анхаарал хандуулдаггүй бөгөөд харин хэн нэг ойр дотных нь хүмүүс өөд болсон тохиолдолд жаахан хүүхдийг айлгаж цочроохгүйн тулд “тэнгэрт гарсан, хол явсан, бурхан болсон, эргэж ирэхгүй” гэх зэргээр тулгарсан уй гашууг аль болохоор зөөллөж ойлгуулахыг хичээдэг. Зарим тохиолдолд бол тухайн хүнийг эргэж ирнэ гэсэн хүүхдийн горьдлыг таслахын тулд бурхан болоочийг харуулж “Ийм болсон хүн эргэж ирдэггүй юм.” гэх зэргээр учирлан ойлгуулахыг хичээдэг. Магадгүй бидний энэ арга зөв ч байж болох юм. Хүүхэд төдийгүй томчуудын дунд үхэл гэдэг бол эрт орой хэзээ нэгэн цагт бидний амьдралд тулгарах зүйл гэдгийг ярих таниулах заншил төдий л дэлгэрээгүй байгаа билээ. Өнчин хүүхдийн сэтгэлийн шархыг хэрхэн анагаах ба түүний сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах үүднээс тэдэнд тусгайлан зориулсан сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын үйлчилгээ үзүүлэхэд сэтгэл зүйчид бид онцгой анхаарах хэрэгтэй юм.

Эрх чөлөө.

Бидний итгэж найдаж байсан хуучин үзэл баримтлал ёс заншил нүдний өмнө сүйрч өөрчлөгдөж байгаа нь хүний оршин тогтнохуй ба эрх чөлөө хариуцлагад нөлөөлөх болжээ. Ер нь хорьдугаар зууныг үнэт зүйлийн тогтолцоо хурдацтай задарсан үе гэж үзэж байгаа бөгөөд үүний улмаас л олон хүний ялангуяа залуучуудын итгэл үнэмшил алдагдсан гэж хэлж болох ажээ. Жишээ нь манай улсын хувьд гэхэд л 70 гаруй жилийн турш номолсон социалист үзэл суртал задран унаж коммунист хүмүүжлийн мөн чанар утгаа алдсан. Бид эрх чөлөөнд бэлэн байж чадсан уу? Олж авсан эрх чөлөөгөө эдлэхэд олон хүн бэлэн байгаагүйгээс хүмүүсийн оршин тогтнохуйд багагүй бэрхшээл учрах болсон. Жишээ нь эрх чөлөө ба хариуцлага бол оршин тогтнохуйн нэн чухал асуудал гэдгийг олон хүн дутуу ойлгож эрх чөлөөгөө хариуцлагаас салган үзэх болжээ. Тиймээс өнөөдөр ямар байх ёстойг хүмүүс төдийлөн анзаарахгүй, харин юу хүсч байна вэ гэдэгтээ хэт их анхаарах болжээ. Хуучин үзэл баримтлал шинэ үзэл баримтлалаар солигдож байгаа энэхүү шилжилтийн өнөө үед хүмүүс хүсэл сонирхлоо хэрхэн илэрхийлж, шийдвэрийг хэрхэн гаргаж, гаргасан шийдвэртээ хэрхэн үнэнч байхыг мэдэхгүй байгаа нь тэдний оршин тогтнохуйд бэрхшээл учруулж байгаа ажээ.

Тусгаарлалт.

Соёл, техникийн хүрээнд гарч байга олон хувьслууд хүмүүс хоорондын харилцаанд төрөл бүрийн хашилт саадуудыг үүсгэх болсон. Хүмүүс бие биенээсээ улам бүр холдон хөндийрсөөр байгааг төвөггүй ажиглаж болно. Жишээ нь бие биенээ танихгүйгээр зэрэгцэн амьдарч байгаа хөршүүд, ураг төрлийн холбоогоо үл мэдэх хамаатнууд, уулзаж учрах нь цөөрсөн найз нөхдүүд, хүмүүсийн хоорондын харилцаанд бус хүн техник хоёрын нарийн харилцаанд тулгуурласан ажил хөдөлмөр гэх зэрэг олон тохиолдлуудыг дурьдаж болох билээ. Хүмүүсийн хамтын нийгэмлэг, хамтын амьдрал задарсаар байгаа учраас бие биенээсээ дөлж болгоомжилсон, үл таних олон хүмүүс нэг дор амьдарсаар...Үүний зэрэгцээ хүний хөгжлийн эхний үе шатанд хувь хүний “Би” ертөнцийн аль нэг чухал салбарт ямар нэгэн аюул заналхийлэл үүссэний улмаас бий болсон бэрхшээл, бачимдал түүний дотоод ерөнц дэх задрал эмгэгийг үүсгэж байна. Экзистенциональ тусгаарлалт нь хүмүүсийн хоорондын харилцаанд гарч байгаа хөндийрэлт зожигролтой холбоотой юм. Олон хүн өнөөдөр өөртөө итгэлтэй, өөрийнхөөрөө байж, дотоод хүч нөөцөө дайчилж чадахгүй байна. Хэрвээ ингэж чадвал экзистенциональ буюу оршин тогтнохуйн хязгаарлалтанд орохгүйгээр энэ эрсдлийг сөрж зогсох боломжтой юм. Амьдралын сайн сайхан өөд хүнийг уриалан өдөөж өгөхүйц жинхэнэ харамгүй хайр гэж юу байдгийг мэдэхгүй олон хүн өнөөдөр ийм хайрыг бусдад яаж өгөхөө ч мэдэхгүй байна. Үнэнч байдал, байгаагаар байх чадварыг сайжруулах замаар экзистенциональ тусгаарлалтанд орох эрсдлийг сөрөн зогсох чадварыг сайжруулахад энэ чиглэлийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба заслын үйлчилгээ чиглэгддэг.

Утга алдагдах.

Орчин үеийн соёл иргэншлийн олон хүчин зүйлс хүний амьдралын утга алдагдахад хүргэж байна. Үүнд:

1. Өмнө нь амьдралын утгыг шашны номлоос ихэвчлэн олж авдаг байсан бол одоо шашинд итгэх хүмүүсийн тоо цөөрч, хүмүүс сүмд явах нь улам бүр багассаар байгаа гэж барууны орнуудад үзэж байна. Манай орны хувьд амьдралын утга учрыг бид социалист нийгмийн үнэ цэнээр хэмжиж ойлгож явсан, бидний үнэлэмж баримжааллын тогтолцоо задран унасан, нийтээрээ шахам шашингүйн үзэлтэй байсан иргэд юуг дээдэлж хүсэхээ мэдэхгүйд хүрч төөрөгдөж эхэлсэн.
2. Хотжилт ба үйлдвэржүүлэлтийн нөлөөгөөр өмнө нь байгальтайгаа шууд тулж харилцаж байсан амьдрал алга болж амьдралын утгыг мэдрэх мэдрэмж бүдгэрч буурч эхэлсэн. Унаган байгаль газар дэлхийтэйгээ харьцах хүмүүсийн харьцаа алдагдах болсон.
3. Орчин үеийн хүмүүс хөдөө аж ахуй газар тариалангийн салбарт байгальд ойр, өөр хоорондоо ойр нягт хамтран ажиллахаа больж үүний оронд хол хөндий харилцаа бүхий томоохон хотуудад амьдрах болсон.
4. Орчин үед олон хүмүүс ажил хөдөлмөрөөсөө холдон хөндийрч тэдний олонхи нь сонирхол багатай, залхмаар механик ажил хийж байна гэж үзэх болсон
5. Орчин үеийн хүмүүс эсэн мэнд оршин тогтнох эн тэргүүний хэрэгцээгээ хангах талаар (хүнсний үйлдвэрлэл эрхлэх, үхэр мал маллах, худаг ус гаргах гэх мэт) бага анхаарах

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

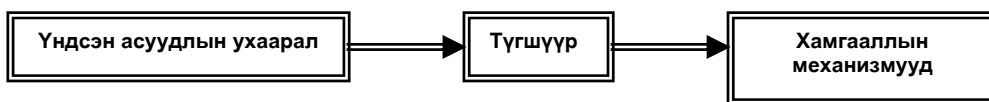
болсон. Чөлөөт цаг ихтэй байгаа учраас амьдралын утга багасч түүний утгыг сайжруулах асуудалд ихээхэн цаг зарцуулж байгаа ажээ.

6. Орчин үеийн хүмүүс цөмийн зэвсгийн болзошгүй аюул, байгаль дэлхийн болзошгүй сүйрэлтэй тулгарч байгаа нь амьдралын утгад нөлөөлж байгаа. Хэрвээ дэлхий ертөнц төдийлөн удаан оршин тогтнохгүй юм бол өөрийгөө зовоох хэрэг байна уу гэсэн асуулт ч гарч ирж болзошгүй юм

Хүмүүс яагаад өөрсийгөө зохисгүй байдлаар авч явдаг вэ?

Хамгааллын механизмын талаарх экзистенциональ загвар.

Хүмүүс өөрийн сэтгэл дундуур байдал, сэтгэлийн зовнил болон бусад бэрхшээлийг хэрхэн яаж даван туулдаг вэ? Амьдралын явцад эсэн мэнд оршин байхуйд тулгарч байгаа эрсдэл, сэтгэл зовнил, түгшүүрээ даван туулахын тулд хүмүүс төрөл бүрийн сэтгэл зүйн үйлдлүүдийг ухамсартай болон ухамсаргүй түвшинд боловсруулан гүйцэтгэж байдаг. Эдгээр үйлдлүүдийг хамгаалах механизмууд гэнэ. Экзистенциональ сэтгэц заслын үүднээс бол хоёр төрлийн хамгааллын механизм байдаг гэж үздэг. Нэгдүгээрт, проекцлол маягийн хамгааллын ердийн механизмууд байх бөгөөд эдгээр нь түгшүүрийн эх сурвалжаас хамаардаггүй. Хоёрдугаарт, дээр авч үзсэн сэтгэл зовнилын үндсэн дөрвөн хэлбэр тус бүрт харгалзах хамгааллын тусгай механизмууд байдаг. Эдгээр нь хувь хүмүүс өөрийгөө хамгаалах хэргэслэл болдог төдийгүй ерөнхий соёл заншилтай холбоотой байдаг. Оршин тогтнохуй үндсэн асуудалтай холбоотой бэрхшээл үүссэнээс болж хувь хүнд ямар нэгэн дотоод зөрчил үүсдэг. Уг зөрчлөө намжаахын тулд хэрэглэж байгаа төрөл бүрийн хамгааллын механизмуудыг сэтгэц заслын өөр өөр онол чиглэлүүдэд харилцан адилгүй тайлбарласан байдаг. Экзистенциональ сэтгэц заслын үүднээс авч үзвэл ийм хамгааллын механизмуудыг хэрэглэснээрээ хувь хүн хөгжлийнхөө нөөц чадамжийг хязгаарлаж, экзистенциональ гэм буруугаа зөөлрүүлэх замаар сэтгэл зүйн аюулгүй байдлаа хангадаг байна.



Зураг 2.3. Хамгааллын механизмын талаарх экзистенциональ загвар

Үхэлтэй холбоотой үүсэх түгшүүр, түүнээс хамгаалах механизмууд.

Эсэн мэнд оршин тогтнохуйн үндсэн асуудал тус бүртэй холбоотой үүсч байгаа сэтгэлийн түгшүүр ба зовнилын эсрэг хэрэглэж байгаа сэтгэл зүйн хамгааллын өвөрмөц механизмуудыг тусгайлан авч үзэж болох хэдий ч эдгээр нь өөр хоорондоо давхцах тохиолдол бий. Үүний зэрэгцээ асуудал тус бүрээр авч үзэж байгаа хамгааллын механизмууд өөр хоорондоо холбогдон нэгдэж сэтгэцийн эмгэгийн талаарх ерөнхий экзистенциональ загварыг бий болгож байдаг. Үхлийн айдсаас өөрийгөө хамгаалах хүүхдийн арга бол үгүйсгэх арга юм. Хүүхэд, том хүний аль аль нь үхэлтэй холбоотой үүсч байгаа түгшүүрээ дарахын тулд хамгааллын хоёр төрлийн механизмыг хэрэглэдэг байна. (Yalom, 1980).

Нэгдүгээрт, өөрийгөө өвөрмөц, онцгой гэж үзэл үзэл.

Ихэнх хүмүүс өөрийнхөө амьдралыг хэзээ нэгэн цагт дуусах нь гарцаагүй гэдгийг ойлгож байдаг боловч өөрийгөө үхэшгүй мөнх мэтээр ухамсаргүйгээр төсөөлөх горьдлогыг сэтгэлийнхээ гүнд тээсээр байдаг. Хэрвээ ийм хамгааллын механизм сайн хөгжөөгүй байх юм уу эсвэл байхгүй байгаа бол төрөл бүрийн клиник хам шинжүүдийн аль нэг нь гарч ирдэг. Жишээ нь цаг хугацааны дохиог мэдрэхгүйгээр өөрийгөө чухалчлан үзэж эрх мэдэл ба хяналтын хойноос улайран хөөцөлдөхөд хүнийг хүргэдэг маникаль-сэтгэл хөөрлийн шинжтэй хэт баатарлаг зан, хөдөлмөрийн хэнээ зэргийг дурдаж болох юм. Дээр дурьдсан арга хэргэслэлүүдийн тусламжтайгаар үхлийн талаарх түгшүүрээ дарж чадахгүй болсон үедээ хүмүүс энэ асуудлаар зөвлөгөө авахаар ханддаг байна.

Хоёрдугаарт, эцсийн мөчид хүрч ирэх аврагчид итгэх итгэл.

Энэ бол үхэлтэй холбоотой түгшүүрээс өөрийгөө хамгаалж байгаа өөр нэг үндсэн арга юм. Надад хэзээ нэгэн цагт муу зүйл тохиолдоно, гэхдээ энэхүү аугаа том орчлон ертөнцөд би ганцаараа биш учраас хаа нэгтээ байж байгаа сайхан сэтгэлт авран хамгаалагч хүнд хэцүү үед гарч ирэн тусална гэсэн итгэл энэхүү хамгааллын механизмын үндсийг бүрдүүлж байдаг. Энэ төрлийн хамгаалах механизмыг хэрэглэгчид нь авран хамгаалах нөлөөтэй гэж үзсэн хэн нэгэн гол хүнд хүчин зүтгэх замаар өөрийнхөө амьдралыг хязгаарлах хандлагатай байдаг. Хамгааллын ийм арга хэрэглэж байгаагаа хүмүүс ухаарч ойлгодоггүй бөгөөд уг аргууд нь зорилгоо хангаж үйлчлэхээ больсон цагт сая ухаардаг. Жишээ нь, аварч хамгаална гэж үзэж байсан хүн нь өөд болох, эсвэл түүнээсээ салж холдох, өөрөө эдгэшгүй өвчин тусах гэх мэт тохиолдлуудад ийм хий хоосон итгэл үйлчилдэггүй байна.

Эрх чөлөөтэй холбоотой үүсэх түгшүүр, түүнээс хамгаалах механизмууд.

Эрх чөлөөтэй холбоотой үүсч байгаа түгшүүрийн эсрэг хэрэглэж байгаа хамгаалах механизмууд нь өөрийнхөө амьдралын төлөө хүлээх хариуцлагаа ухаарах ухаарлаас зайлсхийхэд хүргэж байдаг. Гэтэл хариуцлагын мэдрэмж бидний оршин байхуйн нэн чухал хүчин зүйл юм. Хариуцлагын мэдрэмж нь “ өөрийгөө, хувь заяагаа, хүндрэлтэй нөхцөл байдлыг, түүгээр ч барахгүй хэрвээ зовлон шаналал байгаа бол түүнийгээ ч өөрөө бий болгож байдгаа ухаарах “ ухаарлыг хүнд өгч байдаг.(Yalom, 1980, p.218). Компьюльсив (улигт, албадмал эмгэг) зан үйл бол энэ төрлийн хамгааллын нэг механизм юм. Утга учиргүй залбирч мөргөх, нэг зүйлийг байнга дурсан санах, гар хуруугаараа оролдох, гараа угаах, тоо тоолох зэрэг үйлдлүүдийг ухамсаргүйгээр дахин дахин хийх зэрэг нь улигт албадмал эмгэгийн шинж тэмдэг юм. Хариуцлагаа бусдад, ялангуяа сэтгэц засалчид тохих, өөрийгөө ямар ч гэмгүй хохирогч мэтээр төсөөлөх, эсвэл хяналтаа алдах зэргээр хариуцлагаас зайлсхийх, бие даасан зан үйлээс зайлсхийх, хүсэл шийдвэрээ этгээд, эмгэг маягаар илэрхийлэх гэх мэтээр эрх чөлөөнөөс үүдэлтэй үүсч байгаа түгшүүрээ даван туулах төрөл бүрийн невротик хамгааллыг хүмүүс хэрэглэдэг байна.

Тусгаарлалттай холбоотой үүсэх түгшүүр, түүнээс хамгаалах механизмууд.

Ганцаардал тусгаарлалттай холбоотой түгшүүрээс өөрийгөө хамгаалахын тулд хүмүүс бусдын байр сууринд өөрийгөө тавьж үздэггүй. Өөрөөр хэлбэл, өөртөө хандаж байгаа мэтээр тэдэнд ханддаггүй. Бусдад өөрийгөө сурталчлан харуулах замаар өөрийгөө энэ төрлийн түгшүүрээс хамгаалах аргуудыг хүмүүс хэрэглэдэг. Бусдын үзэл ойлголт тэдний хувьд их чухал. Бусдыг хайрлаж чадахгүй байгаа хирнээ хайрлаж байгаа мэтээр ойлгуулах нь үүний нэг жишээ юм. Гэхдээ бусдын сэтгэл санаа, эрэлт хэрэгцээнд өөрийгөө байнга тааруулан харагдуулахыг хичээх нь хэзээ нэгэн цагт уг хүнийг залхаадаг. Нөгөө талаас бусдад болон бүлгийн үзэл баримтлалд уусах арга бол ганцаардлаас өөрийгөө хамгаалах бас нэг арга юм. Ганцаардал, гадуурхагдсан байдлынхаа эсрэг тэмцэхийн оронд өөрийгөө ганцаараа биш, бусдын нэг хэсэг гэж үзээд тэдний дунд уусч өөрийн гэсэн байр сууриа алддаг. Үүний нэг жишээ нь ганцаардахгүйн тулд, бусдад хаягдахгүйн тулд бэлгийн харьцаанд өөрийгөө албадан оруулж байгаа тохиолдлууд юм. Ийм хүмүүс бэлгийн хавьтагчаа ганцаардлаас ангижруулагч объект мэтээр үздэг байна.

Утга алдагдахтай холбоотой түгшүүр, түүнээс хамгаалах механизмууд.

Амьдралынхаа утгыг алдагдуулахгүйн тулд хүмүүс төрөл бүрийн хамгааллын механизмуудыг хэрэглэдэг. Эмгэг албадлагын шинжтэй (компьюльсив) үйлдлүүд ба маникаль-сэтгэл хөөрлийн шинж тэмдгүүд нь эдгээр хамгааллын хэлбэрүүд юм. Тодорхой утга ба зорилгогүйгээр ямар нэгэн зүйлийг ухаангүй махарч хийсээр зохих өндрлөгт хүрэх боловч эцсийн эцэст эдгээр хийсэн зүйл нь утгаа алдаж байгаа тохиолдлууд бол үүний жишээ юм. Заримдаа мөнгө хөрөнгө, алдар нэр, албан тушаалын зохих өндөрлөг өөд улайран тэмцсээр түүндээ хүрч, энэ бүхэн нь эргээд үнэ цэнээ алдах нь бий. Цаг хугацаа, хүч чадлаа зарцуулахын тулд ямар нэгэн эвсэл холбоодод хүчээр орж байгааг мөн утга алдагдах түгшүүрээс өөрийгөө хамгаалж буй арга гэж үздэг байна. Энэ төрлийн түгшүүрээс өөрийгөө хамгаалах нэгэн өвөрмөц арга бол бүхнийг үгүйсгэх хандлага юм. Хайр сэтгэл ажил мэргэжлийн сонирхол зэрэг бусад хүмүүсийн хувьд утгатай байгаа бүх зүйлийг утгагүй мэтээр үгүйсгэх замаар амьдралын утга алдагдахаас өөрийгөө хамгаалж хэвшсэн хүмүүс байдаг.

Экзистенциональ сэтгэц заслын практик.

Зорилго.

Экзистенциональ сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба заслыг хатуу тогтолцоо мэтээр үзэж болохгүй бөгөөд үүнийг хүний оршин байхуйн талаарх асуудлыг авч үзэж буй зарим чиг хандлага хэмээн үзнэ гэж бичсэн байдаг (.22;153). Тэдний үзлээр бол оршин байхуйн асуудал бүх хүнд хамаатай учраас хүн бүр энэ чиглэлийн сэтгэц заслын үйлчилгээний үйлчлүүлэгч байх магадлалтай юм. Гэхдээ туршлагаас үзэхэд экзистенциональ үйлчилгээнд хамрагдаж байгаа үйлчлүүлэгчид асуудлыг нилээд хүндэрснээс хойш хандах нь цөөнгүй ажиглагддаг байна. Өөрийнхөө оршин байгааг бодитойгоор мэдрэх мэдрэмжийг сайжруулахад экзистенциональ зөвлөгөөний гол зорилго оршдог. Энэ чиглэлийн сэтгэц засалчид нь үйлчлүүлэгчийг өвөрмөц зан үйл бүхий хувь хүнийх нь хувьд авч үздэг бөгөөд үйлчлүүлэгч сэтгэц засалч хоёрын хоорондын бодит харилцааг чухалчилдаг байна. Үхэл, эрх чөлөө, тусгаарлалт, утга алдагдахуй зэрэг оршихуйн үндсэн асуудлуудтай холбоо бүхий дотоод зөрчлөө ухаарахад нь үйлчлүүлэгчид туслахыг экзистенционалист сэтгэц засалчид эрмэлздэг. Ингэхдээ хамгааллын буруу арга механизмуудыг таниулах, тэдгээрийн сөрөг үр дагаварыг ухааруулахыг чухалчилдаг. Өөртөө болон бусдад хандаж байгаа хязгаарлагдмал харилцаа холбоог засч залруулах замаар анхдагч буюу экзистенциональ түгшүүрээ даван туулах, хоёрдогч түгшүүрийг багасгахад үйлчлүүлэгчиддээ дэмжлэг тусалцаа үзүүлэхийг экзистенционалист сэтгэл зүйчид анхааран ажиллдаг. Сэтгэц заслын бусад чиг хандлагуудын хүрээнд хэрэглэгддэг атлаа оршин байхуйн мөн чанарт үл харшлах төрөл бүрийн аргуудыг экзистенциональ сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба засалд хэрэглэдэг байна.

Хувь хүний оршин байхуйд аюул заналхийлэл учруулж байгаа төрөл бүрийн гамшиг хямралын үед энэ төрлийн үйлчилгээ ихээхэн чухал юм. Амьдралд гарч байгаа шилжилтийн үеүд, эргэлт буцалтгүй шийдвэрүүд, үхэл, гэнэтийн ганцаардал, тусгаарлалт зэрэг нь экзистенциональ хямрал, түгшүүр үүсэх шалтгаанууд юм. Экзистенциональ зөрчлийг шийдвэрлэх шийдвэрийг зөвлөгч ба үйлчлүүлэгч хамтран гаргадаг. Хариуцлагын мэдрэмж, өөрийгөө байгаа байдлаар нь хүлээн авах чадварыг сайжруулахад чиглэсэн асуудлуудтай холбоотой экзистенциональ зөвлөгөө -заслын үйлчилгээг богино хугацаанд явуулж болох боловч оршихуйн үндсэн асуудлуудыг шийдвэрлэхэд удаан хугацааны үйлчилгээ шаардагддаг байна.

Зөвлөгч ба үйлчлүүлэгч хоёрын хоорондын харилцаа.

Экзистенциональ сэтгэц засал нь зөвлөгч ба үйлчлүүлэгч хоёрын хоорондын харилцаанд онцгой анхаарал хандуулдаг. Өнгөрсөн асуудалд төдий л цаг зарцуулдаггүй бөгөөд харин оршихуйн үндсэн асуудалтай холбоотойгоор тухайн үед үйлчлүүлэгчид тулгараад байгаа асуудлууд, сэтгэл зовнил нь экзистенциональ сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба заслын үүднээс нэн чухал юм. Оршихуйн үндсэн асуудалтай холбоотой ямар асуудлын улмаас тухайн үед үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зовж, болгоомжилж байгааг үйлчилгээний явцад хамтран шийдвэрлэхэд анхаардаг.



Нөхцөл байдалд нэвтрэн орох, байгаагаараа байх ба, чин сэтгэлээсээ хандах гэсэн гурван үг нь экзистенциональ сэтгэц засалч ба үйлчлүүлэгч хоёрын хоорондын холбоог тодорхойлж өгдөг байна

Ганцаарчлан явуулж байгаа экзистенциональ зөвлөгөө бол бодитойгоор оршин байгаа хоёр хүний хоорондын харилцаа юм. Экзистенциональ сэтгэл судлаач гэдэг бол асуудлыг цэврээр нь тусган дамжуулагч биш харин үйлчлүүлэгчийг ойлгож түүний оршихуйг мэдрэхийг эрмэлзэж байгаа хувь хүн. Тиймээс сэтгэл зүйн зөвлөгөө, заслын үйлчилгээ явуулж байгаа аливаа сэтгэц засалч нь “нэг оршин байгаагаас нөгөө оршин байгаадаа хандаж байгаа харьцаа” гэж Мэй тодорхойлжээ. (May et al.,1958,p.81). Иймээс зөвлөгч өөрийн санаа бодол ба мэдрэмжийг үйлчлүүлэгчдээ тулгадаггүй. Мөн үүний нэгэн адилаар урьд хожид үүссэн сэтгэгдэл мэдрэмжээ ч

үйлчлүүлэгчдээ шилжүүлж наадаггүй байна. Зөвлөгч өөрийн өнгөрсөн туршлагатай холбоотой мэдрэмж ба сэтгэгдлээ үйлчлүүлэгчдээ ийнхүү наахыг *сөргөх шилжүүлэлт гэнэ*. Жишээ нь хэн нэгэн эрэгтэй сэтгэл зүйч өөрөө тарган бүсгүйчүүдэд дургүй байж болох юм. Гэтэл түүнээс зөвлөгөө авахаар ирж байгаа илүүдэл жинтэй бүсгүйчүүдэд энэхүү сөрөг сэтгэгдлээ илэрхийлэхгүйгээр чин сэтгэлээсээ туслах хэрэгтэй болно. Үүний тулд өөрийн дургүйцлийг үл хайхран даван туулах хэрэгтэй юм. Үүний зэрэгцээ үйлчлүүлэгчдэд тулгарсан зарим асуудал зөвлөгчийн өөрийн амьдаралд тулгарсан асуудалтай ойролцоо байж болно. Энэ тохиолдолд үйлчлүүлэгчийн асуудалд өөрийн байр сууринаас хандахгүй байх хэрэгтэй гэж үздэг.

Ажил хэрэгч нөхөрсөг харилцаа тогтоохын тулд асуудлыг зөвлөгч ба үйлчлүүлэгчийн аль алиных нь байр сууринаас харах, асуудал үүссэн нөхцөл байдалд сэтгэл зүйн үүднээс нэвтэрч “орох” –ын тулд зөвлөгөөний үйл явцад чин сэтгэлээсээ хандах буюу зүрх сэтгэлээ зориулах чадвар зайлшгүй шаардагддаг байна. Бямба гариг бүрт хагас өдрөөр явагддаг байсан нэгэн зөвлөгөөний явцад хүнд өвчтэй хүнтэй ажиллаж байсан үеэ дурсан санаж Ялом “Өдөр бүр биднийг бага багаар оройртуулж байлаа” гэж түүнтэй тогтоосон харилцаагаа тодорхойлжээ. Эдгээр уулзалтуудын явцад түүнд үзүүлж байгаа үйлчилгээг чин сэтгэлээсээ явуулж байна гэдгээ зөвлөгч өөрийн үйлчлүүлэгчдээ харуулсан байх хэрэгтэй юм. Өвчтэй үйлчлүүлэгчийг зоригжуулах ганц үг, чин сэтгэлийн элэгсэг дулаан харц зэрэг өчүүхэн зүйлс ч гэсэн илэн далагүй найрсаг холбоо тогтооход нэн чухал байдаг болохыг зөвлөгөөний туршлагаас харж болох юм.

Үйлчлүүлэгчтэйгээ сайн холбоо тогтоох ба түүнийгээ хадгалахын тулд зөвлөгч тухайн нөхцөл байдалд бүрэн хэмжээгээр орж нөхцөл байдлыг мэдрэх, ухаалаг хандах, үйлчлүүлэгчийнхээ сэтгэл зүйд гүн гүнзгий нөлөөлөл үзүүлэх, асуудлыг эцэслэн дуусгах зэрэг чадваруудыг эзмшсэн байх ёстой. Үйлчлүүлэгчийнхээ “Итгэлийг хүлээж, түүний асуудлыг анхааран сонирхож, түүнтэй найрсагаар зэрэгцэн хоршиж, бидний хамтын чармайлт эцсийн эцэст сэтгэлийг анагааж нөхөн сэргээх үр дүнд хүрнэ” гэсэн итгэлтэй байгаа зөвлөгч сая үйлчлүүлэгчдээ тусалж чадах юм¹.

Өөрийгөө нээх

Зөвлөгч өөрийгөө илэрхийлэх асуудал бол экзистенциональ зөвлөгөөний явц дахь нэн чухал асуудлын нэг юм. Учир нь зөвлөгч үйлчлүүлэгч хоёрын хооронд илэн далангүй харилцаа тогтооход экзистенциональ сэтгэл зүйн зөвлөгөөний гол зорилго байдаг. Экзистенциональ зөвлөгчид өөрийгөө илэрхийлэх хоёр арга зам бий.

Нэгдүгээрт, өөрсдөө оршихуйн суурь асуудлуудтай холбоотой сэтгэл зовнилоо хэрхэн даван туулах, энэ явцдаа хүнлэг чанараа яаж хадгалан үлдэхийг эрмэлзэж байгаагаа үйлчлүүлэгчдээ ярьж өгч болно. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад өөрийгөө илэрхийлэх талаар муу ажиллаж байсан гэж Ялом өөрийгөө шүүмжилж байжээ. “Би өөрийнхөө Би-гийн тодорхой хэсгийг үйлчлүүлэгчдээ нээн харуулах бүр тэд үүнээс өөртөө хэрэгтэй зүйлүүдийг олж авдаг байлаа” гэж бичсэн байдаг. (Yalom, 1989, p.164).

Үйлчлүүлэгчийн яриа таслах зөвшөөрөл хүссэн нь.

(Зөвлөгч энд ба одоо зарчмыг ашиглаж мэдрэмж сэтгэгдлээ илэрхийлж байгааг харуулсан жишээ) Хэтэрхий тарганаасаа болоод сэтгэл түгшиж зовнисон нэгэн бүсгүй сэтгэл зүйчээс зөвлөгөө авахаар иржээ. Гэтэл тэрээр удаа дараагийн зөвлөгөөний явцад өөрийгөө бүрэн нээж илэрхийлэхгүй ихэд хөгжилтэй хүний дүр эсгэн байгааг зөвлөгч ажигласан байна. Ийм хуурамч байдал хэн хэнд нь уйтгартай байсны дээр үйлчлүүлэгчид огтхон ч тус нэмэр болохгүй байжээ. Үүний шалтгааныг олох зорилгыг зөвлөгч тавиад зөвлөгөөний үйл явцыг нарийн ажигласан байна. Гэтэл тэр бүсгүй яг одоо зөвлөгөөний явцад болж байгаа үйл явдалд бус харин хаа нэгтээ өөр газарт болоод өнгөрсөн үйл явдлын талаар сэтгэгдлээ илэрхийлэн өөрийнхөө түгшүүр зовнилоо зохиомол хөгжилтэй байдлаараа халхалж байгааг олж харжээ. Үүний дараагаар сэтгэл зүйч зөвлөгөөний явцад түүний яриаг таслан сэтгэгдлээ илэрхийлэх зөвшөөрлийг түүнээс авчээ. Ингэснээрээ эмэгтэйн зохиомол дүрийн цаана байгаа жинхэнэ сэтгэгдлийг зөвлөгч олж мэдрэмэгц түүний яриаг түр зогсоон саналаа шууд хэлэх боломжтой болжээ. Зөвлөгч ийнхүү өөрийн саналаа илэн далангүй хэлэх болсноос хойш тэдний хоорондын харилцаа ихээхэн сайжирчээ.

Хоёрдугаарт, экзистенциональ сэтгэл зүйч сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын тухайн үйл явцыг ашиглах замаар өөрийгөө илэрхийлдэг. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба сэтгэц заслын явцад

¹ Yalom, 1989, p.227

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

бүрэлдэж бий болсон тухайн үеийн нөхцөл байдалд зөвлөгчид өөрт нь төрж байгаа сэтгэгдэл, мэдрэмжээ хуваалцахад анхаарна. Өөрөөр хэлбэл “Энд ба одоо” төрж байгаа мэдрэмж сэтгэгдлээ хуваалцана гэсэн үг. Зөвлөгчийн зүгээс ийнхүү өөрийгөө нээн харуулж байгаа явдал бол зөвлөгч- үйлчлүүлэгчийн хоорондын холбоо харилцааг сайжруулах, хэн хэн нь байгаагаараа байх боломжийг бүрдүүлэх зорилготой юм.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба үхэл.

Үхлийн талаарх ухаарлаас хожих хожил.

Үхэл бол гарцаагүй юм гэдгийг ухаарах ухаарал гүнзгийрэх тусам хүн өөрийнхөө амьдралын үнэ цэнийг давхар ухаардаг гэж экзистенциональ сэтгэл судлаачид үздэг. Хорт хавдар зэрэг эдгэшгүй өвчин туссан өвчтөнүүд энэ мэдээг янз бүрээр хүлээн авдаг. Тэдний олонхи нь эмч нарын хэлж байгаа огт сонсоогүй, түүнд юу ч тохиолдоогүй мэт ханддаг. Зарим нь богинохон хугацаанд үхлийн талаарх айдаст автан төрөл бүрийн сэтгэл зүйн хамгааллуудыг хэрэглэн өөрийгөө уг муу мэдээнд бэлтгэснийхээ дараагаар дахин лавлах буюу илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг авдаг байна. Гэтэл хорт хавдраар өвчилсөн олон хүн өвчинтэйгээ тэмцэх үеийг өөрийн өсөлт хөгжилтийн өвөрмөц үе болгон хувиргаж чаддаг нь гайхалтай. Тэд амьдралын үнэ цэнийг эргэн харж эрэгцүүлэн тунгаасны үндсэн дээр ойр дотныхоо хүмүүстэй илүү элэгсэг дотно харилцах, үлдэж байгаа хугацаагаа хэрэггүй зүйлд зарцуулахгүй байх, эрсдэлтэй алхам хийхээс үл айж, байгал орчинтойгоо илүү ойр байхыг эрмэлзэж, ганцаардаж гадуурхагдахаас ч үл эмээх зэрэг өвөрмөц онцлогууд ажиглагддаг байна. Эдгэшгүй өвчтэй зарим хүмүүсийн гаргаж байгаа эдгээр шийдвэрүүд нь амьд явах, оршин байх хугацаагаа ухаарсаны улмаас амьдралаас заяасан хишгийг аль болох бүрэн ашиглах гэсэн эрмэлзлэлтэй холбоотой хийгдэж байгаа ухаалаг тооцоо шийдвэрүүд юм. Ийнхүү үхлийн талаарх гүн гүнзгий ойлголт нь амжилтанд хүрэх эрс өөрчлөлтийг араасаа дагуулах өргөн боломжийг агуулж байдаг.

Үхлийн талаарх ухаарлыг гүнзгийрүүлэх аргууд.

“Үхэлтэй холбоотой түгшүүр нь амьдралын сэтгэл ханамжтай урвуу порпорциональ хамааралтай байна” гэсэн мөрдлөгийг хэрэглэхийг Ялам зөвлөгчдөд санал болгож байжээ. Өөрөөр хэлбэл амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байх тусам үхэлтэй холбоотой түгшүүр бага байна гэсэн үг. Эсвэл сэтгэл ханамж бага байх тусам түгшүүр өндөр байх юм. Үхлийн талаарх ухаарлыг гүнзгийрүүлж өгснөөр үйлчлүүлэгчийн түгшүүр зовнил тухайн үед нэмэгдэх талтай. Гэхдээ үйлчлүүлэгчид төрж байгаа энэхүү зовнилыг зөвлөгч унтраах биш харин уг ухааралтай эвлэрч түүнийг үр дүнтэй ашиглахад туслахыг экзистенциональ сэтгэл зүйчид эрмэлздэг байна. Үхлийн талаарх ухаарлыг гүнзгийрүүлэхэд экзистенциональ сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад хэрэглэдэг зарим аргуудыг доор авч үзлээ.

Үхлийн талаар ярилцах сэтгэлийн тэнхээ.

Үхэлтэй холбоотой асуудлыг шүүн хэлэлцэх нь экзистенциональ сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад чухал асуудлын нэг юм. Ийм ярилцлага, хэлэлцүүлэгийг өндрөөр үнэх болно гэдгээ зөвлөгч үйлчлүүлэгчдээ ойлгуулахыг хичээдэг. Энэ талаар үйлчлүүлэгч ямар санал бодолтой байгааг илрүүлэн ярилцах аргыг энэ тохиолдолд хэрэглэж болно. Хэрвээ үйлчлүүлэгч сэтгэлийнхээ гүнд үхэлтэй эвлэрч чадахгүй түүнийгээ нуун далдалж байгаа бол үүнийг мэдээгүй дүр эсгэхийн оронд аль болох ил тод шүүн хэлэлцэх зохистой аргуудыг олж хэрэглэхэд зөвлөгч анхаарах хэрэгтэй гэж үздэг. Энэ чиглэлээр үйлчлүүлэгчийн санаа бодлыг ил тод болгохын тулд зөвлөгчийн өөрийн байр суурь нилээд тууштай байх шаардлагатай юм. Зөвлөгч өөрөө үхэл амьдралын асуудалд хэрхэн хандаж байгаагаас үйлчлүүлэгчтэй энэ талаар ярилцах чадвар ба арга техник нь шалтгаалдаг байна. Үхэлтэй холбоотой илүүдэл түгшүүр зовнилоо дарж намдаахад хувь хүний хүч энерги багагүй зарцуулагдах тохиолдол цөөнгүй байдаг. Хэрвээ зөвлөгч өөрөө ийм байдалд байгаа бол эхлээд өөрөө бусад сэтгэл зүйчдээс зөвлөгөө авч энэ түшүүрээсээ салсны дараагаар холбогдох зөвлөгөөг үйлчлүүлэгчдээ өгөх хэрэгтэй юм.

Хамгааллын механизмуудыг тодруулах нь.

Үхэлтэй холбоотой сэтгэлийн түгшүүр ба зовнилоо даван туулахын тулд хүмүүс хоёр төрлийн хамгааллын механизмыг хэрэглэдэг:

- *Нэгдүгээрт*, өөрийгөө үргэлж байж байх өвөрмөц хүн мэтээр ухамсаргүйгээр үхлийг өөрөөсөө зайлуулан сэтгэх

- *Хоёрдугаарт*, эцсийн мөчид хэн нэгэн аваргч гарч ирэн аварна гэсэн найдвар. Амьдрал ба үхлийн мөн чанарын талаарх ийм хуурамч төсөөлөл, буруу хамгааллын сөрөг нөлөөг үйлчлүүлэгчдээ ойлгуулахыг экзистенциональ чигийг барин амжиллаж байгаа сэтгэл зүйч хичээдэг. Хүмүүс мөнх амьдрахгүй, иймээс бид ч бас мөнх амьдрахгүй гэдгээ ухаарахад тэдэнд туслахад анхаарлаа хандуулдаг байна. Үхлийг үгүйсгэн байгаа хүүхдэрхэг гэнэн бодлоо өөрчлөх сэдлийг үйлчлүүлэгчид төрүүлэхэд шаргуу ажиллагаа, эв дүй, ур чадварыг зөвлөгчөөс шаардагдахаас гадна уг асуудлыг шүүн ярилцах тохиромжтой цагийг оновчтой сонгох нь зүйтэй юм.

Зүүдтэй ажиллах.

Экзистенциональ зөвлөгчид зүүдээ ярихад нь үйлчлүүлэгчээ өдөөж өгдөг. Ухамсаргүйн түвшинд байсан зүйлс ямар ч засвар тайлбаргүйгээр зүүдээр илрэх боломжтой юм. Үхэлтэй холбоотой үйл явдлууд цөөнгүй зүүдлэгддэг. Зүүдийг авч үзэхдээ оршин байхуйтай холбоотой ямар зөрчил бэрхшээл тухайн үед үйлчлүүлэгчид тулгарч байгааг харгалзан үзэх шаардлагтай юм. Гэхдээ зүүдэндээ үзсэн зүйлээ тайлбарлах ба ашиглахад үйлчлүүлэгчид төдий л бэлэн байж чадаггүй. Үйлчлүүлэгчийн зүүдийг яриулах явцдаа үхэлтэй холбоотой түгшүүр, сэтгэл зовнил байгаа эсэхийг ажиглахаас гадна түүний сэтгэгдлийг сонсох боломжийг бүрдүүлэхэд анхаарна. Үүний зэрэгцээ экзистенционалист сэтгэц засалч зүүдэнд гарсан аймшгийг ашиглан үхэлтэй холбоотой түгшүүрийг даван туулах, амьдралын зорилгыг сайжруулах хэрэгслэл болгон чиглүүлж өгөхийг эрмэлздэг.

Мөнх бус оршихуйг сануулах арга.

Та бид бол үхэх төрөх тавилан бүхий хорвоод мэндэлсэн эгэл жирийн хүмүүс юм шүү гэдгээ ухаарахад үйлчлүүлэгчээ өдөөж өгснөөрөө оршихуйн үндсэн асуудалтай холбоотой үүсч байгаа түгшүүр, зовинолоо зөв залж жолоодоход тус дөхөм үзүүлдэг. Ойр дотнын хүмүүсийн үхэл бол “Хүн мөнх биш дээ, би ч гэсэн үхэж болох юм байна” гэсэн хүчтэй дохиог хүнд өгдөг. Жишээ нь эцэг эх өөд болж байгаа явдал бол дараа нь бидний үе ирнэ гэдгийг дохиолж байдаг. Энэ бол хорвоогийн жам. Үр хүүхдээ алдаж байгаа хүмүүс “Үхэх цаг нэгэнт ирсэн бол мянган бурхан хүрээлээд ч нэмэргүй” гэдгийг мэдэрдэг. Өөрөөр элбэл ямар ч систем дараалалгүй, утга учиргүй гариг ертөнцөд мэндэлсэн хүн хэмээх өчүүхэн амьтан үхлийн өмнө хүчин мөхөс гэдгийг харуулж байгаа хэрэг. Ганц хүүхдээ алдсан хүмүүс үр удмаа үлдээх замаар мөнхийн ул мөрөө хорвоод үлдээх боломжгүй болсноо мэдэрдэг. Хүний амьдрал мөнх биш гэдгийг ухаарах ухаарал нас биед хүрч төрсөн гэрээсээ холдон салж гэр бүл болох, амьдралын үүрэг хариуцлагыг нуруун дээрээ үүрэх болсноор илэрч эхэлдэг гэж зарим судлаачид үзсэн байдаг. Дунд насны олон хүн үүнийг улам сайн ойлгосон байдаг. Учир нь тэд өөрсдийнхөө бие махбодийн өсөлтийг биш, харин хөгшрөлийг мэдэрч байдаг. Гэнэт албан тушаал буурах, ажлаасаа халагдах, амьдралын боломж ямар нэгэн байдлаар хумигдах зэрэг нь үхлийн талаарх түгшүүр үүсэхэд нөлөөлдөг байна. Улиран өнгөрч байгаа цаг хугацаа хувь хүний өдөр дутмын амьдралд ул мөрөө үлдээсээр байдгийг бид мэднэ. Үс бууралтах, үрчлээ суух, бие махбодийн уян хатан байдал алдагдах зэрэг олон шинж тэмдгүүдийг бид ажигладаг. Олон жил уулзаагүй багын найзаа харахад л бид цаг хугацаа хэрхэн өнгөрч байгааг анзаардаг. Төрсөн өдрийн баяр, хорвоод мэндэлсэн хүмүүн заяагаараа бахархах бахархлыг илэрхийлэхийн зэрэгцээ жил жилээр улиран өнгөрч байгаа цаг хугацааг битүүхэн сануулсаар байдаг.

Үхлийн талаарх ухаарлыг лавшруулахад туслах зүйлүүдийг ашиглах нь.

Үхлийн талаарх асуудлыг авч үзэхдээ ихэнх экзистенциональ сэтгэл зүйчид зохиомол материал ашигладаггүй. Гэхдээ сүүлийн үед зарим нь ийм материалуудыг ашиглах болсон байна. Үхлийн талаарх асуудалтай холбоотой асуулга бөглүүлэх, үхлийг төсөөлөн бодох зэрэг төрөл бүрийн зохиомол аргуудыг хэрэглэдэг. Энэ асуудлыг ухаарахад тус дөхөм үзүүлэх зорилгоор дараах хоёраргыг хэрэглэдэг байна: нэгдүгээрт, эдгэшгүй өвчтэй хүнийг ажиглуулах, хоёрдугаарт, тийм өвчтэй хүнийг сэтгэл зүйн зөвлөгөөний бүлэгт оруулах.

Үхлийн талаарх эмзэглэлийг багасгах.

Үхлээс айх айдсыг бага багаар дахин давтан төрүүлсээр үйлчлүүлэгчийн түгшүүрийг багасгах аргыг экзистенциональ зөвлөгчид хэрэглэдэг байна. Хорт хавдараар өвчилсөн өвчтөнүүдтэй

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

ажиллах явцдаа зохих үе шаттайгаар, зохих үед нь шинэ тодорхой мэдээлэл өгсөний үр дүнд эдгээр өвчтөнүүдийн үхлээс айх айдас багасч байсан гэж Ялом тэмдэглэжээ¹.

Үхэлтэй холбоотой түгшүүрийг ойлгох нь.

Үхэлтэй холбоотой түгшүүрийг илрүүлэх ба арилгах боломжтой гэж экзистенциональ зөвлөгчид үздэг. Ингэхдээ гарцаагүй тулгарах бодит үхлийн өмнө хүн аргагүй байдалд орохоос гадна зохимол аргагүйдэл, зовнилыг үүсгэдэг гэдгийг ялган ойлгох нь чухал юм. Хувь хүний хүсэл зоригоос үл шалтгаалах аргагүй бодит байдал ба түүнээс ялгаатай зохиомол аргагүйдэл хоёр хоорондоо ялгаатай гэж үздэг байна. Жишээ нь, зовж үхэх байх гэж эртнээс айх, өвчин тусаагүй байхад үхэх байх гэж айх, ганцаардлаас айх, ойр дотныхоо хүмүүсийн төлөө шалтгаангүйгээр зовних гэх мэт. Экзистенциональ сэтгэл зүйн үүднээс бол эдгээр нь бодит үхэлтэй харьцуулахад зохиомол шинжтэй, хоёрдогч зүйл юм.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба эрх чөлөө.

Эрх чөлөөтэй холбоотой түгшүүр зовнил үүссэн бол хариуцлагаа ухамсарлах ухамсраа дээшлүүлэхийг зөвлөгч үйлчлүүлэгдээ санал болгодог. Судалгаанаас үзэхэд экзистенциональ зөвлөгөөнд амжилттай хамрагдсан үйлчлүүлэгчийн амьдралынхаа төлөө хүлээх хариуцлагыг ухаарах ухаарал улам сайжирсан байдаг ажээ. Амьдралынхаа төлөө хүлээх хариуцлагыг сайжруулахад тус дөхөм үзүүлэх олон аргуудыг зөвлөгч хэрэглэх боломжтой.

Хамгааллын механизмууд болон хариуцлагаас зайлсхийх аргуудыг тодорхойлох.

Экзистенциональ зөвлөгч нь сонголтынхоо төлөө хүлээх хариуцлагаас зайлхийх, ямар нэгэн зүйлийг улиглан албадах зэрэг зан үйлийнхээ зарим онцлогуудыг ойлгож ухаарахад үйлчлүүлэгчдээ нөлөөлөх боломжтой юм. Үүний зэрэгцээ өөрийнхөө азгүй байдлын төлөө үйлчлүүлэгчийн хүлээх хариуцлагад хамтран дүн шинжилгээ хийх, шаардлагтай бол уг хариуцлагатайгаа халз тулгарах байдалд үйлчлүүлэгчээ оруулдаг байна. Жишээ нь ганцаардмал үйлчлүүлэгч бусдыг басамжилсаар байх юм бол “Та ганцаардаад байдаг, гэхдээ бусыг басаад л байх юм даа” гэсэн маягтай үг хэлж болох юм. Ингэснээрээ та өөрөөсөө болоод ганцаардаад байна уу даа гэсэн санааг түүнд өгч байгаа юм. “Таагүй нөхцөл байдал үүсээд байна” гэсэн бэрхшээлийг үйлчлүүлэгч тоочиж байгаа бол “Та нар яагаад ийм байдалд хүрчихэв дээ?” гэж асууж болох юм. Ингэснээрээ тийм байдал үүсэхэд та ч бас нөлөөлсөн, түүнээс гарахад та хариуцлагатай хандах хэрэгтэй гэсэн санааг илэрхийлдэг. Үүний зэрэгцээ зөвлөгч “Би хүсэхгүй байна” гэж хэлэхийн оронд “Би чадахгүй байна” гэх зэргээр асуудлыг өөрөөсөө зайлуулан хариуцлагаас зайлсхийсэн үг хэллэгүүдэд анализ хийж үздэг.

“Энд ба одоо” буюу тухайн үеийн хариуцлагаас зайлсхийх байдлыг илрүүлэх.

Хариуцлагаас зайлхийх хандлага зөвлөгч үйлчлүүлэгч хоёрын харилцаанд илэрч болно. Зарим үйлчлүүлэгч тухайн үед болж байгаа зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэн асуудлыг шийдвэрлэхэд хариуцлагатай хандахын оронд өөр орчинд, өөр хүмүүстэй харилцах харилцаанд гарч байсан үйл явцад анхаарлаа хандуулахыг оролддог. Ингэснээрээ өөрийгөө зөвлөгөөний үйл явцад хүлээх хариуцлагаас чөлөөлж, идэвхигүй хандахад хүрдэг. Энэ нь ихэвчлэн зөвлөгчид хандах хандлагаар илэрдэг. Иймээс зөвлөгч үйлчлүүлэгчийн хандлага харилцаатай холбоотойгоор өөрт үүсч байгаа сэтгэгдлээ сайтар ухаарах хэрэгтэй. Жишээ нь нөхрийнхөө хүчирхийлэл дарамтнаас айдаг эмэгтэй үйлчлүүлэгчид эрэгтэй зөвлөгчийн талаар буруу төсөөлөл үүсч, нөхөртэйгээ харилцаж байгаа мэтээр эвгүй харилцаж магадгүй. Энэ тохиолдолд уг эмэгтэйн анхаарлыг тухайн үеийн зөвлөгөөнд хандуулахыг зөвлөгч хичээх нь чухал. Зөвлөгөөнд хамрагдаж байгаа тухайн үед буюу “энд ба одоод” үйлчлүүлэгчийн анхаарлыг төвлөрүүлснээр түүний хариуцлагыг одоод зөөж буй хэрэг. Бүх зүйлд би буруугүй, асуудлыг шийдвэрлэх хүч надад алга, бүх зовлон бэрхшээл надаас бусад хүнээс буюу өөр хүчин зүйлээс шалтгаалж байна гэсэн өөрт тулгарсан асуудлаа шийдвэрлэхэд өөрөө хүлээх хариуцлагаас зайлсхийж байгаа энэ идэвхигүй байдлыг өөрчлөх нь төдий л амаргүй үйл явц юм. Энэ тохиолдолд үйлчлүүлэгчийн зүгээс тулгарах эсэргүүцлийг зөвлөгч даван туулах шаардлагтай болно. Уг эсэргүүцэл “Хэрвээ би юу хийхээ мэдэж байсан бол танд хандахгүй л байх байсан” гэх маягийн үг өгүүлбэрээр илэрч байж магадгүй.

¹ Yalom, 1980

Бодит хязгаарлалттай тулгарахуй.

Хүний хүсэл зорилгоос үл хамаарах бодит хязгаарлалууд гэж байдгийг бид мэднэ. Өөрөө шийдвэрлэх боломжгүй олон бодит зүйл хүний амьдралд үе үе тохиолддог. Хүсэл хясал ээжлэн солигдох хорвоогийн амьдралын хүнээс шалтгаалах ба эс шалтгаалах талуудыг ялгаж ухаарахад экзистенциаль зөвлөгөө чиглэгддэг. Хүнээс өөрөөс нь үл хамаарах бодит хязгаарлалтанд орсон тохиолдолд асуудлыг өөр өнцгөөс нь харах боломжийг үйлчлүүлэгчиддээ олгоход зөвлөгч анхаардаг байна. Үүний зэрэгцээ өөрөө нөлөөлж чадах ямар ямар салбар байгааг ухаарахад зөвлөгч түүнийг өдөөж өгдөг. Ийм маягаар “надаас шалтгаалах ба эс шалтгаалах” зүйлүүд гэсэн ангиллыг зөв хийх боломжийг түүнд олгодог.

Жишээ нь, ДОХ-ын халдвар авсан үйлчлүүлэгч энэ өвчний үргэлжлэх хугацаа ба өөрийгөө хэрхэн авч явах талаар эмчээс тодорхой мэдээлэл авах, өөрийн хүч чадлаа хэмнэх, зөв зарцуулах амьдралаа уртасгахын тулд уг өвчний халдвар авснаас хойших хугацаанд юу хийх боломжтой байгаа талаар бодитой дүгнэлт хийх хэрэгтэй. Энэ тохиолдолд түүнд тулгарч байгаа бодит хязгаарлалт буюу түүнээс үл шалтгаалах зүйл бол нэгэнт илэрсэн өвчин. Уг өвчнөөр өвдөхгүй байх байсан гэж хичнээн хүсээд ч нэмэргүй. Харин нэгэнт өвчний халдвар авснаас хойш өөрөө юу хийж чадах вэ? Энэ тохиолдолд байж болох хамгийн сайн хувилбар юу вэ гэдгийг шинэ байр сууринаас тунгаан үзэхэд экзистенциаль зөвлөгөөг чиглүүлнэ. Энэ бол өвчтөн өөрөө өөрийнхөө төлөө ихээхэн хариуцлага хүлээх хэрэгтэй байгааг харуулж байгаа юм.

Экзистенциаль буруутгалыг сөрөхүй.

Экзистенциаль буруутгалуудын талаар бид дээр авч үзсэн билээ. Экзистенциаль сэтгэл зүйн үүднээс бол хэвийн түгшүүр нь (невротик бус) хүний ёс суртахууны мэдрэмжийг сэргээн, нинжин сэтгэлийн галыг асааж өгөх ач холбогдолтой юм. Хүч нөөцөө бүрэн дайчилж чадахгүй байгаагаас өөрийгөө буруутгаж байгаа буруутгал бол экзистенциаль буруутгал. Жишээ нь сексийн компульсив (улиглан албадах хандлага) зан үйл бүхий үйлчлүүлэгч бизнесийн ажилдаа эрчтэй шаргуу хандаж чадахгүй байсан нэг тохиолдлыг авч үзье. Амьдралаа зөвхөн улиг болсон сексээр хязгаарлаж байсны улмаас бизнестээ хүч чадлаа бүрэн зарцуулж чадахгүй байжээ гэдгийг илрүүлсэн нь түүний амьдралд хүчтэй эргэлт болсон байна. Эрч хүчтэй ажиллаж чадна гэсэн итгэл нь сайжирсан. Амьдралдаа гаргаж байсан алдаа, ичгэвтэртэй тохиолдлуудаасаа эмээж байсан дотоод айдас шаналгаанаас салсан. Түүний зан үйлийн компульсив тал багасч арилах тусам тэрээр сонголт хийх чадвартай хувь хүн гэдгээ улам бүр ухаарах болсон байна. Өмнө хийсэн муу сонголтынхоо төлөө өөрийгөө буруутгах гэмшил ба одоо шинээр сонголт хийхээс татгалзаж байгаагаас үүдэлтэй буруутгал хоёр нь хоорондоо ялгаатай зүйлүүд.

Хүслийг чөлөөлөхүй.

Хүний зоригийн урьтал шат нь хүсэл юм гэж хэлж болно. Хүссэн зүйлдээ хүрэхийн тулд хүмүүс зоригийн хүчээ дайчилдаг. Хүн өөрийнхөө мэдрэмж, сэтгэгдлийг сайтар ойлгож, чагнасны үндсэн дээр хүслээ илэрхийлэх боломж бүрддэг. Сэтгэлийн дарамт гутралд автсан үйлчлүүлэгчид өөрийнхөө хүсэх чадвараа хааж хязгаарласан байх нь олонтой. Эдгээр үйлчлүүлэгчидтэй ажиллахдаа яарамгүй нухацтай ажиллах хэрэгтэй юм. Жүжигчилсэн, зохиомол өөрчлөлтүүд хийхгүй байхыг чухалчлах хэрэгтэй, учир нь ийм өөрчлөлтүүд удаан үргэлжилдэггүй. Үүний оронд илэн далангүй бодит харилцаа тогтоосны үндсэн дээр үйлчлүүлэгчийн хүсэл зоригийг боож хязгаарлаж байгаа шалтгааныг илрүүлэхэд экзистенциаль зөвлөгч анхаардаг байна. Үүний тулд “Та юу мэдэрч байна?”, “Та юу хүсч байна?” гэх зэрэг асуултуудыг түүнд тавьж болох юм.

Шийдвэр гаргахыг дэмжихүй.

Хувь хүний хийж байгаа үйлдэл бүр нь түүний шийдвэрийн үр дүн байдаг гэдэгт экзистенциаль зөвлөгч үйлчлүүлэгчийнхээ анхаарлыг хандуулдаг. Нэг буюу хэд хэдэн хувилбараас татгалзсаны үндсэн дээр шийдвэр гардаг учраас энэ нь амаргүй үйл явц юм. Энэ утгаар нь авч үзэл шийдвэр гэдэг бол хувь хүн өөрийгөө илэрхийлэн харуулж хүч нөөцөө дайчлах хязгаарлагдмал нөхцөл гэж хэлж болно. “Хэрвээ тэгвэл яах вэ?” “Хэрвээ ингэвэл яах вэ?” гэх зэрэг асуултуудаар олон үйлчлүүлэгч өөрийнхөө шийдвэр гаргах чадвараа хааж өгдөг. “Хэрвээ би ажлаасаа халагдчихаад өөр ажил олдохгүй бол яах вэ?” Хэрвээ гэсэн олон салаалсан асуултууд болон тэдгээртэй холбоотой үүсч байгаа мэдрэмжээ чагнах, дүн шинжилгээ хийхэд үйлчлүүлэгчийг чиглүүлж өгөх нь экзистенциаль зөвлөгчийн нэг үүрэг юм. Шийдвэр гаргаж

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

болох хувилбаруудад үнэлгээ дүгнэлт өгөх, гаргасан шийдвэрийхнээ төлөө өөрөө хариуцлага хүлээхийн чухлыг шүүн хэлэлцэхээс гадна гаргасан шийдвэрийн төлөө хариуцлага хүлээснээрээ өөрийнхөө хүч нөөцийг дайчлан хэрэгжүүлэх өргөн боломж нээгддэг гэдгийг онцлон тэмдэглэдэг байна. Ямар нэгэн шалтгааны улмаас зориг нь мөхож итгэлээ алдсан үйлчлүүлэгчийг зоригжуулах алхмуудыг зөвлөгөөний явцад хийх шаардлага үүсдэг. Шийдвэр гаргах, гаргасан шийдвэрээ хэрэгжүүлэх үйлдэл хийх зоригтой, тийм эрхтэй байх ёстой гэдэгт үйлчлүүлэгчээ уриалан идэвхижүүлж өгдөг. Зориггүй үйлчлүүлэгчидтэй ажиллахдаа экзистенциональ сэтгэл зүйчид дараах үг хэллэгүүдийг ашигладаг байна: “Өөрийнхөө зохиосон ертөнцөө зөвхөн би өөрөө өөрчилж чадна”, “Өөрчлөлт шинэчлэлт хийхээс айх зүйл алга”, “Хүсч байгаа зүйлдээ хүрэхийн тулд би өөрийгөө өөрчлөх ёстой”, “Өөрийгөө өөрчлөх хүч надад бий”. Өөрчлөлттэй холбоотой шийдвэрүүд гаргахад багагүй цаг хугацаа шаарддаг.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба тусгаарлалт

Ганцаардал тусгаарлалттай холбоотой үүсч байгаа түгшүүр, зовнилыг багасгахад экзистенциональ зөвлөгөөний явцад дараах аргуудыг хэрэглэдэг байна.

Ганцаардалтай нүүр тулан золгохуй.

Ганцаардал ба тусгаарлалт гэдэг бол харьцангуй зүйл. Эцсийн дүндээ хүн бүр өөрийн гэсэн ертөнцөд тусгаарлагдмал ,ганцаар байдалтай байдаг гэдгийг ойлгоход нь үйлчлүүлэгчдээ тус дөхөм үзүүлдэг. Бусадтай харилцах харицаанаас тэд юу авч чадах ба юуг авч эс чадах вэ?гэдгийг үйлчлүүлэгчид ойлгосон байх нь чухал. Нэг хэсэг хугацаанд өөрийгөө бусдаас таслан тусгаарлаж үзэх туршилтыг хийж үзэхийг үйлчлүүлэгчдээ санал болгож болно. Үүний дараагаар үйлчлүүлэгч ганцаардлын айдсыг мэдрэхийн зэрэгцээ түүнийг даван туулах өөрийн нуугдмал хүч нөөц, эрэлхэг зориггоо мэдрэх болно.

Хамгааллын механизмыг танихуй.

Тусгаар орших хүсэл ба бусадтай хамтрах, бүлэгт харьяалагдах хэрэгцээ хоёрын хоорондын зөрчийг шийдвэрлэхийн тулд хэрэглэж байгаа хамгааллын механизмуудаа ойлгож ухаарахад үйлчлүүлэгчдэд туслах нь чухал юм. Бусдын нүдэнд өртөхийг эрмэлзэх, бусдын “Би-д уусан аялдах”, сексийг улиглан чухалчлах зэрэг нь экзистенциональ түгшүүрээ даван туулахын тулд хэрэглэж байгаа хамгааллын буруу аргууд юм гэдгийг үйлчлүүлэгч ухаарч ойлговол тэдгээрээс салах боломж түүнд бүрдэнэ гэж экзистенциональ сэтгэл зүйчид үздэг байна.

Хүмүүсийн хоорондын харилцааны эмгэгийг илчлэхуй.

Ганцаардлын асуудлыг авч үзэхийн тулд “Би ба бусад” гэсэн харилцааны хүрээнд ямархуу эмгэг үүссэнийг авч үзэхэд хүрдэг. Өөрийнхөө хэрэгцээ сонирхолыг хангахын тулд үйлчлүүлэгч бусад зүйлс ба бусад хүмүүст ямар түвшинд, яаж хандаж байна?Хүмүүсийг хэр зэрэг сайн хайрлаж чадаж байна? Тэд хүмүүсийг чин сэтгэлээсээ сонсож, өөрийгөө нээж илэрийлж чадаж байна уу? Тэд хүмүүстэй харилцах харилцааны зайг хэрхэн яаж баримталж байна? гэх зэрэг асуултанд хариулах замаар хүмүүсийн хоорондын харилцаанд үүссэн эмгэг гажуудлыг илрүүлэх боломжтой ажээ. Үүний үндсэн дээр зөвлөгөөний явцад үйлчлүүлэгчид бусадтай элэгсэг харилцах харилцааны цагаан толгойд суралцдаг байна. Үүний зэрэгцээ тэд мэдрэмжээ хүлээн авах ба илэрхийлэх дадлага хийдэг.

Харилцааны эмгэгийг илчлэхийн тулд зөвлөгч-үйлчлүүлэгч гэсэн харьцаа холбоог ашиглах.

Үйлчлүүлэгч ойр дотныхоо хүмүүстэй харилцаж байсан харилцааны явцад илэрч байсан мэдрэмж, хандлагаа зөвлөгчид шилжүүлэн зөөвөрлөх үзэгдэл гарч болох юм гэж экзистенциональ зөвлөгчид үздэг байна. “Зөвлөгч-үйлчлүүлэгч” гэсэн холбоо харьцааг одоо ба ирээдүйд бусадтай харилцахад гарч болох гажуудлыг илрүүлэхэд ашиглахыг хичээдэг байна.Үйлчлүүлэгчийн зүгээс зөвлөгчтэй харилцах харилцаагаа гажуудлах тохиолдол цөөнгүй гардаг. Уг гажуудлаа ухаарч ойлгох, энэ гажуудал нь бусадтай харилцах харилцаанд яаж нөлөөлж байгааг олж харахад зөвлөгч өөрийгөө үйлчлүүлэгчдэд тусалдаг.

Анагаан илааршуулах холбоо.

Үйлчлүүлэгчтэйгээ илэн далангүй бодит холбоо харилцаа тогтоохыг экзистенциональ зөвлөгчид чухалчилдаг тухай дээр өгүүлсэн билээ. Тэдний хоорондын холбоо харилцаа түр зуурын шинжтэй зүйл боловч элэгсэг харилцааны туршлагыг байнга хэрэглэх боломжтой юм.

Зөвлөгч-үйлчлүүлэгч гэсэн зохистой холбоо харьцаа нь өөрийгөө батлан харуулах боломжийг үйлчлүүлэгчдэд олгох ач холбогдолтой. Учир нь түүний хүндэтгэл хүлээсэн хэн нэгэн хүн сайн ба сул талыг нь мэддэг атлаа түүнийг байгаа чигээр нь хүлээн зөвшөөрч байгаа нь үйлчлүүлэгчийн хувьд онцгой чухал зүйл юм. Үйлчлүүлэгчтэйгээ гүн гүнзгий элэгсэг харилцаа тогтоож чадсан зөвлөгч экзистенциональ ганцаардлыг сөрөн даван туулахад нь түүнд тус болдог байна. Ганцаардлыг даван туулах хариуцлагыг өөрөө хүлээх ёстой гэсэн мэдрэмжийг ч тэдэнд төрүүлдэг учраас ганцаардал тусгаарлалт бол аймшигтай зүйл биш түүнийг шийдвэрлэх боломж бий гэсэн найдвар үйлчлүүлэгчдэд төрдөг.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба утга алдагдах.

“Амьдрал утгагүй байна” гэсэн гомдолтойгоор хандаж байгаа үйлчлүүлэгчидтэй ажиллахдаа экзистенциональ зөвлөгчдийн хэрэглэдэг зарим аргуудыг доор авч үзлээ.

Асуудлыг дахин тодорхойлох.

“Амьдал ямар ч утга алга” хэмээн гомдоллож байгаа үйлчлүүлэгчид бол уг утгыг олж харж чадахгүй өнгөрөөж байгаа хүмүүс юм. Экзистенциональ сэтгэл зүйн үүднээс бол хүмүүс амьдралын утгыг бэлнээр нь авдаггүй, харин түүнд өөрсдөө утга өгч байдаг. Амьдрал өөрөө утгагүй саармаг зүйл, харин хүмүүс түүнд өөр өөрийхөө өнцгөөс утга өгөх чадвартай, тийм хариуцлагатай байх ёстой гэсэн ухаарлыг улам сйжруулахыг зөвлөгч хичээн ажилладаг. Утгагүй гэж үзэж байгаа олон зүйлийг хүний оршихуйн үндсэн асуудалтай (үхэл, ганцаардал, эрх чөлөө) холбоотой түгшүүр зовнилуудтай холбон судлах нь ихээхэн үр дүнтэй байдаг. Эдгээртэй холбон үзэхэд “Бусдын гар харж амьдрах ямар ч утга алга” гэж гомдол мэдүүлж байгаа үйлчлүүлэгч асуудлыг дахин томъёолж “Би яагаад заавал бусдын гарыг харж амьдрах ёстой вэ?” гэсэн асуултыг өөртөө тавьж болно. Үүний үр дүнд “Бусдын гарыг харж амьдрахгүйн тулд өөрөө хөдөлмөрлөх хариуцлагыг дутуу ухаарчээ” гэсэн дүгнэл гарч ирнэ. Үүний дараа уг утгагүй амьдралаас гарахад өөрөө хичээх хэрэгтэй гэдгийг ухаарснаар “Ажил хийвэл ам тосдоно”, “Бусдын эрхээр жаргаснаас өөрийн эрхээр зовсон нь дээр” гэх зэрэг хувь хүний хариуцлагыг илэрхийлсэн хэллэгүүдийн утгыг гүнзгий мэдрэх өргөн боломж түүний өмнө нээгдэнэ.

Утга алдагдахтай холоотой түгшүүрийг даван туулах хамгааллын механизмууд.

Амьдралын утга алдагдахаас үүдэлтэй түгшүүр үүсэхээс өөрийгөө хамгаалахын тулд хэрэглэж байгаа аргуудаа илүү сайн ухаарахад экзистенциональ зөвлөгч үйлчлүүлэгчидээ тусалдаг. Мөнгө хөрөнгөтэй болох, таашаал авах, эрх мэдэлтэй байх, өөрийгөө илтгэн харуулах, зохих байр суурь эзлэх эрмэлзлэлүүд амьдралын утга алдагдахтай холбоотой оршихуйн асуудлыг сөрөн зогсох чадваргүй байдлаас эхлэлтэй байгаа эсэхэд үйлчлүүлэгчийн анхаарлыг хандуулдаг. Эдгээр хамгаалуудын үнэ цэнэ үр дагаварыг ухаарахад тэдэнд туслалцаа үзүүлдэг байна. Утга алдагдахаас хамгаалах аргуудыг хэрэглэх нэг шалтгаан бол амьдралд нухацтай хандалгүй өөрөө өөртөө төвөг бэршээл учруулсныхаа дараа түүнийг шийдвэрлэхээс санаатай буюу санамсаргүй зайлсхийж байгаатай холбоотой байж болох юм гэж үздэг.

Амьдралд илүү идэвхитэй оролцоход нөлөөлөх

Утга алдагдах асуудлыг шийдвэрлэх зөвлөгөөний явцад амьдралд илүү идэвхитэй байр сууринаас оролцохыг үйлчлүүлэгчдээ санал болгодог. Амьдралд идэвхитэй оролцох хүсэл үйлчлүүлэгчдэд ямагт байдаг гэдгийг зөвлөгч онцлон тэмдэглэж өгөх ёстой. Зөвлөгөөний үйл ажиллагаанд ямар үүрэгтэй оролцох бодолтой байгаагаа ил тод хэлэхийг үйлчлүүлэгчээс хүснэ. Үйлчлүүлэгчийнхээ амьдралын утга учрыг ойлгохын тулд түүний итгэл найдвар, хайрлах чадвар, өөрийгөө бүтээлчээр харуулах эрмэлзлэл, үзэл баримтлал, хүсэл мөрөөдөл, чиг хандлагыг олон талаас нь өргөн хүрээтэй шүүн хэлэлцэж ажиглан судалж болох юм. Нөгөө талаас сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд идэвхитэй оролцоход үйлчлүүлэгчид өөрт нь саад болж байгаа талуудыг олж мэдсэнээр тэдгээрийг хязгаарлан хаах оролдлогыг зөвлөгч хийж болох юм. Ажил, амралт, чөлөөт цаг, бүтээлч эрэл хайгуул, шашин шүтлэг зэрэг салбаруудын аль нэг нь үйлчлүүлэгчийн хувьд утгагүй байж болно. Тэгвэл эдгээрийг зөвлөгөөний явцад байнга хөндсөнөөр зохих саад бэрхшээл гарч ирнэ, тиймээс хамгийн их саад болж байгаа хэсгийг түр орхиод дараа эргэж нэг нэгээр нь авч үзэж болох юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Мэдлэгээ хянах асуултууд.

1. “Экзистенциональ” гэсэн үгийн утгыг тайлбарлана уу?
2. Оршин байхуйн ямар үндсэн гурван хэлбэр байдаг вэ?
3. Хэвийн түгшүүрийг невротик түгшүүрээс хэрхэн ялгах вэ?
4. Экзистенциональ зовнил гэж юу вэ?
5. Үндсэн дөрвөн экзистенциональ зовнил тус бүрийн онцлогийг дурьдана уу?
6. Үндсэн дөрвөн экзистенциональ зовнил тус бүр нь ямар ямар дотоод зөрчлүүдтэй холбоотой вэ?
7. Насанд хүрсэн хүмүүс үхлээс айх түгшүүрээ хэрхэн даван туулж сурдаг вэ?
8. Эрх чөлөө, ганцаардал (тусгаарлалт), амьдралын утга алдагдах зэрэг экзистенциональ түгшүүр үүсэхэд орчин үеийн нийгмийн амьдралын ямар ямар хүчин зүйлүүд нөлөөлж байна вэ?
9. Үхэлтэй холбоотой түгшүүрээс хамгаалах ямар механизмууд байдаг вэ?
10. Эрх чөлөөтэй холбоотой түгшүүрээс хамгаалах ямар механизмууд байдаг вэ?
11. Тусгаарлалт-ганцаардлаас хамгаалах яма механизмууд байдаг вэ?
12. Утга алдагдахаас хамгаалах ямар механизмууд байдаг вэ?
13. Экзистенциональ зөвлөгөөний гол зорилго юу вэ?
14. Экзистенциональ зөвлөгч ба үйлчлүүлэгчдийн хоорондын харилцаа ямар байх ёстой вэ?
15. Үхлийн талаарх ухаарлыг гүнзгийрүүлэх нь ямар эерэг үр дагавартай вэ?
16. Үхэлтэй холбоотой түгшүүр бүхий үйлчлүүлэгчтэй ажиллах ямар ямар экзистенциональ хандагууд байдаг вэ?
17. Үйлчлүүлэгчийн хариуцлагын мэдрэмжийг сайжруулах ямар ямар аргуудыг экзистенциональ зөвлөгөөний явцад хэрэглэдэг вэ?
18. Экзистенциональ ганцаардалтай холбоотой асуудлыг шийдвэрлэх ямар ямар хандлагуудыг зөвлөгч хэрэглэдэг вэ?
19. Амьдралын утгыг сайжруулах ямар ямар хандлагуудыг экзистенциональ зөвлөгч хэрэглэдэг вэ?

Өөртөө дүн шинжилгээ хийх асуултууд

1. Өөрийнхөө бодитойгоор оршин буйгаа та ямар хэмжээнд мэдэрдэг вэ?
2. Танд экзистенциональ түгшүүр ямар хэмээтэй, ямар хэлбэрээр илэрдэг вэ?
3. Өөрийнхөө оршихуй ба ахуйг тодорхойлоход та ямар хариуцлага хүлээдэг вэ?
4. Хариуцлагаас зайлсхийхгүй байх, илүү их хариуцлага хүлээхийн тулд яах вэ?
5. Амьдралын утга алдагдах явдал бол өнөөгийн нийгэмд амьдарч байгаа хүмүүст тулгарч байгаа гол асуудал гэж та үзэх үү? Хэрвээ тийм бол танд энэ асуудал хэрхэн тулгарч байна вэ?
6. Хэрвээ та сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгдөг бол экзистенциональ чиг хандлага таны зөвлөгөөнд ямар нэгэн байр суурь эзэлдэг үү?
7. Хэрвээ та сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгдөг бол экзистенциональ чиг хандлага таны зөвлөгөөнд ямар нөлөөлөл үзүүлдэг вэ?

2.7. Логотерапи

Логотерапийн тухай.

- Удиртгал
- Виктор Франкл
- Үндсэн үзэл баримтлал
- Хүмүүс яагаад өөрийгөө зохисгүй байдлаар авч явдаг вэ?
- Логотерапийн практик асуудал

Удиртгал.

Ялом, Мей нарын боловсруулсан экзистенциональ зөвлөгөөний чиг хандлагыг бид өмнөх хэсэгт авч үзлээ. Заримдаа Венийн сэтгэц заслын гуравдахь чиг хандлага (Нэг нь Фрейдийн психоанализ, хоёрдахь нь Адлерийн бодгаль сэтгэл судлал) хэмээн нэрлэгддэг логотерапийн талаар энэ бүлэгт авч үзэх юм. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын энэ чиг хандлагыг Виктор Франкл

үндэслэжээ. Гэхдээ логотерапийг сэтгэц заслын бие даасан төрөл гэхээсээ илүүтэйгээр түүнийг орлох чадвар бүхий туслах чиглэл ч гэж үзэх ч тал бий¹.

Логос –утга учир, сүнс гэсэн агуулга бүхий грек үг, гэхдээ хоёрдахь утга нь шашинтай ямар ч холбоогүй гэж үздэг. Амьдралын болон өөрөө өөрийнхөө оршин байгаагийн утга учрыг эрж хайх нь эмгэг биш. Хүмүүсийн оршихуй нь (экзистенци) амьдралын утгыг эрж хайхад хүргэдэг. Амьдралынхаа утга учрыг ухаарахад үйлчлүүлэгчиддээ туслахад логотерапийн гол зорилго оршдог.

Виктор Франкл.

." Амьдралынхаа утгыг олж харахад бусдад туслах явдал бол миний амьдралын утга учир байсан юм."
(Frankl, 1988, p160)

Виктор Франкл 1905 онд Австрийн Вена хотноо еврей гэр бүлд төрсөн, сурагч байх үедээ Фрейдтэй захидлаар харилцаж байжээ.1927 онд "Олон улсын Сэтгэц задлан шинжлэлийн Сэтгүүл"-д² Фрейдийн санаачлагаар түүний анхны өгүүлэл нийтлэгджээ. Франклд Фрейд, Адлер нарын үзэл баримтлал нөлөөлсөн хэдий ч тэрээр зарим талаар тэдэнтэй санал нийлээгүй байна. Үүний зэрэгцээ Хайдеггер,

Ясперс, Шелер нарын гүн ухаанчдын үзэл баримтлал түүнд нөлөөлжээ. Өөрийнхөө оршин байгаагийн утга учрыг олох гэсэн хүсэл нь логотерапийг үндэслэхэд хүргэсэн гэж үздэг. Тэрээр логотерапи гэсэн нэр томъёог 1930-аад оны үеэс хэрэглэж эхэлсэн бөгөөд 1930-аад оны үеэс экзистенцианаль анализ (Existenzanalyse) гэсэн үгийг логотерапитай альтернатив утгаар хэрэглэх болжээ. Эдгээрийг хооронд нь хольж хутгахаас сэргийлэн Франкл өөрийнхөө англи хэлнээ хэвлэж

."Залуу байхдаа би амьдралын утгагүйтлийг даван туулж аргаа баран тэчъяадахын зовлонг эдлэн туулж, нигилизмд нэрвэгдэж явсан билээ.(Нигилизмийг эсэргүүцэх дархлааг би өөртөө бий болгож чадсан юм.) Би ингэж л логотерапийг бүтээсэн юм." гэж өгүүлжээ.
(Frankl, 1988, p 166).

байсан бүтээлүүдэд экзистенцианаль анализ гэсэн үгийг төдийлөн хэрэглэдэггүй байв.1928 онд Франкл Залуучуудын зөвлөгөөний төвийг Вена хотноо үндэслэн байгуулж 1938 он хүртэл тэргүүлэн ажилласан байна.1930 онд Франкл Венийн их сургуульд

анагаах ухааны докторын зэрэг хамгаалж, үүнээс хойш тус хотын психоневрологийн еврей эмнэлэгт неврологич, сэтгэл мэдэрлийн эмч, тасгийн эрхлэгчээр ажиллаж байжээ.1942-1945 оны хооронд Франкл Освенцам, Дахау зэрэг нацизмын аймшигт хорих лагериудад хоригдохын зовлонг эдэлжээ. Хорих лагерийн аймшигт амьдрал, өдөр дутмын албадан хөдөлмөр, адгуус шиг харгалзагчдын зодуур, өлсгөлөн, өвчин эмгэгийг тэсэн гарч амьдралынхаа төлөө тэмцэн тэмцсээр амьд гарч чаджээ. Хувь заяаны ээдрээг өөрийн биеэр амссан тэрбээр эдэлж байгаа шаналлаасаа ч хүртэл экзистенцианаль утгыг (оршин байхуйн) олж сурчээ. Хоригдож байсан хугацааныхаа төгсгөлийн цөөн сард тэрээр эмчээр ажилласан байна. Хорих лагерт байсан хугацаандаа эгзэгтэй аюултай үед хүний мөн чанар хэрхэн илэрдгийг ажигласан байна. Ихэнх хоригдлууд арай ядан амьд явж байхад зарим хүмүүс энэхүү учирсан зовлонгоо өөрийн дотоод хүчийг сорих сорилго тохиосон мэтээр хүлээн авч бие сэтгэлээ чангалан төвлөрүүлж чадаж байжээ. Тэд амьдралынхаа утга учрыг улам илүү ухаарахуйц өндөрлөгт хүрч чаджээ. Хэдийгээр ядуу зүдүү байдалтай байсан боловч эдгээр хүмүүс өөрийн дотоод амьдрал ба бусадтай харилцах харилцаагаа баялаг чөлөөтэй байлгаж чадсан нь үнэхээр гайхалтай. Тэд учирсан зовлонгоо гайхамшигт ялалт болгон хувиргаж чаджээ. Франклын эцэг эх , ах , эхнэр нь бүгд хорих лагерт амиа алдсан байна...

1946 оноос хойш Франкл зөвхөн Авсрид төдийгүй АНУ зэрэг дэлхийн томоохон гүрнүүдээр явж лекц уншиж , хэд хэдэн томоохон сургуулийн хүндэт профессор болж логотерапийн профессор Франклын амьдрал бүхэлдээ утга төгөлдөр байж, тэрээр "Эмч ба сүнс:сэтгэц заслаас логотерапи хүртэл" (The doktor and the soul : from psychotherapy to logotherapy), "Хүн утгын эрэлд: Логотерапийн удиртгал (Man’s Search for Meaning: An interduction to Logotherapy), "Сэтгэц засал ба Экзистенциализм: Логотерапийн талаарх түүвэр өгүүлэлүүд (Psychotherapy and Existentialism:selected Papers on Logotherapy),” Утгын үл сонсогдох хашгиралт” (The unhead Cry of meaning: psychoterapy and humanism) зэрэг 30 гаруй бүтээл туурвижээ

¹ Frankl, 1975 a

² International Journal of Psychoanalysis

Үндсэн үзэл баримтлал

Зоригийн эрх чөлөө

“Экзистенциональ” гэсэн нэр томъёог Франкл гурван тохиолдолд хэрэглэж байжээ.

- Нэгдүгээрт, “Экзистенциональ” гэсэн үг нь хүний ахуй амьдралын өвөрмөц арга зам болох уг экзистенци-дээ (оршихуйдаа)хамрагдана.
- Хоёрдугаарт, оршихуйн утгад хамаатай.
- Гуравдугаарт, утгыг эрэх ба утгад тэмүүлэх тэмүүлэлд хамаатай гэж үзсэн байна.

Амьдрал бол ирж буцаж байдаг түр зуурын зүйл. Гэхдээ түүний энэхүү түр зуурын шинж нь амьдралыг утгагүй болгодоггүй. Ээлжлэн солигдож байдаг амьдралын мөчлөгүүд нь боломжит нөөцүүдийг өөртөө агуулж байдаг. Амьдралын явцад тэдэнд ямар боломж нөөц өгөгдөж алдагдаж байгааг хүмүүс ухаарч ойлгодог байх ёстой. Өгөгдөж байгаа нөөц боломжуудаас алийг нь авч хэрэгжүүлэх ба алийг нь хэрэгжүүлэхгүйгээр хааж үлдээх сонголтыг хүмүүс байнга хийж байдаг. Хүмүүс зоригийн эрх чөлөөг эдэлж байдаг. Хэрэгтэй зүйлээ сонгож хэрэггүйгээ өөрөөсөө зайлуулан холдуулах чадвар бүхий өвөрмөц чадвар хүнд бий. Тиймээс өөрт байгаа боломж бололцоо, сонголт хийх хувилбаруудын талаар бодож, эрэгцүүлэн тунгааж байдаг. Өөрийн онцлог, зан чанар, үзэл баримтлалаа цогцлуулан бүтээх эрх чөлөө хүнд бий. Хүмүүс ийнхүү өөрөө өөрийхөө ертөнцийг бүтээсээр өөрийнхөө оршихуйг хэмжих бие махбодь ба сэтгэл санааны хэмжүүрийг давж илүү өндөрлөгт гарснаар “ноологийн хэмжүүр”-г хүрдэг. Энэ нь хүн өөрийгөө ухаарал сэтгэлгээний объект болгон авч үзэх чадвар юм.

Утга өөд тэмүүлэх тэмүүлэл.

“Утгыг хайх тэмүүлэл бол хүнд байдаг анхдагч хүч юм... Энэ утга нь хүн бүрийн хувьд хосгүй, өвөрмөц шинжтэй байдаг ба энэ утгыг зөвхөн тэр хүн өөрөө л олж хэрэгжүүлж чаддаг байж болох юм... (Frankl, 1963, p.154).

Утга өөд тэмүүлэх тэмүүлэл нь хүмүүст байдаг суурь сэдэл. Хүмүүс амьдралынхаа эцсийн мөчийг хүртэл бүх зүйлийн утга учрыг хайсаар байдаг. Хорих лагерт хоригдож байхдаа юуны төлөө амьд явах ёстойгоо мэдэх эрэлт хэрэгцээ хүмүүст байгааг Франкл олж харжээ. Хүмүүс гэдэг бол бусадтайгаа ямагт уулзаж учирч байдаг, амьдралдаа хэрэгжүүлэн харуулах ёстой тэрхүү утга учрыг олж авч байдаг туйлын өвөрмөц нэгэн

бодгаль. Гэхдээ утга нь ахуйтай яв цав давхцдаггүй, утга бол хүний оршин буй ахуйн өвөрмөц талбар тавцан нь болж өгдөг. Өөрийнхөө “Би” –гээс халин гарч тэр өнцгөөсөө юмыг харах чадвараа алдах аваас хүний оршихуйд аюул учирдаг байна.

Логотерапи нь амьдралын утга өөд тэмүүлэх тэмүүлэлд гол анхаарлаа төвлөрүүлэхийн зэрэгцээ таашаал авах тэмүүлэл (психоанализтай адил), ба эрх мэдлийн төлөө тэмүүлэлд (бодгаль сэтгэл судлалтай адил) ч бас анхаарлаа хандуулж байдаг. Фрейд ба Адлерийн хэн хэн нь яг ийм нэр томъёог хэрэглээгүй гэдгийг Франкл хүлээн зөвшөөрсөн байдаг. Таашаал ба эрх мэдлийн төлөө тэмүүллүүд бол утгатай харьцуулахад хоёрдогч шинжтэй, түүнээс үүсэлтэй, дагалдагч үр дүн гэж үзжээ. Утга өөд тэмүүлэх тэмүүлэл бол хүний зөн билэгт хүслийн ухамсарт тайлбарлал биш, энэ нь үүссэн түгшил эрчдэлийг намдааж бие махбодийн тэнцвэрийг буцаан хадгалахад нөлөөлдөггүй. Утга өөд тэмүүлэх тэмүүлэл нь сэдлийн нэгэн адилаар өөрийн идэвхижлээс ялгаатай. Өөрийн идэвхижил бол утга өөд тэмүүлэх тэмүүллийн дагалдах үр дүн гэж Франкл үзжээ. Хүмүүс амьдралынхаа утгыг ямар хэмжээнд хэрэгжүүлж байна, тэр хэмжээгээр өөрийгөө идэвхижүүлж байдаг.

Ухамсар ба үл ухамсарлагдахуй

Амьдралынхаа утга учрыг хайхад хүргэж байгаа эхлэл цэг юу вэ? Утгыг эрэх эрэл нь өөртөө ухамсарт үйл ажиллагаа болон “Би” дэх үл ухамсарлагдах давхаргатай тогтоосон холбоо хэлхээг агуулж байдаг.

- *Ухамсарт байдал.*

Хүн бол оюунлаг зүйл. Гэхдээ оюун санааг шашны талаас авч үзээгүй. Логотерапи нь хүний тэрхүү оюунлаг мөн чанарт гол анхаарлаа хандуулдаг. Оюун санааны үйлүүд ухамсартайгаар болон ухамсаргүйгээр явагдаж байдаг. Ухамсарт байдал гэдэг бол ухаарлаар илэрдэг. Өөрийхөө оюунлаг “Би”-г ухаарах ухаарлыг сайжруулахад логотерапийн гол зорилго оршдог. Хүмүүс

өөрсдийнхөө амьдралын хосгүй утгыг харагдсан үзсэний үндсэн дээр хувийн хариуцлагаа сайтар ухаарсан байх ёстой.

- *Оюун санааны үл ухамсарлагдахуй.*

Оршихуйн оюун санааны цөм- төв цэг гэж хүн бүрт байдаг. Оюун санааныхаа цөмийг түшиглэн хүмүүс бодгаль чанараа бүрдүүлэхийн хамт өөрийхөө бие сэтгэл, оюунаа нэгтгэж байдаг. Ухамсар ба үл ахамсарлагдахуйн хоорондын зааг нь хоорондоо уусах шинжтэй байдаг хэдий хүний оршихуйн оюун санааны эх үндэс нь ухамсаргүй шинжтэй байдаг гэж Франкл үзжээ. Зөн билэгт үл ухамсарлагдахуй ба оюун санааны үл ухамсарлагдахуй хоёр нь хоородоо тодорхой ялгаатэй гэж үзсэн. Үл ухамсарлагдахуй бол шахагдан гарсан сексийн болон түрэмгийллийн зөн билгийг хадгалах агуулга гэж Фрейд үзсэн. Гэтэд гүний сэтгэл судлал нь (экзистенциональ сэтгэл судлал) иймэрхүү дарагдан шахагдсан зөн билгийг авч үзэхийн оронд хүний оюун санааны гүнд нэвтрэхийг эрмэлздэг. Гэхдээ хүний “Би” –ийг талаар бүрэн хэмжээний өөрийн анализ хийх боломжгүй, энэ нь хүний оршихуйг зарим талаараа үл ухаарагдах зүйл гэж үзэхэд хүргэдэг байна.

- *Ухамсар.*

Ухамсрын эх сурвалж оюун санааны үл ухамсарлахуйд оршиж байдаг. Логос нь логикаас илүү гүнд оршдог гэж Франкл үзжээ. Оршихуйн эх шийдвэрүүд нь ямар ч бодлого ухааралгүйгээр гарч ирдэг. Үүнийг тайлахад ухамсрын үүрэг оршдог байна. Хүн ухамсрынхаа тусламжтайгаар ямар нэгэн зүйлийн утгад агуулагдаж байгаа ,тодорхой нөхцөл байдалд хэрэгжүүлж болох хосгүй нөөцийг илрүүлэх боломжтой юм. Ухамсар буюу “ёс зүйн зөн билэг” нь бусад ихэнх төрлийн амьтанд байдаг бусад зөн билгийг бодвол туйлын хувь шинжтэй юм. Хайр дурлал ба урлагийн угийн эх сурвалж нь зөвхөн ёс суртахууны ухамсарт хадгалагдаж байдаг төдийгүй сэтгэл хөдлөл, зөн билэг зэрэг оюун санааны үл ухамсарлагдахуйн гүнд орших ажээ. Эрх чөлөө “юуны тулд,” “юуны улмаас” гэсэн шалтгаантай байж болно. Ухамсрын үүднээс авч үзвэл “Юуны тулд” гэсэн эрх чөлөө нь хариуцлагыг илэрхийлж байдаг. Ухамсар бол трансценденталь (халин тасрах-энэ үгийн тайлбарыг өмнөх хэсгээс харна уу?) шинжтэй юм. Хүнээс дээгүүр хүчин зүйлс ухамсраар дамжуулан өөрийнхөө” дуу хоолойг хүргэж байдаг” (Frankl,1975a.p53). Оюун санааны үл ухамсарлагдахуйн гол трансценденталь шинжийг нээхэд ухамсар гол үүрэг гүйцэтгэдэг. Ухамсар бол транцендент байдлын “дуу хоолой”, гэхдээ өөрөө ийм шинжтэй зүйл.

- *Шашны үл ухамсарлагдахуй.*

Хүмүүсийн зүүдэнд хийсэн экзистенциональ дүн шинжилгээнээс харахад бидний ухамсрын гүнд дарагдаж хоцорсон шашинлаг байдал хадгалагдаж байдаг гэнэ. Фрейдийн онолд гардагчлан зөвхөн л “либидо” ухамсараас шахагдаж ухамсаргүйн гүнд дарагдаж байдаг бус мөн религио-гелigio ч бас шахагдсан байдаг гэж үздэг. Үл ухамсарлагдах шашинлаг байдал нь оюун санааны үл ухамсарлагдахуйд оршдог. Хүмүүс ямар нэгэн байдлаар илүү дээд зүйлд (трансцендент шинжид) анхаарлаа хандуулж иржээ. Иймээс үл “ухамсарлагдах Бурхан” хоёр янзаар халхлагдсан байдаг. Нэгдүгээрт, бурханд хандах хүний хандлага нуугдмал далд байдаг. Хоёдугаарт, Бурхан өөрөө нууцлагдмал байдаг. Шашинлаг үл ухамсарлагдахуйг зөн билэгт хүчин зүйл гэхээсээ илүүтэйгээр экзистенциональ зууч мэтээр авч үзжээ. Шашинлаг үл ухамсарлагдахуйг хааж боох нь үл ухамсарлагдахуйн бусад аль нэг талыг хааж боохтой нэгэн адилаар невроз өвчнийг үүсгэдэг гэж үзсэн.

Амьдралын утга ба үхэл

Амьдралын утга

Хүн байхын мөн чанар нь амьдралын утгаа олж хэрэгжүүлэх чадвартай салшгүй холбоотой юм. Тухайн нөхцөлд байж болох утгыг олж илүүрэхийн тулд бусдаас ялгаатай, ухамсартай, хариуцлагатай байх хэрэгтэй гэж Франкл үзэж байжээ. Хариуцлага бол хүний оршихуйн эх үндэс. Хүний эрх чөлөө гэдэг нь ямар нэгэн зүйлээс чөлөөлөгдөх, зайлсхийх эрх бус харин ямар нэгэн зүйлийн төлөөх хариуцлага юм. Товчоор хэлэхэд энэ бол хариуцлага хүлээх эрх чөлөө . Нөхцөл байдлыг ухаарах, түүнд утга ач холбогдол өгөх, шийдвэр гаргах эрх чөлөө бол хүнд өөрт нь байдаг гарвал зүйл, түүнээс биш түүнийг хүн олж аваад гэж хаяж байдаг, хүнээс саланга тасархуй зүйл биш. Өөртөө байгаа асар их дотоод хүч нөөцийг хүмүүс бүрэн ухаарч тайлбарлаж чаддаггүй. Дараагийн алхмаа хэрхэн хийх вэ?гэдгээ шийдвэрлэх эрх хүнд цаг ямагт байдаг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Шийдвэр гаргаж байгаа явдал бол өөрт байгаа ямар чадавхи нөөцийг хэрэгжүүлэх вэ? гэдгээ тодорхойлж буй хэрэг. Ийм сонголт хийх боломж хүнд байнга байж байдаг. Амьдрал хүний өмнө төрөл бүрийн асуултуудыг байнга дэвшүүлэн тавьж байдаг. Эдгээр асуултанд хариулахад амьдралынхаа төлөө хүлээх хариуцлага шаардагддаг. Өөрөөр хэлбэл хариуцлага хүлээх чадвартай байснаар амьдралын явцад тулгарч байгаа асуултнуудад хариулах боломж бүрддэг байна. Хувь заяагаар өгөгдөж байгаа зүйлээр юу урлах нь тухайн хүнээс өөрөөс нь шалтгаалдаг. Энэ нь нэг талаас ямар ч хэлбэр дүрсгүй, утга учиргүй шавраар ямар дүрс бүтээх нь барималчийн ур чадвараас шалтгаалахтай адил зүйл. Биологи, социологи, сэтгэл зүйн хязгаарлалт саадуутай хүн байнга тулгарч байдаг. Гэхдээ эдгээр саадуудыг даван гарч өөрийн гэсэн өнгө төрхтэй байх уу, эсвэл тэдгээрт захирагдан хоцрох уу? гэдэг нь тухайн хүнээс шалтгаалах билээ.

Үхлийн утга.

Үхэх, төрөх жамаас болж амьдралын утга алдагддаггүй. Хэрвээ хүмүүс үхдэггүй байсан бол ажил хэргээ тодорхойгүй хугацаагаар хойшлуулсаар байх билээ. Амьдрал үхэл хоёр салшгүй холбоотой учраас үхэл нь хүний амьдралыг утгатай болгож байдаг. Амьдрал төгсгөлтэй гэдгийг ухаарснаар хүмүүсийн хүлээх хариуцлага нэмэгддэг. Иймээс амьдралынхаа мөч бүрийн төлөө хүлээх хариуцлага хичнээн аугаа зүйл болохыг хүмүүс ухаарах ёстой юм. Хүний амьдралд тохиолдож байгаа гэрэл гэгээ, эрээн бараан бүхэн нь тухайн хүний хувьд хосгүй зүйлүүд. Амьдралын хүрдийг эргүүлэх чадваргүй ч гэлээ түүнийг сөрөн зогсож дотоод хүчээ дайчлан амьдрах эрх чөлөөгөө хүн бүрэн дүүрэн эдлэх ёстой.

Өөрийн халил-трансценденци

Өөрийнхөө бодит байдал ба “Би”-гийнхээ хүрэнээс халин тасрах чадвар бол хүний оршихуйн нэн чухал онцлог юм. Хүн бол өөрөөсөө цааш байгаа, илүү дээд зүйл рүү тэмүүлэх тэмүүлэлтэй зүйл. Амьдралынхаа утгыг хэрэгжүүлэх явцдаа ч юм уу, эсвэл бусдыг хайрлах үүднээс өөрийнхөө “Би”-гийн хүрэнээс халин гарснаараа хүн илүү хүнлэг болж байдаг. Хүн өөрийнхөө “Би”-г хайхаасаа илүүтэйгээр амьдралын утгыг эрж хайж байдаг гэж Франкл үзэж байжээ. Амьдралынхаа утгыг хэрэгжүүлэх хариуцлагыг өөртөө авснаар хүн өөрийнхөө мөн чанарыг олж авдаг. Хүн өөрийнхөө бодож, зөвхөн өөр дээрээ төвлөрч байж болно. Хүн өөрийнхөө умартан ямар нэгэн зүйлийн төлөө тэмүүлж байгаа тэмүүлэл бол өөрийнхөө хүрэнээс хол тасарч байгаагийн илрэл. Хэрвээ хүн өөрөөсөө ангид байгаа зүйлийн утга учрыг ухаарч, чадахгүй бол амь дүйсэн хэцүү нөхцөлд ямар ч утгагүй, ямар ч зорилгогүйгээр эсэн мэнд тэсч үлдэх боломжгүй юм гэдгийг олж харахад Освенцами, Дахау зэрэг нацист хорих лагериудад хоригдож байсан жилүүдийн сургамж харуулсан юм гэж Франкл үзэж байжээ. Өөрийнхөө хүрэнээс халин сэтгэж амьдралын утга учрыг ухаарахад төвөг бэрхшээл учирч эхлэхэд невротик шинжтэй зовиурууд үүсдэг байна. Энэ тохиолдолд хүмүүс өөрийнхөө “Би”-гийн хүрэнээс гарахгүй байхын тулд зөвхөн өөрийнхөө хүслийн хангахыг хэт эрмэлзэх, өөрийнхөө байр байдлыг хэт тусгаж төсөөлөх зэрэг аргуудыг хэрэглэж эхэлдэг байна.

Утгын эх үүсвэрүүд

Ажил үйл хийх, үнэт зүйлсийг мэдрэх, зовлон үзэх зэргээр хүн өөрийнхөө хүрэнээс халин сэтгэх чадвартай болж байдаг гэж Франкл үзэж байжээ. (Frankl, Existential dynamics and neurotic escapism. 1963). Тэрээр өөр нэг бүтээлдээ (Frankl, 1967, 1988 Logotherapy and Existentialism) хүний амьдралыг утгатай болгож байдаг үндсэн гурван аргын талаар өгүүлсэн байдаг:

- Амьдралд ямар нэгэн зүйлийг өгөх (бүтээн байгуулахуйн үнэт зүйлс)
- Амьдралаас ямар нэгэн зүйлийг авах (мэдрэмж-сэтгэгдлийн үнэт зүйлс),
- Эдгэшгүй өвчин зэрэг хувь заяаны эрхээр өөрчлөх боломжгүй байгаа зүйлд хандах тодорхой хандлага (харьцаа хандлагын үнэт зүйлс).
- Үүний зэрэгцээ өнгөрсөн үеийн дурсамж-сэтгэгдэл, шашин зэрэг нь хүмүүс амьдралынхаа утгыг олж болох өөр хоёр салбар юм гэж үзжээ.

Ажлын утга.

Ажил бол өөрийнхөө хүрэнээс халин гарах боломжийг хүмүүст олгож байдаг гол салбар. Ажил үүргээ гүйцэтгэх явцдаа өөрийнхөө хосгүй онцлог, давуу талаа илрүүлэн хэрэгжүүлж байгаа нь нэн чухал ач холбогдолтой юм. Ажил үйлчилгээний явцад илэрч байгаа ийм чанарууд зөвхөн тухайн хүний гүйцэтгэж байгаа ажил үүргээр хязгаарлагддаггүй. Жишээ нь ажил үүргээ

гүйцэтгэж байгаа сувилагч бүсгүй хүнд өвчэй хүнд элэгсэг дулаан үг хэлж байгаа явдал бол сэтгэлийн илрэл. Иймэрхүү боломж бараг ихэнх ажил мэргэжлийг эрхэлж байгаа хүмүүст олддог гэж Франкл үзжээ. Хатуу журамтай, залхмаар зарим ажил хааяа байдгийг үгүйсгээгүй бөгөөд ийм ажил эрхэлдэг хүмүүс өөрийхөө сайхан чанарыг чөлөөт цагаараа илэрхийлэх боломжтой юм.

Ажилгүйдэл бол бүтээхүйн утга алдагдаж байгаагийн жишээ юм. Ажилгүйдэлтэй холбоотой гутрал, гунигаас болж үүсч байгаа невротыг Франкл экзистенциональ байдал гэж үзжээ. Зарим хүмүүс ийм экзистенциональ өдөөлтийг ямар нэгэн зүйлд улайрч шохоорхох, идэвхитэй байр суурь баримтлах зэргээр невротод оролгүйгээр даван туулж чаддаг. Ажилтай байх нь эерэг ба сөрөг талуудтай. зарим хүмүүс өөрийхөө ажлыг амьдрал утгагүйтэж хоосрохоос зайлсхийж хоргодох байр болгож хувиргахыг эрмэлздэг.

Хайрын утга.

Хайр бол сектэй харьцуулахад хоёдогч шинжтэй зүйл биш гэж үздэгээрээ логотерапи нь психоанализаас ялгаатай. Сексийг насанд хүрсэн хүмүүсийн хайрын илрэл гэж үзэж болох боловч секс өөрөө хайрын хэлбэр болж чаддаггүй. Хайр бол хувь хүн өөрийнхөө хүрээнээс халин гарч (самотрансцентецид орж) байгаа нэг хэлбэр. Хайр олон онцлогтой. Өөр хэн нэгэн хүний оюун санаа, дотоод ертөнцөд нэвтрэн тогтоож байгаа харьцаа холбоо бол хайр гэж хэлж болно. Нөгөө талаас хайр бол хосынхоо оюун санааны цөмөөс үзүүлж байгаа нөлөөллийн дор хувь хүн өөрийхөө оюун санааны ертөнц рүү хандаж байгаа нарийн нандин холбоо. Франкл хайрыг ийнхүү оюун санааны талаас нь авч үзжээ. Гэтэл ухаангүй шунал тачаал удаан үргэлжлэх нь ховор. Ийм холбоо сексийн хүслээ хангамагц тасарч холдох нь олонтой. Хосуудын оюун санааны ертөнц хосгүй өвөрмөц, баялаг байдаг учраас энэ ертөнц рүү орж чадсан хайр удаан тогтвортой үргэлжилдэг. Хайртай хүнийх нь дотоод ерөнц, хосгүй чанар давтагдашгүй учраас хайр үхлээр хязгаарлагдахгүй байж болно. Өөр хүний оршихуйд чиглэсэн байдаг учраас хайртынхаа дотоод нөөц чадавхийг олж харах, уг нөөцөө илрүүлэн хэрэгжүүлэхэд нь түүнд туслахад хайр сэтгэлийн үнэ цэнэ оршдог. Жинхэнэ хайр сэтгэлд хардалт багтах зай байдаггүй, учир нь хайртай хүнээ эгэл жирийн эд хөрөнгө мэт өмчилж болохгүй гэж Франкл үзэж байжээ. Гэхдээ хайр бол амьдралыг утга төгөлдөр болгож байдаг цорын ганц зүйл биш. Тиймээс бусдын хайрыг татах гэсэн бүтэлгүй оролдогууд, невротик зан үйлийг Франкл хайрын утгаас салгаж үзсэн байна.

Шаналлын утга.

Хүний хувь заяаг хоёр янзаар авч үзэж болно: боломжтой үед хүн хувь заяагаа залж жолоодож болно, боломжгүй үед түүнтэй эвлэрэх гарцаагүй хэрэгцээ тулгардаг. Эдгэшгүй өвчин тусах, хорих лагерьт хоригдох зэрэг хүнээс өөрөөс нь үл шалгаалах нөхцөлд дээр бидний авч үзсэн харилцааны үнэт зүйлсийг хэрэглэдэг. Хувь заяаны эрхээр нэгэнт бий болсон нөхцөл байдалд хандах тодорхой хандлагаа тодохойлон өөрийн гэсэн байр суурь баримтлахыг тухайн үеийн харилцааны үнэт зүйлс гэж үзсэн.



Зураг.2.4. Хүний оршин тогтнохуйн эмгэнэлийн гурвалжин(Виктор Франкл)

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүний оршин тогтнохуйн “эмгэнэлт гурвалжин” буюу өвчин, гэм буруу, үхэл гуравыг тэсвэрлэхэд харилцааны үнэт зүйлс чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Хэрвээ эдгээрт өөрийгөө зохистой авч явахын ач холбогдол үнэ цэнийг мэдэрч чадвал “эмгэнэлт гурвалжин” ч гэсэн эерэг бүтээлч зүйл болгон хувиргах боломжтой гэж үзжээ. Гэхдээ хүмүүс амьдралаа хэрэггүй зүйлд золиослон зовох буюу цагаас өмнө хувь заяатайгаа эвлэрсэн шийдвэр гаргахаас сэргийлэх хэрэгтэй юм. Хувь заяагаа өөрөө өөрчлөх ямар ч боломжгүй гэдгийг бүрэн магадалсныхаа дараа харилцааны үнэт зүйлсийг ашиглах ба эрж хайх хэрэгтэй гэж үзжээ. Гарцаагүй тулгарч байгаа таагүй нөхцөл нь “хамгийн өндөр үнэ цэнийг идэвхижүүлэн гаргаж хамгийн гүн гүнзгий утга болох шаналлын утгыг бий болгодог” (Frankl, 1963, p.178). Шаналалд хэрхэн хандахаа сонгох сонголт хүмүүст байдаг. Эдгэршгүй өвчин туссан хүмүүс хувь заяаны зүгээс зарласан тулаанд орж эрэлхэгээр шаналж чадвал эцсийнхээ мөчийг хүртэл амьдралынхаа утгыг алддаггүй. Зарим нь зовлон шаналлыг сөрөн зогсож, дотоод хүчээ төвлөрүүлэн дайчилж оюун санааны хувьд улам баяжин зоригоо чангалж хувь заяаны эрхээр тулгарсан асуудлыг зайлуулж чадахгүй боловч бэрхшээлийг хүний ёсоор даван туулах зорилгыг хэрэгжүүлж чаддаг байна.

Өнгөрсөн үеийн утга

Ихэвчлэн ирээдүйнхээ төлөө амьдралын утгыг хайдаг боловч хүний туулж өнгөрүүлсэн өмнөх үеийн утга гэж бий. Гэтэл хүмүүс болж өнгөрсөн зүйлийн утгыг өдий л бүрэн үнэлдэггүй байна. Жишээ нь Франклын анхны номны гар бичмэлийг хорих лагерт хураан авчээ. Анхны номныхоо гар бичмэлийг хураалгасанаас болж үүссэн шаналлаасаа Франкл оюун санааны утгыг эрж хайжээ. Тэгээд энэ тохиолдолд юу ч алдаагүй өнгөрсөн бөгөөд харин хэн ч гар хүрч чадахааргүй нөөц болж хадгалагдан үлдсэн байна гэсэн дүгнэлтэнд хүрчээ. Тэрээр болж өнгөрсөн үйл явдалд шаналж байсан шаналлаас ийм утгыг олж чаджээ. Гэхдээ түүний ном хэвлэгдсэн эсэхтэй энэ утга төдий л холбоогүй, харин өнгөрсөн цаг мөчүүдийг жинхэн ёсоор өнгөрөөж чадаж байсанд гол ач холбогдол нь оршиж байжээ. Учирсан зовлон шаналлынхаа улмаас хүн өнгөрсөн амьдралынхаа утга учрыг эрэн олж цаашдынхаа утга учрыг олж харах тохиолдол цөөнгүй гардаг байна. Өнгөрсөн үеийн амьдрал богинохон ч гэсэн утга дүүрэн байж болно. Хүн ямар ч тохиолдолд амьдралын утгыг олж чадна гэдэгт эргэлзээгүй итгэж байгаа бол азгүйтлээ амжилт болгон хувиргах боломжтой юм.

Дээд утга.

Хүний зовлон шаналлын үндсэн утгыг хүмүүс тэр болгон олж харж чаддаггүй. Гэхдээ энэ бол зовлон шаналалд үндсэн утга байхгүй гэсэн үг биш. Амьдрал ба зовлон шаналлын үндсэн утгыг авч үзэж байгаа тохиолдолд дээд утгын талаарх асуудал гарч ирдэг. Хүмүүс хүний ертөнц ба бурханлаг ертөнц хоёрын хоорондын босгыг гэтэлж чаддаггүй. Дээд утга оюун ухааны хүчин зүйлсээр биш, итгэл бишрэлээр бий болдог гэж үзсэн байна. Гэхдээ амьдралын утга төгөлдөр бус байдлыг тэвчих хэрэгтэй гэсэн шашны экзистенциональ гүн ухааныг Франкл хүлээн зөвшөөрдөггүй байжээ. Амьдралын цаад гүн утгыг оюун ухааныхаа хүчээр бүрэн харж, ухаалаг тайлбарыг бүрэн өгч чадахгүй юм гэдэгтэйгээ хүмүүс эвлэрэх ёстой гэж Франкл үзэж байв. Бурханд итгэх итгэл бол амьдралын дээд утгад итгэх чадварыг хүмүүст хөгжүүлэх урьдчилсан нөхцөл болж өгдөг. Шашны талаар орчин үед гарч байгаа онцлог бол түүнээс холдож хөндийрч байгаа бус харин шашин дахь угсаатны болон хувь хүний онцлогийг анхаарах анхаарал суларч байгаад оршиж байгааг онцолж байв. Франкл нийтийг хамруулсан түгээмэл шашныг хамгаалж байгаагүй. Харин үүний оронд шашин бол хувь хүний итгэл бишрэлийн онцлогт тохирч, түүнд тулгуурласан байх ёстой. Энэ дээд утгад хүн өөрийн үг хэллэгээ хэрэглэн өөрийнхөөрөө хандах боломжийг бүрдүүлдэг гэж үзжээ.

Экзистенцийн хоосрол буюу вакуум

Сэтгэл санаа хоосорчихлоо гэсэн гомдлыг үйлчлүүлэгч гаргаж байгаа тохиолдолд экзистенцийн хоосрол буюу вакуум гэсэн нэр томъёог хэрэглэдэг байна. Ийм хүмүүст амьдрал утгагүй санагдаж дотоод хоосрол бий болсон байдаг. Маслоу хувь хүний агь мэдрэмж буюу амьдралын эрч хүч жигдрэх оргил цэгийн талаар өгүүлсэн байдаг. Гэтэл экзистенцийн вакуум бол үүний эсрэг зүйл. Энэ бол амьдралд “хоосон ангал”-зай үүссэн үе. Франклын үзсэнээр бол ийм хоосон зай үүсэх гурван шалтгаан байдаг:

Нэгдүгээрт, хүн бол адгуусан амьтан шиг төрөлхийн зөн билэг ба хүсэлдээ хөтлөгдөн ямар нэгэн зүйлийг хийдэггүй.

Хоёрдугаарт, уламжлал заншил, үнэт зүйлс, зөвшилцөл зэрэг нь чухам юу хийх ёстойг хэлж өгдөггүй. Чухам юу хийхийг хүсч байгаагаа хүмүүс заримдаа мэдэхгүй байгаа атлаа зүгээр л бусдын хийж байгааг болон тэдний хүслийг аялдан дагалддаг.

Гуравдугаарт, суралцагчид “редукционизмд”-хялбарчилалд өртөх болсон. (Энэ байдал америкт илүү илэрч байгаа) . Үүний улмаас хүмүүсийг шийдвэр гаргаж идэвхитэй ажиллах чадвартай гэж үзэхээсээ илүү зөн билэг хүсэл тачаал бүхий, хамгааллын ухамсаргүй механзмуудтай, болзолт нөхцлөөр ажилладаг зүйл мэтээр ойлгох болсон.

Экзистенцийн хямрал-бачимдал

Утгад тэмүүлэх тэмүүлэлд хямрал үүссэнээр экзистенцийн бачимдал бий болдог. Ноомой гөлрөнгө байдал ба сэтгэл гутрал бол экзистенциаль бачимдлын гол шинж тэмдгүүд юм. Экзистенцийн бачимдал бол эмгэг шинжтэй, эмгэг эх үүсвэтэй зүйл биш. Амьдралынхаа утгыг эрэн аргаа барж байгаа явдал бол өвчин эмгэг гэхээсээ илүүгээр оюун санааны хоосролын шинж тэмдэг юм. Иймээс экзистенцийн хоосрол, түүнийг дагалдан илэрч байгаа экзистенцийн бачимдал нь “неврозтой бус, харин нийгмийн эх сурвалжтай холбоотой” зүйлээс болж үүсдэг байна. Амьдрал утгагүй мэт санагдсанаас болж аргаа баран зовж байгаа явдал бол оюун ухааны хувьд хүн өөрөө өөрийнхөө өмнө шударга, илэн далангүй байгаагийн шинж байж болох юм.

Ноогени невроз

Экзистенцийн бачимдал яваандаа невроз үүсгэж болно. Экзистенцийн вакуум өвчний шинж тэмдгүүдийг үүсгэж байгаа тохиолдолд “ноогени невроз” гэсэн нэр томъёог хэрэглэдэг. Франкл ноогени неврозыг “оюун санааны асуудал, ёс зүйн зөрчил, жишээлбэл Сурер –эго ба жинхэнэ ухаарал хоёрын хооронд үүсч байгаа зөрчилд суурилсан невроз” гэж тодорхойлжээ. Амьдралын утгыг эрж олох хүсэл хямарч мухардсанаас үүссэн оюун санааны зөрчил ноогени невроз үүсэхэд хүргэдэг байна.

Иймээс ноогени неврозыг тодорхойлохын тулд асуудлыг оюун санааны болон зөн билэг талаас ялгаж тодорхойлох хэмжүүрүүдийг сэтгэл мэдэрлийн эмч нар сайн мэдэж байх хэрэгтэй юм.

Олныг хамарсан невротик гурвалжин

Экзистенцийн вакуумын улмаас хүн төрөлхтөн невротик шинжтэй болж байна гэж Франкл үзэж байв. Экзистенцийн хоосролын хавтгайрсан нөлөөлөл зөвхөн ноогени невроз ба утгагүйтлийг үүсгээд зогсоогүй олон нийтийг хамарсан невротик гурвалжныг үүсгэж байна гэжээ. “Олныг хамарсан невротик гурвалжин” гэсэн нэр томъёог Франкл сэтгэл гутрал, мансуурал, архидалтыг авч үзэхдээ хэрэглэжээ. Сэтгэл гутрал өсч байгаагийн нэг бодит баталгаа бол залуучуудын дунд амиа егүүтгэх үзэгдэл нэмэгдэж байгаа явдал юм. Энэ бол экзистенцийн бачимдалд орсны шинж тэмдэг гэж үзжээ. Амьдралын зорилго сайтай хүмүүсийг бодвол зорилго багатай хүмүүс мансуурлаас таашаал авч утга олох оролдлого хийх магадлал өндөр юм.

Амьдрал ямар утгатайг мэдрэх гэж мансууруулах бодис хэрэглэсэн гэж мансуурах донд автагчид ярих нь цөөнгүй. Архичид ч ялгаагүй амьдралын утгаа алдаж экзистенцийн вакуумд орсон хүмүүс байдаг. Экзистенцийн вакуум бол оюун санааны хоосролтой холбоотой гэдгийг бид дээр онцлон тэмдэглэсэн билээ. Тэгвэл оюун санааны хоосрол үүссэн тохиолдолд бэлгийн дур хүсэл-либидо бадарч, түрэмгийллийн сүйтгэл (“түрэмгийллийн задрал буюу “aggression distudo”) нүүрлэж байдаг ажээ. Түрэмгий үйлдлүүдийн талаарх статистик баримтууд нь “амьдралыхаа утгыг гээж оюун санааны хоосролд орсон хүмүүс түрэмгийлэл үйлдэх магадлалтай” гэсэн таамаглалын баталгаа болж чадна гэж Франкл үзэж байжээ.

➤ ***Хүмүүс яагаад өөрийгөө зохисгүй байдлаар авч явдаг вэ?***

Франклын бүтээлүүдээс үзэхэд экзистенциаль вакуумыг бий болгоход нөлөөлж байгаа дараах шалтгаанууд байдаг.

• ***Хааж боох.***

Амьдралын утга өөд тэмүүлэх тэмүүлийг хааж боосноос болж үүссэн бачимдал ба түгшүүрийг логотепийн үүднээс анхааран үздэг. Хүмүүсийн бэлгийн энерги бус харин тэдний оюун санаа

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

хаагдаж боогдож байна гэж Франкл үзсэн байна. Тэд өөрсдийнхөө оюун санаа, шашинлаг үзлээ шахаж хааж байгаагаас амьдралын утгаа алдахад хүрч байна. Эдгээр хааж түлхэж байгаа зүйлүүдэд (шашин ба оюун санаанд) амьдралын утгыг мэдрэх гол цөм оршдог. Оюун санаагаа хааж боосноор утга олох гол эх сурвалжаасаа хүмүүс тасардаг. Утга өөд тэмүүлэх тэмүүлээ хааснаар утга байдаг гэдгийг мэдрэх мэдрэмжээ давхар хаадаг байна.

- *Хариуцлагаас зайлсхийх.*

Амьдралынхаа утгыг эрж хайх хариуцлагаас зайлсхийх аргууд бол аялдан дагалдах, тоталитаризм (ардчилал эрх чөлөөг боож эрх мэдлийг төвлөрүүлсэн дэглэм), невротик гурвалжинд орох зэрэг юм.

- *Уламжлал ба үнэт зүйлсийг эвдэх.*

Уламжлал ба үнэт зүйлсийг эвдэх нь экзистенцийн вакуум үүсгэж түүнийг сэдэрэх гол түлхүүдийн нэг юм.

- *Редукционизм.*

Сэтгэл судлал ба боловсролын хүрээнд редукционизмыг баримтлах болсоноор хүмүүс өөрсдөө үзэгдэл юмсын шалтгаан-нөхцлийг бий болгож байдаг бус харин цаанаас ямар нэгэн шалтгаан-нөхцөл өгөгдсөн байдаг гэсэн итгэлийг хүмүүст төрүүлэх болжээ. Хүмүүсийн энэ итгэл тэдний өөртөө хандах хандлагад нөлөөлөх болжээ.

- *Өөрийн трансцендентацид буюу өөрийн хүрээнээс халин тасрахууд хангалтгүй анхаарах.*

Орчин үеийн сэтгэл судлалын ихэнх чиг ханлагууд өөрийгөө идэвхижүүлэн илэрхийлэхэд гол анхаарлаа хандуулах болсон. Байгаа нөөцөө дайчлах ба аз жаргал зэрэг нь өөрийн хүрээнээс халихуйн үүднээс бол туслах, дагалдах шинжтэй зүйлүүд. Өөр дээрээ төвлөрөхийн оронд өөрийгөө умартаж өөрийн “Би”-гийн хүрээнээс халихуйн учрыг хүмүүст ойлгуулах талаар муу тусалж байна.

- *Хүн төрөлхтнийг хамарсан невротизм*

Амьдралын утга алдагдахтай холбоотой үүсч байгаа асуудал, шинж тэмдэг өргөн тархах болсон. Үүний улмаас хувь хүмүүс өөрийн амьдралынхаа утга учрыг олохын тулд тусалцаа дэмжлэг авахад ихээхэн төвөгтэй болж , дотоод хоосролоо улам ихээр мэдрэх болсон байна.

➤ *Логотерапийн практик асуудал*

Зорилго

Гурван төрлийн сэтгэцийн өвчин байдаг гэж Франкл үзжээ:

- Ноогени –экзистенцийн шалтгаант өвчин (невроз)
- Сэтгэцийн шалтгаант өвчин (невроз)
- Соматик шалтгаант өвчин (невроз)

Экзистенциональ вакуум өөрөө невроз биш.

Харин ноогени невроз нь түүнээс улбаатай үүсдэг тухай бид дээд өгүүлсэн билээ. Гэхдээ логотерапийн зөвлөгөөний үед экзистенциональ вакуум үүссэн эсвэл ноогени невроз үүссэн аль нь ч байсан ялгаагүй байдаг. Учир нь энэ хоёр тохиолдлын аль алинд нь логотерапийн үйлчилгээ хэрэгтэй юм. Логотерапевтууд үйлчлүүлэгчийнхээ анхаарлыг экзистенциональ вакуумыг арилгаж даван туулах сонголт хийхэд чиглүүлж өгдөг. Амьдралынхаа утгыг олоход нь үйлчлүүлэгчдээ тусалдагт логотерапийн ач хобогдол оршдог. Амьдралынхаа зорилго зорилтуудтай “халз тулгарч” тэдгээрийг шийдвэрлэхэд үйлчлүүлэгчийг шинээр чиглүүлэхийг логотерапистүүд хичээдэг. Логотерапийн зөвлөгчид амьдралынхаа утгын төлөө хариуцлага хүлээх, амьдралынхаа утгыг хааж байсан шалтгаануудын задлахад тус дөхөм үзүүлэх сургалтуудыг явуулдаг. Амьдралын утгыг эрж хайх тэмүүлэл нь чөлөөлөгдөн гарч ирсэн үед тэд амьдралын утгын гурван үндсэн эх сурвалжуудаар (бүтээн байгуулахуйн үнэт зүйлс, мэдрэмж-сэтгэгдлийн үнэт зүйлс, харьцаа хандлагын үнэт зүйлс) дамжуулан өөрийн трансцендентацид орох замдаа орох магадлал их байдаг гэж үзжээ. Амьдралын утгаа эрж олоход чиглэсэн экзистенциональ хариуцлагыг үйлчлүүлэгч ухаарах нь чухал.Өөрөөр хэлбэл амьдралынхаа утгыг тодорхойлох экзистенциональ хариуцлагыг үйлчлүүлэгчид хүлээх ёстой юм. Гэхдээ оюун

санааны үл ухамсарлагдахуйг ухамсарлахуйд шилжүүлэх нь логотерапийн зөвлөгөөний зөвхөн нэг шат юм.

Өөрийнхөө үл ухамсарлагдах нөөц чадамжийг ухамсартаа шилжүүлэн оруулж дараа нь тэдгээрийг аяндаа илэрч байдаг хэвшил болгон хувиргах боломжийг үйлчлүүлэгчдээ олгохыг логотерапийн зөвлөгчид эрмэлзэж байдаг. Шашны талыг баримталдаг зөвлөгчид зөвлөгөөний явцад шашныг ашигладаг бол логотерапистүүд шашны зорилгоос зайлсхийхийг хичээдэг гэж Франкл үзэж байв. Экзистенциональ бачимдлын шинж тэмдгүүд болох идэвхигүй ноомой байдал, уйтгар гунигийг арилгаж байгаа явдал бол амьдралын утгыг эрж хайхад туслах үйлчилгээний туслах (дагалдах) үр дүн. Үйлчлүүлэгч амьдралынхаа утга учрыг илүү өргөнөөр харж эхэлбэл олныг хамарсан “эмгэнэлт гурвалжин”-тай холбоотой аливаа(сэтгэлийн гуниг, мансуурал, түрэмгийлэл) неврозын шинж тэмдэг ерөнхийдөө багасах буюу бүрмөсөн устаж алга болдог.

Сэтгэцийн шалтгаант неврозуудад маникаль – сэтгэл хөөрлийн хам шинж ба фоби-улигт айдас ордог. Эдгээр тохиолдлуудад сэтгэлийн хөөрөл хэт чармайлтаа тэнцвэржүүлэн зохицуулахад нь үйлчлүүлэгчдээ туслах шаардлага тулгардаг. Сэтгэцийн шалтгаант неврозууд нь нойргүйдэл ба сексийн хямралаас эхлэлтэй байж болно.

Соматик шалтгаантай неврозуудын үед (сэтгэц-бие махбодийн эмгэг илрэх тохиолдол) логотерапийг эмийн эмчилгээтэй хослуулдаг. Логотерапи нь үндсэндээ эрүүл хүмүүстэй ажиллахад чиглэгддэг.

Франклийн логотерапийн илүү өргөн хүрээтэй зорилго нь сэтгэл мэдэрлийн үйлчилгээг шинэчлэн илүү хүмүүнлэг болгоход оршдог байна. Сэтгэл мэдэрлийн эмч нар болон зөвлөгчид нь ухамсрыг ямар нэгэн механизм мэтээр үзэж сэтгэцийн өвчнүүдийн зөвхөн гадаад техник шинжүүдийг авч үзэж болохгүй. Хүмүүс өөрийнхөө “Би”-гийн хүрээллийг халин сэтгэж өөрөөсөө илүү өндөрлөгт гарч чадна гэж үзсэн. Мөн хорих лагерт зарим хүмүүс өөрийгөө гахай мэт авч явахыг, нөгөө хэсэг нь эрхэмсэг гэгээнээр авч явахыг чухалчилж байжээ.

Экзистенцийн вакуумд орсон үйлчлүүлэгчдэд үзүүлэх логотерапийн үйлчилгээ

Экзистенциональ вакуумд орсон хүмүүст логотерапевт хэрхэн хандах вэ? Хэдийгээр Франкл энэ талаар ямар ямар аргуудыг системтэйгээр хэрэглэх тухай өөрийнхөө бүтээлүүдэд өгүүлээгүй хэдий ч түүний бүтээлийг судалсны үндсэн дээр дараах зөвлөмжүүдийг олж илрүүлжээ.

Хүмүүнлэг харилцаа

Логотерапийн зөвлөгөө нь тодорхой тактик ба “Би- Та (Чи)” гэсэн харилцааны аль алийг агуулж байдаг. Логотерапийг хэтэрхий хувьчилсан үйлчилгээ болгон хувиргаж болохгүй гэж Франкл үзэж байжээ. Мөн чанарынхаа хувьд логотерапист нь хариуцлагыг хүмүүжүүлэх, түүнд сургах үүрэгтэй юм. Ийм үйлчилгээ үзүүлэхийн тулд харилцан хариуцлага хүлээх, харилцан бие биенээ хүндэтгэх зэргээр үйлчлүүлэгч бүрийн хосгүй онцлогт гүн хүндэтгэлтэй хандах нөхцлийг бүрдүүлсэн байх шаардлагтай юм. Сэтгэл мэдэрлийн үйлчилгээг хүмүүнлэг болгон засварлах хэрэгтэй гэсэн саналтай хүмүүнлэг хүмүүсийн үзлийг Франкл ихээхэн талархаж байжээ. Франклын бүтээлүүдэд бусдын шаналлыг хуваалцах чадвар, ухаалаг санаа нэвт шингэжээ. Хүмүүнлэг харилцааг үйлчлүүлэгчиддээ санал болгохын зэрэгцээ амьдралынхаа утгыг эрж олоход үзүүлж байгаа логотерадийн үйлчилгээ хүмүүнлэг, таатай нөхцөлд явагдах ёстой гэж үзжээ.

Экзистенцийн вакуумыг оношлох.

Үйлчлүүлэгчид экзистенциональ вакуумд орсон шинж тэмдэг илэрхий ажиглагдаж байгаа эсэхэд логотерапийн зөвлөгч анхааралтай хандах ёстой. Экзистенциональ вакуумд орсны шинж тэмдгүүд бол “Миний амьдрал утгагүй байна” гэх зэргээр ярьж байгаа гадаад шинж тэмдгүүдээс гадна, гөлрөнгө ноомой байдал, сэтгэл гутрал гэх мэт дотоод хоосролын шинж тэмдгүүд байдаг. Франклын эмнэлэгт ирж эмчлүүлж байсан нийт өвчтөнүүдийн зөвхөн 20 орчимд хувь нь ноогени невроз илрч байжээ. Үйлчлүүлэгчид амьдралынхаа утгыг олох асуудлыг амжилттай сайн шийдвэрлэж чаддаг байна. Ноогени неврозоор “өвдөөгүй” хүмүүсийг Франкл тайвшруулахдаа экзистенциональ зовнил гэдэг бол невроз өвчин гэхээсээ илүү амжилтанд хүрэхийн шинж тэмдэг гэж ятгадаг байжээ.

Экзистенциональ ухаарлыг гүнзгийрүүлэх

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Тайлбарлах, үндсэн зарчмыг санал болгох, харьцуулалт хэрэглэх зэрэг экзистенциаль ухаарлыг сайжруулах аргууд байдаг.

- *Тайлбарлах.*

Хүний амьдрал мөнх биш байдаг нь түүнийг утгыг алдагдуулдаггүй, харин утга төгөлдөр болгож өгдөг гэдгийг үйлчлүүлэгчдэд тайлбах хэрэгтэй юм.

- *Товч зарчмуудыг санал болгох.*

Зан үйлийн товч зарчим ба дүрмийг үйлчлүүлэгчид санал болгож болно. “Та хоёр дахь удаагаа амьдарч байгаа мэтээр амьдрагтун, өмнөх амьдралдаа гаргасан алдаагаа давтахгүйг хичээж байна гэж бодогтун” гэх зэрэг маш товч зарчмыг Франкл үйлчлүүлэгчиддээ санал болгодог байжээ.

- *Харьцуулалтыг хэрэглэх.*

Кино хальснаа буулгаад өнгөрч байгаа үйл явдлууд мэтээр өөрийхөө амьдралыг төсөөлөхийг үйлчлүүлэгчдээс хүсч болно. Амьдралын нэг ч хуудсыг тасалж хаях буюу эргүүлэн нааж болдоггүй гэдгийг зөвлөгчөөс сонссоноороо тэд амьдрал бол эргэлт буцалтгүй зүйл гэдгийг илүү сайн ухаардаг. Мөн өөр төрлийн харьцуулалтыг ч тэдэнд санал болгож болно: Барималаа дуусгах сүүлчийн хугацаагаа тодорхой мэдэхгүй байгаа боловч хязгаарлагдмал богино хугацаанд уран бүтээлээ хийж дуусгах шаардлагтай байгаа барималчтай өөрийгөө зүйрлэхийг санал болгох гэх мэт.

Амьдралын утгыг эрэхэд төвлөрүүлэх

Амьдралын утгыг эрэх асуудал бол хувийн шинж чанартай зүйл гэдгийг Франкл онцлон тэмдэглэж байжээ. Тиймээс логотерапистуудын хэрэглэх аргууд нь хувь хүний онцлогоос шалтгаалан өөр өөр байх ёстой. Логотерапи бол сургаал ба ёс суртахууны номлол биш. Харин харааны эмгэгийг эмчлэх анагаах ухааны нэг салбар болох офтальмологитай зүйрлэж үзжээ. Хараа зүйч эмч хүний харааг анагаан эмчилж орчлон ертөнцийг байгаа байдлаар нь харах боломжийг түүнд олгодог. Үүний нэгэн адилаар логотерапист зөвлөгчийн үйлчилгээний зорилго нь амьдралынхаа утга учир, үнэ цэнийг бүхэл бүтнээр нь өргөн хүрээтэй харах боломжийг үйлчлүүлэгчдээ олгоход оршдог байна.

Амьдралынхаа утгыг олсныхоо төлөө хүлээх хариуцлагаа ухаарахад туслалцаа үзүүлэх.

Амьдралаа дээд зэргээр идэвхижүүлэх нөлөөллийг үйлчлүүлэгчдээ үзүүлэх явдлыг өөрийхөө зорилго хэмээн Франкл үзэж байжээ. Хүний амьдрал хэзээ ч ямар ч тохиолдолд утгаа алдаггүй гэсэн үзлээ илэхийлэн хуваалцаж байжээ. Хосгүй ертөнцийн төрөл бүрийн нөхцөл дэх утгыг өөртөө олж илрүүлснийхээ төлөө тэд ямагт хариуцлага хүлээж сурах ёстой юм. Шашны талыг баримталдаг логотерапистууд нь шүтлэгтэй үйлчлүүлэгчидтэйгээ ажиллахдаа амьдралыг нэг шатаар ахиулан харахад нь тус дөхөм үзүүлэхийг хичээдэг: амьдралын явцад өмнөө тулгарч байгаа асуудлыг шийдвэрлэхэд хариуцлага хүлээгээд зогсохгүй амьдралын зорилгыг бий болгогчдын өмнө хариуцлага хүлээж сурахад эдгээр зөвлөгчид өөрсдийн үйлчлүүлэгчиддээ туслалцааг хичээдэг.

Ухамсрынхаа дуу хоолойг сонсоход туслалцаа.

Утгыг хүн олж авдаг, харин утга бэлнээр өгөгддөггүй гэж Франкл удаа дараа хэлж байжээ. Хүмүүс утгыг эрж хайхдаа өөрийхөө ухамсрын дуу хоолойг удирдлага болгож байдаг. Хэрвээ хүн амьдралын явцад тулгарч байгаа олон арван нөхцөл байдлын цаана нуугдаж байгаа олон арван төрлийн шаардлага, номлолыг “сонсох” хэрэгтэй байгаа бол эдгээрийг сайтар ухаарах хэрэгтэй юм. Зөвлөгчид үйлчлүүлэгчдийнхээ амьдралд утга өгч чадахгүй, гэхдээ өөрсдөө амьдралын утгын төлөөх тэмцэлдээ хэрхэн эцэж цуцалгүй явж байгаа жишээ туршлагаа хуваалцаж болох юм.

Утгын талаарх асуудлыг үйлчлүүлэгчдийнхээ өмнө тавих нь.

Ямар бүтээлч амжилтанд хүрч болох байсан бэ? гэсэн асуултыг үйлчлүүлэгчээсээ асууж тавьсан асуултынхаа хариултыг эрж олоход тэдэнд тусалдаг байна. Үүнээс гадна хандлага

харилцааны үнэ цэнэ, шаналал зовлонгийн үнэ цэнэ, утга учрыг олж харахад зөвлөгчид тэдэнд туслах боломжтой юм.

Утгын эх сурвалжуудын тоог нэмээдүүлэх.

Амьдралын утгын талаар илүү өргөн хүрээтэй ойлголттой болоход өөрийнхөө үйлчлүүлэгчдэд туслахад логотерапийн зөвлөгчид анхаардаг. Өвчтэй хүмүүсийг асрах зэрэг өөрийнхөө эрэлт хэрэгцээнд нийцсэн ажил олж эрхэлж чадвал одоогийн утгагүй амьдралаа өөрчилж чадна гэсэн гэсэн үзэлтэй нэгэн эмэгтэйд Франкл зөвхөн ажил олж хийснээр түүний амьдралын утга сайжрахгүй, харин ажилдаа хандах хандлага харилцаа энэ асуудлыг шийдвэрлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ гэдгийг ойлгуулгоход тусалжээ. Мөн гэргийн болон эхийн үүргээсээ багагүй утга олж болох байсныг түүнд тайлбарлажээ.

Сократын харилцан ярианы аргаар амьдралын утгыг харуулах.

Амьдрал хэт богино юм гэсэн мэдрэмжээсээ болж шаналж зовсон нэгэн нэгэн эмэгтэй үйлчлүүлэгчдээ Франкл хэрхэн тусалснаа өгүүлжээ. Өөрийнхөө амьдралд тохиолдсон хүмүүсээс хэний эрхэмсэн чанарыг ихээхэн үнэлдэг вэ ? гэж асуужээ. Эмэгтэй гэр бүлийнхээ эмчийг дурсан санажээ. Тэр эмч өөд болсон байв. Энэ эмчийг талархах сэтгэлгүй зарим үйлчлүүлэгч нь мартсан байж болох талтай ч гэсэн түүний ач тус, хийж бүтээж байсан зүйл өнөө хир утгаа алдаагүй байгаа гэдгийг дараа дараагийн асуултаараа түүнд ойлгуулжээ.

Логодраммын аргаар утгыг илрүүлэх

Бүлгийн зөвлөгөөний явцад логодрамаар дамжуулан утгыг хэрхэн илрүүлж болохыг Франкл нэгэн жишээгээр харуулжээ. Арван нэгэн настай бага хүүгээ алдаж саа өвчтэй ахтай нь хамт үлдсэнийхээ дараагаар амиа егүүтгэх оролдлого хийж эмнэлэгт хүргэгдэн ирсэн эмэгтэй тэдний эмнэлэгт эмчлүүлж байжээ. Франкл эхлээд бүлгийн өөр нэгэн гишүүн эмэгтэйг “Та өөрийгөө 80 нас хүрчихээд байна, гэтэл та ажил мэргэжил хөрөнгө мөнгөний ихээхэн өндөрлөгт хүрч чадсан боловч хүүхэд төрүүлээгүй хүн гэж төсөөлнө үү?” гэж хүсчээ. Уг дүрд тоглосон эмэгтэй хэрвээ ийм байх юм бол миний амьдрал ямар ч утгагүй санагдаж байна гэж хэлжээ. Дараа нь саа өвчтэй хүүгийн эхээс туулж өнгөрүүлсэн амьдралаа эргэн харахыг хүсчээ. Сэтгэгдэлээ илэрхийлэх явцдаа тэр эмэгтэй өөрийнхөө амьдралын утгыг ойлгожээ. Тэрээр саа өвчтэй хүүгийнхээ амьдралыг илүү сайн болгож, хөнгөвчилж өгч байгаагийнхаа утгыг ухаарсан байна..

Утгыг санал болгох нь

Хайрт гэргийгээ алдсан нэгэн өвгөн эмч бүтэн хоёр жилийн турш сэтгэлийн хүчтэй гутралд автан энэхүү нөхөгдөшгүй гарзтай эвлэрч чадахгүй байжээ. Хэрвээ та өөрөө эхлээд өөд болсон бол танд хайртай байсан эхнэр тань яах байсан бол гэсэн асуултыг түүнээс эхлээд асуужээ. Тэр минь ганцаараа үлдсэн бол туйлын ихээр шаналж зовох байсан гэж эмч хариулжээ. Түүнд Франкл “ Хайртай эхнэр тань энэ зовлонгоос ангижирсан байна, та амьд үлдсэнээрээ түүнийг энэ зовлонгоос гэтэлгэжээ, тиймээс та одоо уйлан хайлж энэлэн шаналах замаар үүнийхээ өр төлөөсийг төлөх болж дээ” гэж хэлжээ.

Зүүдэнд дүн шинжилгээ хийх нь

Оюун санааны үзэгдлийг ухамсарт оруулж ирэх зорилгын үүднээс логотерапист үйлчлүүлэгчийнхээ зүүдийг авч үзэж болох юм. “Угаалгын газарт бохир цагаан хэрэглэлтэй хамт бохир муурыг авч ирж байна. Цагаан хэрэглэлээ авахаар ирэхэд муур үхсэн байна” гэсэн зүүдийг нэгэн эмэгтэй зүүдэлжээ. Муур хүүхдийг билэгдсэн байна, бохир цагаан хэрэглэл бол түүний охины хайр сэтгэлтэй холбоотой үүссэн хов жив гэсэн чөлөөт холбоослол уг эмэгтэйд төржээ. Харин Франкл охиныг минь зовоохоо болиоч ээ, тэгэхгүй бол би түүнийгээ алдах гээд байна гэсэн эх хүний сэтгэл зүрхний уриаг билэгдсэн билэгдлийг илтгэсэн зүүд гэж үзжээ. Шашны үл ухамсарлагдахуйг ухамсарт оруулж ирэхийн тулд шашны чиглэлийг баримталдаг зөвлөгчид зүүдийг авч үздэг.

Мэдлэгээ хянах асуултууд

1. Утгад тэмүүлэх тэмүүлэл гэж юу вэ?
2. Ухамсар ба үл ухамсарлагдахуй ялгааг Франкл хэрхэн гаргасан бэ? Үл ухамсарлагдахуй гэж юу вэ?
3. Ухамсар ямар үүрэгтэй вэ?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

4. Эрх чөлөө ба хариуцлагыг Франкл юу гэж үзсэн бэ?
5. Өөрөөсөө халин тасрахуй буюу самотрансцендендтаци гэдгийн дор Франкл юуг ойлгож байсан бэ?
6. Доорх утгын эх сурвалж тус бүрийг тодорхойлно уу?
 - a. Ажлын утга
 - b. Хайрын утга
 - c. Шаналлын утга
 - d. Өнгөрсөн үеийн утга
7. Экзистенцийн ваакуум гэж юу вэ?
8. Экзистенцийн бачимдал гэж юу вэ?
9. Олныг хамарсан “эмгэнэлт гурвалжин” гэж юу вэ?
10. Экзистенцийн хоосрол хэрхэн үүсдэг вэ?
11. Экзистенцийн ваакуум хэрхэн хадгалагддаг вэ?
12. Дараах нэр томъёонууд ямар утга санааг илтгэх вэ?
 - a. Ноогени невроз-экзистенцийн гаралтай невроз
 - b. Сэтгэцийн гаралтай невроз
 - c. Соматик гаралтай невроз
13. Логотерапи ямар зорилготой вэ? Хүнд тохиолддог шаналалтай холбон тайлбарлана уу?
14. Зөвлөгч-үйлчлүүлэгч гэсэн холбоо харьцаа логотерапид ямар үүрэгтэй вэ?
15. Бидний амьдрал төгсгөлтэй юм гэсэн ойлголтоо гүнзгийрүүлэхэд нь үйлчлүүлэгчиддээ туслах ямар ямар аргуудыг Франкл хэрэглэж байсан бэ?
16. Амьдралын утгаа эрж олох, уг утгыг олсныхоо төлөө хүлээх харицлагын чухлыг үйлчлүүлэгчиддээ ойлгуулахын тулд дараах аргуудыг логотерапист хэрхэн хэрэглэх вэ?
 - a. Ухамсрынхаа дуу хоолойг сонсох
 - b. Амьдралын утгатай холбоотой асуултуудыг үйлчлүүлэгчдийн өмнө дэвшүүлэн тавих
 - c. Утгын эх сурвалжуудыг нэмэгдүүлэх
 - d. Сократын диалогийн аргаар утгыг илрүүлэх
 - e. Логодрамын аргаар утгыг илрүүлэх
 - f. Утгыг санал болгох
 - g. Зүүдэнд задлан шинжилгээ хийх

Өөртөө дүн шинжилгээ хийх асуултууд

1. Та экзистенциональ ваакуумыг ямархуу түвшинд мэдэрдэг вэ? Та экзистенциональ бачимдалд ордог уу?
2. Та дараах утгын эх сурвалжууд таны хувьд хэр зэрэг ач холбогдолтой байдаг вэ?
 - a. Ажлын утга
 - b. Хайрын утга
 - c. Шанлалын утга
 - d. Өнгөрсөний утга
 - e. Дээд утга
3. Одоогоор таны амьдралын утга төдий л хангалтгүй байгаа бол та утгаа сайжруулахын тулд өөртөө хэрхэн туслах вэ?
4. Хэрвээ танд боломж байгаа бол өөрийхөө ямар нэгэн асуудлыг логотерапийн ямар нэгэн аргыг хэрэглэн шийдвэрлэнэ үү?
5. Хэрвээ та сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгдөг бол логотерапи таны зөвлөгөөнд ямар нэгэн байр суурь эзэлдэг үү?
6. Хэрвээ та сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгдөг бол логотерапи таны зөвлөгөөнд ямар нөлөөлөл үзүүлдэг вэ?

ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ

ХҮН ХУДАЛДААЛАХ ГЭМТ ХЭРГИЙН ХОХИРОГЧИЙН СЭТГЭЛ ЗҮЙН ОНЦЛОГ

- 3.1. Хохирогчийн сэтгэл зүйн ерөнхий ойлголт
- 3.2. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод илрэх нийтлэг онцлог
- 3.3. Хүн худалдаалах гэмт хэрэгт өртсөн хүүхэд, өсвөр насныхны онцлог
- 3.4. Сэтгэлийн түгшүүр ба гэмтлийн тухай
- 3.5. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын сэтгэл зүйн хувийн онцлогийг харгалзах үзэх нь
- 3.6. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын насны онцлогийг харгалзах үзэх нь
- 3.7. Хохирогчдод сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ ба эрсдэлтэй бүлгийн хүмүүстэй ажиллаж байсан туршлагаас

3.1. Хохирогчийн сэтгэл зүйн ерөнхий ойлголт

НҮБ-ын 1985 оны "Гэмт хэрэг болон албан тушаалын байдлаа урвуулан ашигласны улмаас хохирогчдын талаарх хууль цаазын үндсэн зарчмын тухай" тунхаглалд зааснаар, ХОХИРОГЧ гэсэн ойлголтод: "...ишүүн улсуудын дагаж мөрдөж байгаа албан тушаалын байдлаа урвуулан ашиглахыг хориглосон хуулийг оролцуулаад, эрүүгийн хуулийг зөрчсөн үйлдэл, эс үйлдэхүйн улмаас бие махбодийн болон оюун санааны хохирол учирсан, сэтгэл санааны дарамтад орсон, эд хөрөнгийн хохирол учирсан, эсхүл үндсэн эрх нь ноцтойгоор зөрчигдсэн бие хүн болон хамт олныг ойлгоно" гэж заажээ.

Монгол Улс Үндсэн хуулийн 19 дүгээр зүйлийн 3 дахь хэсэгт "Хүн эрх, эрх чөлөөгөө эдлэхдээ бусад хүний эрх, эрх чөлөөг хохироож, нийгмийн хэв журмыг гажуудуулж болохгүй" гэж иргэдийнхээ амь нас, аюулгүй байдлыг хуульчилсан. 2002 оны Монгол Улсын Эрүүгийн Байцаан Шийтгэх тухай хуульд зааснаар "**Хохирогч гэдэг** нь гэмт хэргийн улмаас нэр төр, алдар хүнд, санаа сэтгэл, бие эрхтэн, эд хөрөнгийн талаар хохирол хүлээсэн этгээдийг ойлгоно" гэж тодорхойлсон байна.

Хохирогчийн сэтгэл судлал нь гэмт хэрэг үйлдэгдэхээс өмнө, түүний явцад болон уг хэрэг үйлдэгдсэний дараа хохирогчийн зан үйл ба бие хүний төлөвшилд нөлөөлөгч хүчин зүйлүүдийг судалдаг бөгөөд хохирогчоос мэдүүлэг авах, гэмт хэргийн халдлагаас өөрийгөө хамгаалахад нэн шаардлагатай зориг-ёс суртахууны чанаруудыг хүмүүст эзэмшүүлэх асуудалтай холбоотой практик зөвлөмжүүдийг боловсруулан гаргадаг байна.

Хохирогчийн сэтгэл зүй нь Эрүүгийн Байцаан Шийтгэх тухай хууль, криминологи, нийгмийн сэтгэл судлал, бие хүний сэтгэл судлалтай нягт холбоотой юм. Гэмт хэргийн механизм бүрэлдэхэд зан суртахуун-сэтгэл зүйн дараах онцлогууд саад болох буюу дэмжлэг болж өгсөн байдаг. Үүнд: **бэлгийн замбараагүй байдал**, мансууруулах бодис болон согтууруулах ундаанд дурлах, сувдаг шунахай, харгис, түрэмгий, бүдүүлэг, хэрцгий, аймхай хулчгар, идэвхгүй, хардамтгай, итгэмтгий, гэнэн хөнгөмсөг, шүүмжлэлгүй болгоомжгүй байдал зэрэг чанарууд гэмт хэрэгт өртөхөд ямар нэгэн хэмжээгээр түлхэц болж өгдөг. Гэтэл хашир болгоомжтой байдал, ёс суртахууны хувьд тогтвортой нөхцөл орчныг өөртөө бүрдүүлэх чадвар, тууштай зоримог зан, өөрийгөө хамгаалах чадвар зэрэг нь гэмт хэргийн хохирогч болохоос урьдчилан сэргийлэхэд сайнаар нөлөөлдөг.

Гэмт хэрэг гарахад хохирогчийн гүйцэтгэсэн үүрэг хэдийчинээ их байх тусам гэмт хэрэг үйлдэгчийн зан үйлийн нийгэмд харш баримжаа төдийчинээ бага байдаг.

Сэтгэлийн хөдөлгөөн, уур хилэнгээ барьж чадаагүйн улмаас үйлдэгдсэн гэмт хэргүүдийг хохирогчид заримдаа хэрэгтний тэнцвэрийг алдагдуулан өдөөж өгсөн байх нь бий.

Гэмт хэрэг үүсэхэд хүргэж байгаа нөхцөл байдлаас үзэхэд ойр дотныхоо хүмүүстэй харилцах харилцаагаа зөв зохицуулж чадаагүйн улмаас зөрчил даамжирч улмаар гэмт хэрэг гаргах нөхцөлийг бүрдүүлэх нь цөөнгүй. Тухайлбал хохирогчийн байдалд сэтгэл зүйн үүднээс хийсэн дүн шинжилгээнүүдээс үзэхэд хувь хүний эсрэг үйлдэгдсэн гэмт хэргийн 80% орчим нь төрөл төрөгсөд, найз нөхөд, ойр дотных нь хүмүүсийн хоорондын маргаанаас болж үйлдэгдсэн байдаг.

Зөрчил маргааны үед хувь хүний цочмог зан, түрэмгий авир, үглээ зан, бие махбодийн болон хэл амаар хүнийг түрэмгийлэх, доромжлох хандлага нь бусдын эсрэг гэмт хэрэг үйлдэхэд хүргэж байгаа бүлэг шалтгаануудын нэг юм.

Гэтэл хэт хүлцэнгүй ноомой зан, бусдыг үг хэлээр болон ямар нэгэн байдлаар өдөөн хатгаж сэтгэл санааны тэнцвэрийг алдагдуулах, бусдыг түрэмгийлж байгаад өөрөө хохирох, хөнгөмсөг гэнэн зангаасаа болж гэмт хэргийн золиос болох гэх мэт хохирогчийн зүгээс гэмт хэрэгт өртөхөд нөлөөлж байгаа олон онцлогуудыг дурьдаж болох юм. Гэмт хэрэг үйлдэгдэхэд хохирогчийн хууль бус ажиллагаа, хөнгөн хуумгай зан нөлөөлсөн байх тохиолдол цөөнгүй гардаг. Тиймээс хохирогч ба хэрэгтний сэтгэл зүйн онцлогийг гүн гүнзгий судалснаар хэрэг зөрчлийн шалтгааныг илрүүлэх,

гэмт хэргээс болж үүссэн сэтгэл санааны хямрал ба гэмтлийг анагаахад хувь хүн тус бүрт тохирсон арга хандлагуудыг хэрэглэхэд тус дөхөм үзүүлэх юм. Хэргийн нөхцөл байдал дахь хохирогчийн зан байдал гэмт хэргийн бүтэц болон сэжигтний гэм бурууг тогтооход нөлөөлж болно гэж үздэг. Хэрэг үйлдэгдэх үеийн хохирогчийн зан байдлаас шалтгаалан сэжигтнийг цагаатгах ч тохиолдол бий. Үүнд аргагүй хамгаалалтыг дурьдаж болох юм.

“...Соросын сангийн санхүүжилтээр Нийслэлийн цагдаагийн газар, ШУА-ын Философи, социологи эрхийн хүрээлэн, Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төвөөс гаргасан судалгаанаас үзэхэд 2002 онд хүн амын дунд квотын түүврийн аргаар 750 хүнд явуулсан асуулгын дүнгээс харахад “асуулгад оролцогчдын 43,6% нь нэг бус удаа хохирч үзсэн” давтан хохирогч болон хувирсан гэсэн дүн гарчээ. Мөн хүч хэрэглэсэн гэмт хэрэгт өртөгсдийн дунд эмэгтэйчүүд, эрэгтэйчүүдээс хоёр дахин их байна. Шунахай зорилгоор хүч хэрэглэсэн гэмт хэргийн хохирогч эрэгтэй нь хүч хэрэглэсэн гэмт хэргийнхээс 65% -иар илүү байна. Харин эмэгтэйчүүд гэмт явдлаас айх явдал илүү өндөр байна. Хөдөө, орон нутагт нийт эрчүүдийн 81,7%, хотод 77% нь өөрийнхөө орон нутагт тайван чөлөөтэй байж чаддаг бол эмэгтэйчүүдийн хувьд энэ харьцаа 53- 66,7% байна”.

Гэмт хэргийн бүтцийг авч үзэхдээ хохирогчийн гүйцэтгэх үүргийг дутуу үнэлж болохгүй юм. Учир нь хохирогч бол зөвхөн өөрийнхөө хувийн ашиг сонирхлыг илэрхийлж байгаа хүн биш, нийгмийн сонирхлыг ямар нэгэн хэмжээгээр давхар илэрхийлж байдаг. Гэмт хэргээс өөрийгөө идэвхитэй хамгаалах, аливаа гэмт хэрэг үүсэхэд хориг саад тавих зэргээр хохирогчийн зүгээс авч байгаа арга хэмжээнүүд бол зөвхөн хувийн төдийгүй нийгмийн сонирхолд нийцэж байдаг. Мөрдөн байцаалтын үед болон шүүн таслах ажиллагааны явцад хохирогчийн бие хүний онцлог, зан байдал ямар байгааг сэтгэл зүйн үүднээс судлах нь олон асуудлыг шийдвэрлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Хохирогч бие хүнийг судлах арга зүйг дотор нь хоёр ангилдаг. Үүнд:

1. **Тогтвортой мэдээллийн судалгаа:** нас, хүйс, үндэс угсаа, ажил эрхлэлт гэх мэт. Эдгээр үзүүлэлтүүдийг хуульд заасан журмын дагуу тодорхойлдог ба уг үзүүлэлтүүдийн зарим нь гэмт хэргийн ангилалд шууд нөлөөлдөг. (насанд хүрээгүй хүүхдийг гэмт хэрэгт татсан буюу садар самуунд татан оролцуулсан, албан тушаалаа урвуулан ашигласан гэх мэт)
2. **Зан үйлийн судалгаа:** гэмт хэрэг гарахаас өмнөхөн үе, гэмт хэргийн үеийн онцлог, энэ нь гэмт этгээдийн зан байдалтай яаж холбогдож байгаа зэргийг судалдаг. (Идэвхитэй хамгаалалт нь гэмт хэргийн хүч, давтамжинд нөлөөлсөн эсэх гэх мэт)

Ялангуяа авто аваарын хэрэг, техникийн аюулгүй байдлыг зөрчсөнөөс болж гарсан хэргүүдийн хохирогчдын зан байдал хэрэг гарахаас өмнөхөн ямар байсныг судлах нь ихээхэн чухал гэж үздэг. Энэ үеийн сэтгэцийн шинж байдалд согтууруулах болон мансууруулах бодис хэрэглэсэн эсэх, туршлага дадлагын байдал, мэдрэлийн ядаргаанд орсон эсэх, эрүүл мэндийн байдал, зүрх судасны үйл ажиллагаа, сэтгэцийн өөрчлөлт, сэтгэцийн эмгэг, сэтгэлийн хөдөлгөөний тэнцвэр, дээд мэдрэлийн үйл ажиллагааны онцлог ба темперамент зэргийг оруулж үздэг.

Эдгээрийн зэрэгцээ нас хүйсний онцлог ч дээрх төрлийн гэмт хэргийн хохирогчдод нөлөөлдөг байна. Энэ төрлийн гэмт хэрэгт эрэгтэй хохирогчдын эзлэх хувь эмэгтэйчүүдийнхээс бараг хоёр дахин их, 40 орчим хувийг хүүхэд, 18 хүртэлх насныхан эзэлдэг байна.

Гэмт хэрэг гарах үеийн хохирогчийн зан үйлд дараах хоёр төрлийн хүчин зүйл нөлөөлдөг гэж үздэг.

1. **Гадаад орчны нөлөөлөл:**
 - a. Гэмт хэргийн хохирогч болоход хувь хүнээс өөрөөс нь үл шалтгаалах хүчин зүйлс энд багтдаг. (эрсдэлтэй орчин, мэдээллийн хомсдол, хууль эрх зүйн орчин муу байх гэх мэт)
 - b. Гэмт хэргээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ, түүний үр дүн, гэмт хэргийн тоо, давтамж зэрэг нь нөлөөлдөг. Гэмт явдлын гаралт хэдийчинээ өндөр байх тусам гэмт хэргийн хохирогчдын тоо ч өндөр байдаг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- c. Эрхэлж байгаа ажлын онцлог: мөнгө хураагч, хүн худалдаалах гэмт хэргийн мөрдөн байцаагч, цагдаагийн ажилтнууд, бизнес эрхлэгчид, сэтгүүлч, улс төрчид гэх зэрэг

2. Хохирогчийн сэтгэл зүйн хувийн онцлог:

- a. Хүйс: эмэгтэйчүүд ихэвчлэн бэлгийн мөлжлөгт өртөх, хүчингийн гэмт хэргийн золиос болох, карманы хулгайд өртөх гэх мэт
- b. Нас: Хүүхэд, хөгшид эмэгтэйчүүдийн насны онцлог, хүч чадал дутмаг байдлыг ашиглах, тэднийг дээрэмдэх, хуурах гэх мэт. Өндөр настан ба хүүхдүүд өндөр эрсдэлтэй бүлгийн тоонд ордог.
- c. Хохирогчийн сэтгэл зүйн хувийн онцлог: Цочмог хөөрөмтгий зан, хөнгөмсөг замбараагүй амьдрал, архи тамхины дон, хэв журам, ёс суртахууныг үл ойшоох хандлага, бие сэтгэцийн эмгэг гэх мэт.

Ажил мэргэжлийн дүрэм, техникийн зөрчилтэй холбоотой гэмт хэргүүд гарахад хохирогчийн туршлага, анхаарал болгоомж, мэргэжлийн ур чадвар ихээхэн нөлөөлдөг. Хууль эрх зүйн боловсрол, ёс суртахууны ноён нуруу зэрэг нь гэмт хэрэгтэй тууштай тэмцэх, өөрийгөө хууль эрх зүйн хүрээнд итгэлтэй хамгаалах чадварт нөлөөлдөг туслах үзүүлэлтүүд юм.

Хувь хүний зан үйлийн ёс зүйн хэм хэмжээ сөрөг байх нь түүнийг гэмт хэргийн хохирогч болоход нөлөөлдөг. Энэ байдал нь гэмт эдгээдийн зүгээс гэмт хэрэг үйлдэхэд хүргэж байгаа нэгэн төрлийн тулгуур цэгийн үүрэг гүйцэтгэх ба гэмт хэрэг гарах нөхцөл байдлыг таслан зогсооход саад болж байдаг. Хохирогчийн зан үйлийн сөрөг хэв шинжүүд, тухайлбал нийгэмд үл нийцэх хэв шинжүүд гэмт хэрэг гарахад нөлөөлнө.

Үүнээс үзвэл “хохирогч” нь гэмт хэрэг гарахаас урьдчилан сэргийлэх, түүнийг таслан зогсоох боломжоороо илүү байдаг бол гэмт хэргийн золиос нь ихэвчлэн хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүс байдаг. Өөрөөр хэлбэл золиосууд нь ихэвчлэн гэмт хэргийн эрсдэл, хүчирхийллийг таслан зогсоох боломжгүйгээс болж хохирсон хүмүүс байдаг гэсэн санааг зарим хуулийн сэтгэл судлалын ном, зохиолуудад бичжээ. Гэмт хэргийн хохирогч ба золиосны талаарх асуудлыг хууль-сэтгэл зүйн талаас нь цаашид нягтлан авч үзэх шаардлагатай юм. Хохирогчийн сэтгэл зүйн онцлогийг ерөнхийд нь тодорхойлохын тулд сэтгэл судлалын шинжлэх ухааны дараах ангиллыг харгалзан үзэх боломжтой:

Хүснэгт 3.1. Хохирогчийн сэтгэцийн үйлийн онцлогийг тодорхойлох ерөнхий ангилал

Хохирогчийн процессуудын онцлог	Хохирогчийн сэтгэл зүйн хувийн онцлог	Хохирогчийн сэтгэцийн тухайн үеийн байдал
Танин мэдэх үйлийн онцлог: хүртэхүй төсөөлөл ой тогтоолт, анхаарал, сэтгэн бодох үйл, оюун ухааны хөгжлийн түвшин гэх мэт. Гэмт хэргийн талаар хохирогчийн зүгээс өгч байгаа дүгнэлт, эрэгцүүлэлт, хэрэг явдлыг бодитойгоор сэргээн санах, төсөөлөх чадвар, хэрэг, түүнд анализ хийх, эрэгцүүлэх чадвар зэрэг танин мэдэхүйн онцлогууд, оюун ухааны хөгжлийн онцлогуудыг энд багтаан үзнэ.	Мэдрэлийн системийн хэв шинж, темперамент, зан төлөв: Мэдрэлийн системийн хүч, тэнцвэр, уян хатан байдал, гэнэтийн эрсдлийг даах чадвар, ёс суртахуун, ноён нуруу, бусдад болон нийгэмд хандах хандлага, үзэл баримтлал үнэлэмж баримжаалал гэх зэргийг энэ хэсэгт авч үзнэ.	Сэтгэлийн хөдөлгөөн, түгшүүр, айдас бачимдал гэх мэт Гэмт хэрэг үйлдэгдэх үеийн хохирогчийн сэтгэл санааны байдал, айдас, түгшүүрийн түвшин, үргэлжилсэн хугацаа, түр зуурын саатал цочирдол гэх зэрэг түр зуурын шинжтэй сэтгэцийн шинж ба байдлуудыг энэ хэсэгт авч үздэг
Сэтгэцийн эдгээр талууд нь хоорондоо нягт уялдаа холбоотой оршдог.		

Хувь хүний сэтгэцийн үйлүүдийг ийнхүү ангилах нь харьцангуй зүйл бөгөөд эдгээр нь хоорондоо харилцан холбоо хамааралд оршдог. Уг ангилал нь тухайн үед сэтгэцийн аль талыг анхааран үзэх вэ? Хохирогчийн зан үйлийн аль тал хэвийн байгаа болон аль тал нь илүү гэмтэж шархалсан байна вэ? гэдгийг тодорхойлоход тус дөхөм болох юм. Энэхүү ангиллын дагуу хүн

худалдаалах гэмт хэрэг болон бусад хүчирхийлэл, дарамтын золиос болсон хүмүүсийн сэтгэцийн хөгжлийн онцлогийг судлан тогтоох боломжтой бөгөөд ийм судалгааг сэтгэл зүйн оношлогоо хийх эрх бүхий мэргэжлийн байгууллага болон мэргэжлийн хүмүүс хийх нь зүйтэй юм. Ийм ерөнхий ангиллаас гадна хувь хүний хөгжлийн онцлогийг эмгэг ба эрүүл талаас нь, мөн үнэт зүйлсийн баримжаалал, хүмүүст хандах хандлага ба тэднээс зугтах дөлөх чиглэлээр, зан төлвийн хурцдал, бэлгийн бойжилт ба бие махбодийн галбираар гэх зэргээр маш олон талаас авч үзсэн ангиллууд сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд бий. Түүгээр ч барахгүй бие махбодийн галбир ба нүүр царайны гадаад төрх байдлаараа “төрөлхийн гэмт хэрэгтний шинжтэй” ба “төрөлхийн хохирогчийн дүртэй” хүмүүс байдаг гэсэн үндэслэл муутай ангилал ч хийгдэж байсан түүхтэй. Хүмүүсийн үнэлэмж баримжааллын онцлог ба зан төлвийн хурцдалын талаарх зарим ангиллыг бид уг номны дөрөвдүгөөр бүлэгт судлах арга зүйн хамт авч үзлээ.

Хохирогчийн сэтгэцийн процессуудын зарим онцлогийн тухай

Хохирогчийн сэтгэцийн процессуудын онцлогийг тодорхойлохдоо ерөнхий оюун ухааны хөгжлийн түвшин, болсон үйл явдлыг бодитойгоор хүртэж төсөөлөх чадвар, уг үйл явдлыг эргүүлэн төсөөлөх ба сэргээн санах чадвар, болсон үйл явдалд анхаарлаа төвлөрүүлэх чадвар зэргийг хэрэг үйлдэгдсэн үед болон түүнээс хойших хугацаанд ямар байгаа зэргийг авч үзэх шаардлага тулгардаг. Хохирогчийн сэтгэцийн процессуудын онцлог гэсэн хэсэгт сэтгэцийн дараах үйлүүдийн талаар сэтгэл судлалын ном зохиолуудаас нарийвчлан судалсан байх шаардлагатай:

- Сэрэл ба хүртэхүй, түүний хувийн онцлог
- Ой тогтоолт түүний онцлог ба хувийн ялгаа
- Сэтгэхүй, түүний үйлдлүүд, эргэцүүлэл ба оюун дүгнэлт хийх чадварууд, шийдвэр гаргах чадварууд, сэтгэхүйн хөгжлийн түвшин, хувийн ялгаа гэх мэт
- Зохион бодохуй, сэргээн хуулбарлах ба уран төсөөлөл хоёрын ялгаа, хувь хүний зохион бодохуйн онцлог гэх мэт

“Германы хохирогчдын судалгаанаас үзэхэд хулгайн буюу дээрмийн хэргийн хохирогч болсон этгээдүүдэд дараах шинжүүд ажиглагдаж байжээ: хийрхэл 86%, багтрах 78%, айдас 75%, шок 50%, ой ухаан самуурах 20%, гуньж гутрах 38% эзэлж байв. Иймэрхүү сэтгэцийн нөлөөлөл нь дам хохирогчдод мөн ажиглагдана”(14;22)

Бид сэтгэцийн эдгээр процессуудын дотроос гэрч ба хохирогчоос мэдүүлэг авахад ой тогтоолтын зарим онцлогийг хэрхэн харгалзах талаар товч тайлбарлая.

Гэрч ба хохирогчдын ой тогтоолтын зарим онцлог.

Гэмт хэрэг үйлдэгдсэн нөхцөлд гэрчүүд ба хохирогчдын мэдүүлэг чухал үүрэгтэй байдаг. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хохирогчид ихэвчлэн өөрөө уг гэмт хэргийн гэрчийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Төрөл бүрийн гэмт хэргийн гэрчүүд хэр зэрэг оновчтой мэдээлэл өгдөг вэ? гэсэн асуулт мөрдөн байцаах үйл ажиллагааны хүрээнд чухлаар тавигддаг асуудлын нэг юм. Зарим судлаачдын үзэж байгаагаар гэмт хэргийн бодит нотолгоо хичнээн бага байх тусам гэрчүүдийн мэдүүлэг төдийчинээ чухал үүрэг гүйцэтгэдэг байна.

АНУ-ын нэгэн судалгаанаас үзэхэд гэрчүүдийн мэдүүлэгт үндэслэн гэмгүй хүнийг хилсээр шийтгэсэн 1000 гаруй тохиолдол гарсан байна.(2;508).

Учир нь бидний оюун ухаан бол бүх зүйлийг хөдөлгөөнгүй бичиж аваад эргүүлэн харуулж байдаг видео камер биш бөгөөд болж өнгөрсөн үйл явцыг сэргээн санахад төрөл бүрийн гажуудал үүсэх тохиолдол цөөнгүй гардаг.

Хүн аливаа зүйлийг оновчтой, яв цав сэргээн санахын тулд ой тогтоолтын дараах гурван үе шат нэн чухал үүрэгтэй байдаг. Үүнд:

1. **Үзэгдэл юмсыг тогтоож авах шат:** Орчны юмс үзэгдлийг анзаарч анхаарлаа хандуулах үйл явц юм. Хүмүүс орчныхоо бүх үзэгдэл юмсыг бүгдийг тогтоох чадваргүй байдаг учраас тэдгээрээс зөвхөн нэг хэсгийг, анзаарч анхаарлаа хандуулж чадсан зүйлээ тогтоодог.

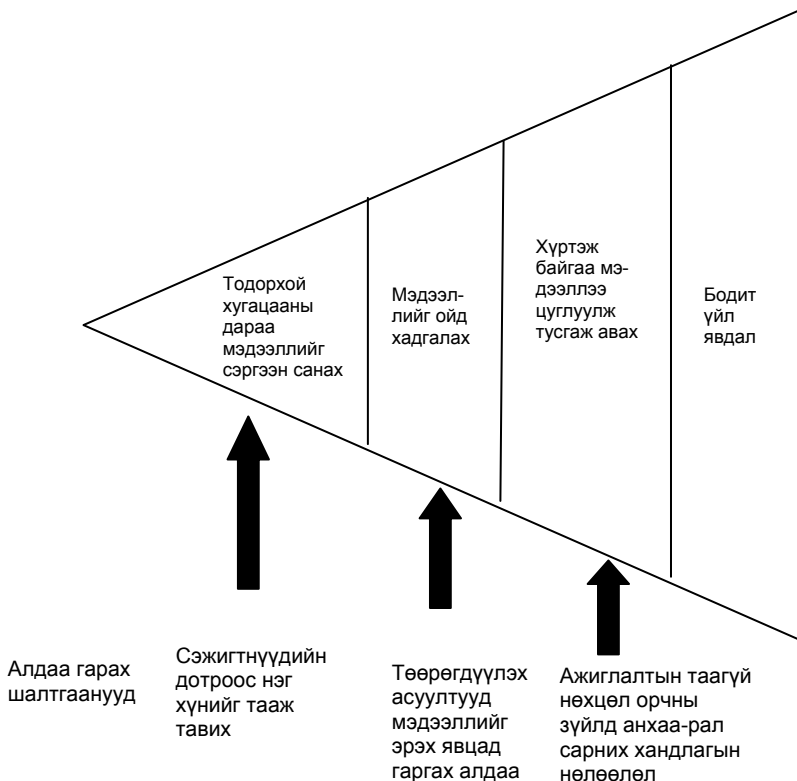
СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

2. **Хадгалах:** Орчноосоо анзаарч олж авсан мэдээллээ ойдоо хадгалах үйл явц.

3. **Сэргээн санах:** Ойд хадгалагдаж байсан мэдээллийг буцаан санах үйл явц.

Хүн олон зүйлийг оновчтой тогтоох чадвартай байдаг. Гэхдээ гэмт хэргийн үед, огт тооцоолоогүй гэнэтийн нөхцөлд хүний тогтоолт хэрхэн явагддаг вэ? гэсэн асуулт гарч ирдэг. Үүнийг тодорхойлохын тулд төрөл бүрийн туршилтууд хийгдсэн байдаг. Үүний нэгийг энд дурьдъя. Хуульч, сэтгэл зүйчид, эмч нар оролцож байсан эрдэм шинжилгээний хурал дээр нэгэн туршилт хийжээ. Хурлын танхимд гэнэт зугтаж яваа алиалагч, түүнийг мөшгөн хөөж яваа гар буутай хүн хоёр дайран орж ирсэн. Хэн хэн нь зэрлэгээр хашгирч орилон ноцолдож, хоёулаа шалан дээр унан зууралдаж байх явцад хэн нэг нь буудсан. Буун дууны дараа хоёулаа (тоглолт хийсэн хоёр жүжигчин) танхимаас гүйн гарцгаажээ. Хуралд оролцож байсан хүмүүсийг, өөрөөр хэлбэл дөнгөж сая хурлын танхимд болсон үйл явцын гэрчүүдийг үзэж харсан зүйлээ бичгээр аль болох дэлгэрэнгүй, оновчтой бичиж өгөхийг хүсчээ. Энэ хэргийн гэрчүүд боловсрол сайтай хүмүүс байсан хэдий ч тэдний бичиж өгсөн зүйлүүд оновчтой биш байжээ. Ихэнх гэрчүүд болж өнгөрсөн үйл явцын зөвхөн тэн хагасыг тоочиж бичсэн ба эсвэл алдаатай сэргээн санасан байна. Уг хоёр хүн танхимд 20 секунд байсан боловч ихэнх хүмүүс тэдний байсан хугацааг алдаатай тодорхойлжээ. **Патриция Толлстрап, Джон Терлт ба Джон Юиль** нар иймэрхүү алдаа эрүүгийн гэмт хэргийн хохирогчид ба гэрчүүдээс мэдүүлэг авах явцад гардаг болохыг харуулсан олон баримтуудыг дурьдсан байдаг. Жишээ нь: гэрчүүдийн 48%, хохирогчдын 38% нь сэжигтэн этгээдийн үсний өнгийг зөв сэргээн санаж чадаж байжээ. Түүгээр ч барахгүй “гэмт хэрэгтний нүүрэн дээр ямар нэгэн ургамал байсан уу?” гэсэн асуултанд гэрчүүд 100% зөв хариулсан байхад хохирогчдын 60% нь зөв хариулж байжээ. Энэ илэрхий асуултанд хохирогчид зөв хариулж чадахгүй байгаа нь ихэвчлэн айж сандарсантай холбоотой байдаг.

Хэд хэдэн сэжигтэнүүдийн дотроос хэрэгтнийг танихад гэрч ба хохирогчдын хандлага чухал үүрэгтэй байдаг. Тэдний ихэнх нь хэрэгтнийг таних талаар төдий л идэвх чармайлт гаргадаггүй гэж зарим судлаачид өгүүлсэн байна (2;509). Хэрвээ айж болгоомжилсноосоо болоод хүн худалдаалах гэмт хэрэг ба хүчингийн гэмт хэргийн хохирогч гэмт этгээдийг таних талаар төдий л чармайлт гаргахгүй бол түүний мэдүүлэг бүрэн оновчтой байх үндэслэл багатай байж болох юм. Ерөнхийд нь авч үзвэл гэрч ба хохирогчид гэмт этгээдийг зөв танисан тохиолдол ойролцоогоор 48% байдаг ажээ.



Зураг. 3.1. Тогтоох, хадгалах, сэргээн санах үе шатууд. Гэрч ба хохирогчид оновчтой мэдүүлэг өгөхийн тулд мэдээллийг боловсруулах энэ гурван үе шатыг дамжин өнгөрөх ёстой. Мөн үе шат бүрт алдаа гарах магадлал байгааг анхаарч үзэх ёстой.

Гэмт хэрэг үйлдэгдэж буй нөхцөлд хүмүүсийн хүртэж хүлээн авч байгаа мэдээллийн багтаамжинд доорх хүчин зүйлүүд ихээхэн нөлөөлдөг байна:

- **Цаг хугацааны мэдрэмж:** хэдийд, хэзээ хичнээн хугацаагаар үргэлжилснийг хүмүүс харилцан адилгүй санадаг.
- **Гэмт хэрэг үйлдэгдсэн нөхцөл:** өдөр, шөнө, хаана, ил харагдах газар эсвэл далд, ойроос, холоос гэх мэт
- Гэрч ба хохирогчийн сэтгэл зүй, тухайн үеийн нөхцөл байдал, түүнд хандаж байгаа хандлага гэх мэт.
- Хохирогчийн сэтгэл хөдлөлийн байдал: Айдас, шок.

Гэмт хэрэг үйлдэгдсэн нөхцөлтэй холбоотой жишээ:

“Орой 10 өнгөрч байх үед номын сангаас гараад явж байтал хоёр залуу ирээд намайг барьж авсан тэгээд нэг харанхуй буланд аваачсан. Би нэгнийх нь нүүрийг бүдэг санаж байна, нэг тийм хөнхөр, за за мэдэхгүй гурвалжин ч юм шиг нүдтэй, архи ханхалж байсан...Нөгөөх нь огт харагдахгүй байлаа, надаас өндөр байсан би ерөөсөө тэр хоёрын нүүрийг санахгүй байна, харанхуй байсан, харин нэг муухай үнэрийг л санаж байна...”(Хүчингийн хэргийн хохирогч бүсгүйн ярианаас)

Хохирогчийн сэтгэцийн тухайн үеийн байдал:

Дээрэм, хүчингийн гэмт хэргийн хохирогчид ихэвчилэн маш их айж цочирдсон байдаг учраас гэмт этгээдийг танихдаа төөрч будилах тохиолдол цөөнгүй гардаг. Мөн амь насанд аюул заналхийлэл учруулах, ойр дотнын хүмүүст аюул тулгарах магадлал өндөр, эсвэл хохирогчийг гутаан доромжлох гэх зэрэг тохиолдлуудад хохирогчийн өгч байгаа мэдүүлэг санаатай болон санамсаргүйгээр гэмт этгээдийг “буруу таних” ноцтой шалтгаан болж өгдөг.

Энэ нь тэдний сэтгэл зүйн ухамсарт ба ухамсарт бус хамгаалалтай холбоотой.

Хохирогчийн айдас ба ой санамж:

“...Тэд намайг аваад нэг газар очсон, хаана очсоныг мэдэхгүй, нэг мэдэхэд би зугатаад гараад гүйж явсан гүйгээд л байсан, тэгээд нэг буланд суугаад өглөө болгосон, огт юу ч санахгүй байна, хотын төв рүү ирсэн. Аль зүгээс ирсэн бэ? Мэдэхгүй, автобусны буудал дээр байсан. Чамайг гэртээ ирэхэд хамгийн их саад болсон зүйл юу вэ? Замаар гарсан. Тэгвэл зам гарсан байх нээ? Тийм ээ, зам гараад гэрийнхээ ойролцоо гүйж очсон. Танай гэр хаана вэ? Таван шард. Төв замаар гарч танай байранд очдог уу? Тийм. За тэгвэл чи хотын баруун талаас гэртээ ирсэн байна шүү дээ. Тийм үү? Мэдэхгүй. Би сая танд юу гэж хэлсэн билээ? Тийм, тийм, би байрныхаа үүдэнд хүрч ирснээ л санаж байна. Өөр юу ч санахгүй байна...”

(Хүчингийн гэмт хэргийн хохирогчийн ярианаас)

Хэрвээ гэнэтийн халдлагын явцад хохирогчид буу, хутга тулгаж байсан бол хохирогч гэмт этгээдийн нүүрийг биш, харин буу ба хутгыг санах магадлал өндөр байдаг. Гэрч ба хохирогчийн мэдүүлэгт тухайн хүн болон болж өнгөрсөн үйл явдлын талаарх хандлага ихээхэн нөлөөлдөг байна. Үүнийг доорх жишээнээс харж болох юм.

Тогтсон хандлагын нөлөөллийг харуулах жишээ:

“Алан өөрийн сэтгэл зовниж байсан зүйлийг л олж харсан нь”

...Нийгмийн сэтгэл зүйч Алан хэмээх хүнд дараах үйл явдал тохиолджээ: Нэгэн ням гаригийн үйл ажиллагаанд түүний хөрш болох 80 настай бие муутай эмэгтэй ирсэнгүй. Гэрийнх нь хаалгыг хэдэнтээ цохиод онгойлгож өгөөгүй учир цонхыг онгойлгож оржээ. Гэтэл түүний эмээж байсан үйл явдал болсон байв. Бие муутай эмэгтэй өөд болчихсон шалан дээрээ хэвтэж байсан гэнэ. Сандарч тэвдсэн Алан гэртээ ирж цагдаад мэдээджээ. Гэтэл цагдаа нар уг эмэгтэйн гэрт нилээд удсаны дараа түүн дээр ирж асуулт тавьж эхэлжээ. Сүүлийн үед энэ талаар ямар нэгэн сэжигтэй үйл явдал энэ хавиар болсон эсэх гэх мэт. Ийм олон янзын асуултуудыг угсруулан асуусанд Алан ихэд гайхаж “Та нар яагаад надаас эдгээр асуултуудыг асуугаад байгаа юм бэ? Манай хөрш эмэгтэй хөгшрөлтөөсөө болж өөд болсон гэдэг нь та

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

нарт тодорхой бус байна уу? Түүний талаар гэрийнхэнд нь мэдээлэх цаг болсон гэж та нар бодохгүй байна уу?” гэж асуужээ. Гэтэл түүний өөдөөс мөрдөгч гайхсан байдалтай харж “Үгүй та л түүний цогцсыг анх олж харсан бус уу?” гэжээ. Тэгэхэд Алан тийм гэдгээ нотлон хэлсэн байна. Тэгтэл мөрдөн байцаагч “Тэгээд та чинь түүний унтлагын өрөөг оронгоор нь эргүүлж хаяад, хаа сайгүй цонхны хагархай шил хөөгөрч, уг эмэгтэйн хүзүүнд тэлээ өлгөөтэй байхыг хараагүй гэж үү?” хэмээн гайхан асуужээ.

Аланы хөрш эмэгтэйг ариутгал хийхээр ирсэн эрэгтэй боож алсан байв. Эмэгтэй амиа хамгаалан ширүүн тэмцэл өрнүүлсэн нь нүдний өмнө ил байв. Гэтэл Алан түүнийг огт олж харсангүй. Тэр өндөр настай хөрш минь өөд болчих бий дээ гэж зовж явсан бөгөөд өөд болсныг нь хараад сэтгэл зовниж байсан зүйлээ л олж харсан, өөр юу ч олж хараагүй. Түүнийг алсан байх гэж өчүүхэн ч сэжиглээгүй учир гэмт хэргийн ул мөрийг огт анзаараагүй. Өндөр настай хүн өөд болчих байх гэж зовж байсан хүчтэй сэтгэгдэл түүнд нөлөөлжээ. Түүнд гэмт хэргийн газраас авсан зурагнуудыг үзүүлэхэд энэ газар огт очиж үзээгүй мэт сэтгэгдэл төрж байжээ...

Энэ тохиолдолд санамсаргүй тогтоолтын дараах онцлогууд нөлөөлжээ:

- Учирч болзошгүй эрсдэл ба үйл явдлыг хүлээж, зовниж байсан нь тухайн гэмт хэргийн мөн чанарыг бодитойгоор харахад саад болсон.
- “Хүн хорвоогоос хүссэнээ олж харах” тохиолдол цөөнгүй гардаг нь гэрч ба хохирогчийн мэдүүлэгт нөлөөлдөг гэдгийг харуулсан. Монголчууд үүнийг “Ухаан сохор бол нүд сохор” гэж туйлын оновчтой зүйрлэн хэлсэн байдаг.
- Тогтоосон болон харж байгаа зүйлүүдийн талаар өгөх тайлбар нь хувь хүний хандлагаас шалтгаалдаг болохыг харуулсан.

Гэрч ба хохирогчид гэмт этгээдийг зөв таних, түүний дүр төрхийг зөв сэргээн санахад дараах зөвлөмж чухал үүрэгтэй байдаг ажээ.

1. Гэрчийн этгээдэд харуулж байгаа бүх сэжигтнүүд гэмт хэрэгтэнтэй ямар нэгэн хэмжээгээр төсөөтэй хүмүүс байгаа гэдгийг урьдчилан сануулна.
2. Ингэснээрээ уг гэмт хэрэгтнийг бодитойгоор таних эрмэлзлэлийг сайжруулдаг.
3. Гэмт этгээд эдгээр хүмүүсийн дунд байхгүй ч байж магадгүй, хэрвээ байгаа бол та түүнийг зөв таних ёстой гэдгийг сануулна. “Энэ хэсэг хүмүүс дотор гэмт этгээд байгаа” гэсэн хандлагатайгаар гэрч ба хохирогч хандвал хэн нэгэн хүнийг заавал “таних” гэсэн хандлага давамгайлж гэмт хэрэг үйлдээгүй боловч гэмт этгээдтэй төстэй хүнийг сонгож заадаг. Нөгөө талаас гэрчийн өөртөө итгэлтэй байдал зарим үед сэжиглэлийг лавшируулах ба гэмгүй хүнийг хэлмэгдүүлэх нэг шалтгаан болж өгдөг байна.
4. Сэжигтнийг урд талын этгээнд буюу гэрчийн нүдэнд шууд өртөхөөр газар суулгах ба зогсоохоос зайлсхийх нь зүйтэй бөгөөд гэрч нүдэнд хамгийн түрүүн өртсөн хүнээ зааж байгаа бол түүний мэдүүлэг найдвар муутай байх магадлал өндөртэй байдаг.
5. Гэрчид сэжигтнүүдийн зургийг зэрэг өгөх биш, харин ээлж дарааллаар үзүүлэх нь чухал. Ингэснээрээ зураг тус бүрийг сэжигтний төрх байдалтай сайтар харьцуулах боломж олгодог.
6. Зургийг дуу хоолойны бичлэгтэй хослуулан үзүүлэх нь илүү үр дүнтэй байдаг.
7. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийг гэнэт гудамжнаас хулгайлсан, харанхуйд түүнийг баривчлан аваачиж өөр хүмүүст дамжуулсан болон бусад олон тохиолдолд энэ хэргийг хэн үйлдсэн бэ? гэдгийг тогтооход хохирогч өөрөө гэрч ба хохирогчийн үүргийг нэгэн зэрэг гүйцэтгэдэг. Эдгээр тохиолдолд тухайн гэмт этгээд хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын биед шууд хүрч, “биеийн орон зайд” халдсан байдаг учраас түүний “үнэртэй ус”-ны үнэр, хөлсний үнэр, уудаг архи ба татдаг тамхины үнэр зэрэг үнэрлэх ба мэдрэх тогтоолтын дүрүүдийг ч ашиглах боломжтой.
8. Ихэнх тохиолдолд хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч нь гэмт этгээдүүдийн нөлөөнд удаан хоригдож тэднийг сайн таньдаг болсон байх учраас санамсаргүй тохиолдлыг гэрчилж байгаа гэрчүүдээс ялгаатай. Тэд хүн худалдаалах гэмт хэрэг явагдаж байгаа байгууллага, зохион байгуулагчид ба үйлчлүүлэгчдийн харилцаа-сүлжээг гадарлах төдийгүй батлах мэдээлэл ихтэй болсон байдаг. Энэ нь тэдний амь насанд аюул учрах, гэмт этгээдийн зүгээс сүрдүүлэх гол шалтгаан болж өгдөг. Тиймээс удаан хугацаанд хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болж байсан хүмүүсээс мэдүүлэг авахдаа нэгдүгээрт тэдний аюулгүй байдлыг бүрэн хангах, хоёрдугаарт айдас болгоомжлолоо даван

- туулахад нь тэдэнт туслах хэрэгтэй байдаг. Өөрөөр хэлбэл сэтгэл зүйн хамгааллыг нь нэвтлэн орж мэдүүлэг авах ур чадвар мөрдөн байцаагчаас шаарддаг.
9. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг ба бэлгийн мөлжлөгт өртөж байсан хохирогчдоос мэдүүлэг авахад айдас түгшүүрийн зэрэгцээ ичгүүр, нэр төр сэвтэхээс болгоомжлох зэрэг сэтгэл хөдлөл ба ёс зүйн олон асуудал давхцаж байдаг учраас тэд мэдүүлэг өгөхөөс татгалзах, болсон үйл явдлыг зориуд мартсан мэт дүр эсгэх зэрэг тохиолдлууд гардаг.
 10. Хохирогч ба гэрчийн мэдүүлгийг авахдаа уур хилэн өшөө хорсол, айдас гутрал, түгшүүр мэгдэл зэрэг сэтгэл хөдлөлийн хүчтэй илэрлүүдийн нөлөөллийг мөрдөн байцаагч зөв тооцоолон харгалзах хэрэгтэй. Зарим тохиолдолд хүмүүс уурлаж зэвүүцсэнээсээ болоод бүх үнэнийг шууд тоочин батлахыг хичээдэг. Сэтгэл зүйн үүднээс бол “Ингэж хэлснээр надад ямар зүйл тохиолдох бол?” гэж эргэлзэх санаа төрөөгүй үедээ өгч байгаа анхны мэдүүлэг үнэн зөв байх магадлал бий. Заримдаа бусдын сүрдүүлэгт автаж болгоомжлох ба “Амьд хүний гэрч болсноос үхсэн хүний дэр болсон нь дээр” гэх зэрэг буруу төсөөлөл саад болсны улмаас үзэж харсан зүйлийнхээ чухам юуг хэлэх ба юуг хэлэхгүй байх вэ? гэсэн “боловсруулалт” хийж шүүн тунгаасны дараа гэрч ба хохирогчдыг асуухад тэд хэлье гэсэн зүйлээ хэлэх, хэлэхгүй гэсэн зүйлээ нуух зэрэг хүндрэлийг учруулдаг байна. Гэхдээ хүчин, дээрэм, хүн амины хэрэг зэрэг онц ноцтой гэмт хэргүүдийн үед хүмүүс ихэвчлэн айж сандарсан байдаг учраас мэдүүлэг өгөхөд бэлэн биш байдаг. Сэтгэлийн хүчтэй хөдөлгөөн болж өнгөрсөн үйл явдлыг бодитойгоор сэргээн санахад саад болж зарим талын гажуудал үүсгэдэг гэдгийг анхаарах нь зүйтэй. “Айсан үед аргал хөдөлдөг” гэж ярьда. Энэ тохиолдолд хохирогчийн тайвширсны дараа мэдүүлэг авах нь зүйтэй.
 11. Хохирогч ба гэрчийн мэдүүлгийг авахдаа баримтанд тулгуурлах нь тэдний төсөөлөл ба эргэцүүллийг нотлох гол арга байдаг ба баримтуудын логик холбоо ч чухал үүрэгтэй ажээ.

АНУ-д телефоноор явуулсан санал асуулгад оролцсон 12500 хүний 2,8% нь аллагад өртсөн хохирогчийн гэр бүлийн гишүүн, 3,7% нь алагдсан хүмүүсийн садан төрөл, 2,7% нь хохирогчийн ойрын найз нөхөд байжээ.

Иймд сонгон авсан хүмүүсийн 9,3% нь санаатай аллагын дам хохирогч болсон байна. Эдгээр дам хохирогчдын сэтгэцийн нөлөөлөлд хийсэн шинжилгээгээр тэдгээрийн 23,4% нь гэмтлийн дараах хямралд бүрэн орсон ба 40 орчим хувь нь ямар нэгэн байдлаар хямралд орсон дүн гарчээ.”

Швейцарийн эрдэмтэн Р.Гассер "Криминологийн нэгэн шинэ ойлголтын тухай шүүмжилсэн бодомж"(14;14) гэсэн бүтээлдээ хохирогчдыг дараах байдлаар ангилжээ.

Нэгдүгээрт, Социологийн түвшинд:

- ганцаардмап хохирогч;
- оргодол, гадаадын ажилтан;
- гэр бүлийн онцгой байдлын хохирогч;
- олон нийтийн эмх замбараагүй байдлын хохирогч;

Хоёрдугаарт, Сэтгэл судлалын түвшинд:

- идэвхигүй, ухамсарлагдаагүй идэвхитэй;
- ухамсарлагдсан идэвхитэй;
- ухамсарлагдсан ба ухамсарлагдаагүй хохирогч;

Гуравдугаарт, Биологийн түвшинд:

- хохирогчийн физио-сэтгэц эмгэгийн шинж;
- муу удамшилтай хохирогч ба "архаг хохирогч" гэж ангилжээ.

Манай улсад гарсан зарим ном зохиолуудад хохирогч судлалын асуудлыг хууль эрх зүйн үүднээс гэмт хэрэгт өртөх магадлал ба нийгэм сэтгэл зүйн талаас иж бүрнээр авч үзэхийг хичээсэн ном зохиол гарч эхэлж байгаа нь сайшаалтай. Үүнд судлаач Ч.Нямсүрэнгийн “Гэмт хэргийн виктимологи”-ийг (2005) дурдаж болох юм. Тэрээр номондоо хохирогчдын сэтгэл зүйн онцлогийг олон талаас нь ангилж үзсэнээс дурьдвал: Хохирогчийг гэмт хэргийн тохиооронд гүйцэтгэх үүргээр нь:

а) хэрцгий /тодорхой сонгож авсан буюу аваагүй этгээдэд хүч хэрэглэх болон хэрэглэхгүйгээр бүдүүлэг, хэрцгий авирлан халдан довтолсон, доромжилж гутааж өдсөн зэргийн төлөө "хариу шангаа" хүртсэн/;

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

б) идэвхитэй /хэдийгээр довтолж, доромжлоогүй боловч, санаатай болгоомжгүйгээр хохирлыг өдөөн дуудсан буюу өөртөө хохирол учруулсан/;

в) санаачлагатай /албан тушаал, нийгмийн өмнө хүлээсэн үүрэг болон хувийн идэвх санаачлагатай үйлдлийн улмаас хохирсон эерэг зан үйл бүхий хохирогч/;

г) идэвхигүй /объектив, субъектив шалтгаанаар гэмт хэрэгтэнд ямар нэгэн эсэргүүцэл үзүүлээгүй/;

д) гэнэн итгэмтгий /сонор сэрэмжгүй, амьдралын тохироог бодитойгоор үнэлэх чадваргүй, итгэмтгий, оюун ухааны хөгжил сул, өндөр настай гэх зэрэг/;

е) төвийг сахисан /гэмт хэрэг үйлдэгдэхэд ямар нэгэн байдлаар өдөөн дуудаагүй, тохиолдлын шинж чанартай, гэмт хэргийн тохироонд түүнийг саармагжуулахын тулд бүхий л бололцоогоо ашигласан/ хохирогч гэж тус тус хуваажээ. (Ч.Нямсүрэн, 2005)

Хувийн шинж чанар адил биш байдлаар илэрдэг учраас гэмт хэргийн механизмд сөрөг зан чанар зөвхөн сөргөөр л илэрдэг гэж үзэж болохгүй. Тухайлбал аймхай хулчгар сөрөг зан чанар нь эрсдэлд орохоос зайлсхийхэд хүргэж, түүнд хохирол учрах боломжийг арилгах эерэг үр дагавартай. Нөгөө талаас зоримог, "зарчимч", хэнд ч туслахад бэлэн байх зэрэг эерэг зан чанар нь гэмт хэрэгт амархан өртөгдөх, хохирох эрсдэлийг нэмэгдүүлэх нөхцлийг бүрдүүлэх үе ч байдаг. Хүний эелдэг даруу, тусч, сайхан сэтгэлтэй зэрэг сайн сайхан чанарууд нь түүнийг залилагч гэмт этгээдэд хялбархан олз болгох нөхцөл байдлуудыг бүрдүүлж болох юм.

3.2. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын сэтгэл зүйн ерөнхий онцлог

Монгол улсад хүн худалдаалах гэмт хэрэг бодитойгоор нүүрлээд байгаа бөгөөд дараах дөрвөн хэлбэрээр үйлдэгдэж байна гэж үзжээ. (31; 10)

- **Бэлгийн мөлжлөг:** хохирогчдын ихэнх нь 18-25 насны охид эмэгтэйчүүд байгаа бөгөөд энэ гэмт хэргийн хохирогчдын 90-95% нь бэлгийн мөлжлөгт өртөж байна
- **Гадаад гэрлэлт:** гадаадын иргэдтэй гэрлэсэн хүмүүсийн 95%-ийг эмэгтэйчүүд эзэлж байна, үүнээс 65% нь Солонгос хүмүүстэй гэр бүл болжээ.
- **Албадан хулгай:** насанд хүрээгүй эрэгтэй хүүхдүүд, ялангуяа хараа хяналтгүй хөвгүүдийг гадаадад гаргаж албадан хулгай хийлгэж байгаа тохиолдлууд мэр сэр бүртгэгдэх болсон бөгөөд бүртгэгдээгүй олон хэргүүд байх магадлалтай.
- **Албадан буюу боолчлолтой төсөөтэй хөдөлмөр эрхлэлт:** эрэгтэй хүмүүсийг гадаадад тун бага, эсвэл ямар ч цалингүйгээр ажиллуулж байна. 2007 онд Монголын 40 эрэгтэй Казахстан улсад бичиг баримтаа хураалган худалдагдсан байна. Тэднийг туйлын хүнд хэцүү нөхцөлд албадан хөдөлмөр хийлгэж байсан бөгөөд тэд Хүйсийн тэгш эрхийн төвд хандан тусламж хүсчээ...

Хүн худалдаалах гэмт хэргийн ихэнх хохирогчид боломж олдвол эх орондоо эргэж ирэхийг хүсдэг. Үүнийг сайн дураараа эргэн ирэх гэж нэрлэдэг байна. Зарим нь хууль бусаар оршин сууж байсан гэсэн шалтгаанаар эргэж ирдэгийг сайн дураараа бус эргэн ирэлт гэж нэрлэдэг байна. Аль ч тохиолдолд эх орондоо ирж байгаа хохирогчдод сэтгэл зүй, хууль зүй, эрүүл мэндийн гэх зэрэг анхан шатны тусалцаа, дэмжлэгийг шаарддаг.

Эргэн ирж байгаа хохирогчдод сэтгэл зүйн дэмжлэг тусалцаа үзүүлэхийн тулд тэдэнд энэ зовлонгийн дараа ямар нийтлэг онцлогууд илэрдэг вэ? гэдгийг сэтгэл зүйчид болон нийгмийн ажилтнууд тодорхой мэдэж байх шаардлагатай юм. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг бол хүний эсэн мэнд оршин байх, амьд явах эрхэд аюул заналхийлэл учруулж байгаа ноцтой хэрэг бөгөөд хувь хүний амь зуулгын хэрэгцээнүүдийг энэ гаж үйлдлийнхээ хэрэглүүр болгон бие махбодь сэтгэл санааны хувьд давхар давхар боолчлолд оруулдаг тухай бид нэгдүгээр бүлэгт дэлгэрэнгүй авч үзсэн билээ. Сэтгэл зүйн хувьд энэхүү аюулт эрсдлээс эргэн ирж байгаа хүмүүст илэрдэг нийтлэг онцлогуудын талаар авч үзье. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдийн сэтгэл зүйн онцлогийг хохирогч судлалд төрөл бүрийн байр суурьнаас авч үзсэн байдаг. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн талаар эл номыг зохиогч миний баримталж байгаа үзэл баримтлал бол гэмт хэргийн золиос болсон хэдий ч эсэн мэнд тэсч гарсан эдгээр хүмүүсийн дотоод хүчийг илрүүлэн тайлбарлах, ингэснээрээ хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчтой ажиллаж байгаа хүмүүс

тэдний дотоод хүч нөөцөнд тулгуурлан ажиллах нь зүйтэй гэсэн санааг дэвшүүлэн тавьж байгаа явдал юм.

“Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол амьд явахын чухлыг мэдэрсэн хүмүүс болох нь”

Эх орондоо, хамгаалах байранд ч юм уу, магадгүй хаа нэгтээ эргэн ирж байгаа хүмүүст бол бэлгийн мөлжлөг болон боолын хөдөлмөр зэрэг тэвчишгүй зовлонг гэтлэн давж чадсан, хувь заяандаа гарсан харанхуй эргэлтээс эргэн гарч амьд явах эрхээ сэргээх боломжийг өөртөө бүрдүүлсэн буюу ийм боломж нөхцлийн хүрээнд орж ирж чадсан хүмүүс. Сэтгэл зүйн үүднээс авч үзвэл эх орондоо эргэн ирж байгаа ийм хүмүүсийг “Хамгийн их эрсдэлтэй нөхцөлд амь насаа алдаж, амиа егүүтгэлгүйгээр “амьд явахын чухлыг” дээдлэн үзэж, энэ үзлийнхээ төлөө худалдаалагдсан нөхцөл дэх аливаа хүнд бүхнийг даван туулахад бүх нөөцөө дайчилж чадсан” гэсэн дүгнэлтийг хийж болох юм. Хэрвээ тэд амьд явахын чухлыг мэдрээгүй бол эргэж ирж чадах байсан уу? гэсэн асуултын зэрэгцээ эргэж ирээгүй хүмүүс байгаа болов уу? гэсэн асуулт өөрийн эрхгүй гарч ирж байгаа юм. Нэгэнт энэ бүх зовлонг даван туулж гарч чадсан эдгээр хүмүүстэй ажиллахдаа тэдний энэхүү хатуужил, тэсвэр, сэтгэлийн тэнхээг зөв олж тулгуурлах нь аливаа үйлчилгээг үр дүнтэй хүргэх хамгийн гол тулгуур цэг нь гэсэн үзлийг гол болгож байгаа билээ.

“Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол найдвар тээн ирж байгаа хүмүүс” Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн талаарх ном зохиолуудыг уншиж судалж үзэхэд тэд бол итгэл найдвараа гэж, айж түгшсэн хүмүүс гэсэн үзэл зонхилж байгаа нь харагдаж байна. Эдгээр онцлогийг үгүйсгэхгүйн дээр “Итгэл алдаж зовсон тэр хүн яагаад эх орноо зорин ирсэн бэ? гэсэн асуултыг тавьж үзье. Тэгвэл тэдний энэхүү зовлон шаналлын цаанаас өөр зүйлийг олж харж болох юм. Ухаант хүн бүү хэл ямар нэгэн адгуусан амьтан аюул эрсдэл тохиолдсон үед аюул багатай зүг рүү зөнгөөрөөр зугтаж, аюулыг сөрж эсэргүйцэн тулалдах зэргээр өөрийгөө хамгаалдаг. Энэ тэмцлийн цаана “амьд үлдэнэ” гэсэн найдвар хадгалагдаж байдаг. Амь өрссөн тулалдааны явцад хийсэн болчимгүй алхам үхэлд хүргэдэг. Тэгвэл хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид өөрөө гэндсэн ч бай, хүчээр хулгайлагдсан ч бай, ямар ч гэсэн энэ аймшигт гэмт хэргийн золиос болсныхоо дараа “амьд үлдэнэ, эх орондоо очно” гэсэн найдварыг гээлгүй тээсээр ирж байгаа хүмүүс юм гэсэн хоёр дахь дүгнэлтийг сэтгэл зүйн үүднээс хийж болох юм. “Хүн ядрахаараа төрхмөө, мал ядрахаараа нутгаа гэж манай ардын сайхан зүйр үг бий. Тэгвэл хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид бол “эргээд очиход намайг түшээд авна” гэсэн найдварыг өвөртлөн бидний гэр болсон эх нутгаа зорин мянган бээрийн газраас түмэн зовлонг туулан ирсэн хүмүүс. Мөн эх орондоо, элгэн садан дотроо байж байгаад энэ гэмт хэргийн золиос болсон хүмүүс ч байгааг үгүйсгэж болохгүй. Өөрөөр хэлбэл энэ гай зовлон, гэмт хэрэг биднээс холгүй, бидний дэргэд байгаа гэдгийг анхаарснаар хүмүүст айдас төрүүлэхээсээ илүүтэйгээр түүнээс урьдчилан сэргийлэхэд тэдний анхаарлыг хандуулж байгаа юм. Дотоодод энэ төрлийн гэмт хэргийн золиос болсон хүмүүс айдас, ичгүүрээс болж хуулийн байгууллагад бус сэтгэл зүйчдэд хандаж ирж байгаа гэдгийг тэмдэглэн хэлэх нь зүйтэй болов уу? Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод үзүүлэх үйлчилгээ, тэднийг хүлээн авч байгаа албан газар байгууллагууд, гэр бүлийн гишүүд нь учирсан гамшгийг даван туулж, эргээд хэвийн амьдралдаа орох, сэтгэлийн шархаа анагаахын тулд сэтгэлдээ тээн ирж найдварыг унтраахгүйн тулд “нярай хүүхэд мэт” болгоомжтой хандах хэрэгтэй юм.

“Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол эрх чөлөөнийхөө төлөө тэмцэлд ялагчид” Боолын хөдөлмөр, бэлгийн мөлжлөг, байнгын айдас түгшүүр нүүрлэж, гэмт хэрэгтнүүдийн зүгээс тэдэнд тулгасан амьдрал бол бие махбодь, сэтгэл санаа, хүсэл зориг, хайр сэтгэл гэх зэрэг бүх л эрх чөлөөг хаан боогдуулсан өнөөгийн соёлт ертөнцийн хорих лагерь. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол хүн ёсны гарвал эрх чөлөөнийхөө төлөө тэмцэлд ялан дийлэгчид. Эх нутагтаа эргэж, ирэх замд тохиолдох бэрхшээл, гэмт хэрэгтнүүдийн сүрдүүлгийн аль алиныг үл хайхран хамгаалах байрны босгыг алхаж чадсан, эсвэл ах дүү төрөл саднаа зорин ирсэн, сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтан танд хандаж чадсан, таны өмнө суугаа тэр хохирогч бол эрх чөлөөгөө эргүүлэн олж авсан, түүний үнэ цэнийг мэдэрсэн таны асуултанд хүсвэл хариулах, эс хүсвэл хариулахгүй байх эрхтэй хүн. Түүний өөрөө өөрийнхөө төлөө хийсэн тэмцлийн үр дүн эцсийн эцэст эрх чөлөөг нь түүнд эргүүлэн өгсөн, амь насаа хамгаалж, зугтаж гарах хүчийг өгсөн, өөрийнхөө хүчээр эрсдлийг давж чадсан гэдгийг сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнууд түүнд сайтар

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

ойлгуулахад анхаарахын зэрэгцээ өөрсдөө түүний энэ хүчинд тулгуурлан ажиллана. Хувь хүний оршин тогтнохуйн гол асуудлын нэг болсон “эрх чөлөөгөө та олж авсан” гэдгээ ухаарахад нь тэдэнд туслахыг анхаарах хэрэгтэй.

“Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол хариуцлагатай шийдвэр гаргаж чадсан хүмүүс” Хэзээ нэгэн цагт эх орондоо буцна гэсэн итгэл өвөрлөж яваад эргэж ирэх бүх боломжийг алдалгүй отоож байхдаа ч гэмт этгээдүүдийн хараа хяналтаас гарч, оргож, зугтсаныхаа төлөө тохиолдож болох эрсдлийг тооцон үзэж, амь насаа ч алдаж болох тийм сонголт хийж байгаагаа мэдэрч ухаарч, аялалд бэлтгэж байхдаа ч , эргэж ирсэн хойноо ч намайг хүмүүс хэрхэн угтаж хүлээж авах бол? гэж эргэлзэж байсан эргэлзээ болгоомжлолоо даван туулж “Эх орондоо очъё, гэртээ харья” гэсэн шийвэрийг гаргаж эргэж ирсэн хүмүүс бол дотоод оюун санааныхаа эрх чөлөөг эдэлж хариуцлагатай шийдвэр гаргаж чадсан хүмүүс. Мөн бэлгийн мөлжлөг ба хүчингийн гэмт хэргийн хохирогчид сэтгэлийн дарамт ба зовлонгоо нимгэлэх, цаашдын тэнцвэрээ олохын тулд сэтгэл зүйч ба нийгмийн ажилтанд хандаж нууцаа дэлгэдэг. Энэ ч мөн л туйлын хариуцлагатай шийдвэр. Сэтгэл зүйч нийгмийн ажилтнууд тэдэнтэй ажиллахдаа энэ шийдвэрт нь талархахын зэрэгцээ тэдний энэ нөөцөнд тулгуурлан ажиллахад анхаарах хэрэгтэй юм. Өөрөөр хэлбэл цаашдаа ч өөрийнхөө төлөө ийм хариуцлагатай шийдвэр гаргах чадвартай хүмүүс юм гэсэн үзлийг тэдэнтэй холбоотой аливаа асуудлыг шийвэрлэхдээ эш үндэс болгон ажиллана гэсэн үг.

“Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол дасан зохицохуйн гамшгаас гарч ирсэн хүмүүс”. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг бол хувь хүний амьдралын хэвшлийг хүчээр эвдэн бусниулж, үнэт зүйлсийг сүйрүүлж байгаа балмад үйл явц учраас хүний бие махбодь, сэтгэл санааны хил хязгаарт түрэмгийлэн довтолж цохилтонд оруулж байгаа хэрэг бөгөөд хүнээс өөрөөс нь үл шалтгаалан учирч байгаа байгалийн гамшигтай дүйхүйц аюултай хэрэг юм. Айлган сүрдүүлэх үйл явдал нь гамшигт үйлдлийн тоонд ордог. Амь насанд заналхийлж байгаа аймшигт тохиолдолд хүн айх, бачимдах, цочирдох, түгших зэргээр цочмог, хурц хариу үйлдэл үзүүлдэг. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч нь худалдагдаж хуурагдсаныхаа дараагаар гамшгийн үеийн сэтгэлийн түгшүүрийн байдалд орох бөгөөд амиа хамгаалах үүднээс олзонд байх хугацаандаа төрөл бүрийн сэтгэл зүйн хамаагаллын арга механизмуудыг хэрэглэж дассан байдаг. Хэрэгтний санал болгож байгаа үйлчилгээг зөвшөөрч байгаа дүр эсгэх, гэртээ эргэж очихыг хүсэхгүй байгаа мэт харагдах, хуурамч баяр баясгалантай байх гэх мэт. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол дасан зохицохуй гамшгаас гарч ирж байгаа хүмүүс учраас тэдэнд гамшгийн үеийн стресс, түгшүүрийн шинж тэмдэг өргөн илэрдэг байна. Дасан зохицохуйн хямрал цочмог илэрч байгаа бол нэг сар орчим, ужгирсан бол хоёр жил орчим илэрч болно.

“Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод гэмтлийн дараах стрессийн шинж тэмдэг илрэх магдалал өндөр байдаг тухай” Байгалийн гамшиг, авто осол, алан хядлага, амь насанд заналхийлсэн нөхцөлд орох, барьцаалагдах, хулгайлагдах, айлган сүрдүүлэх, тарчлан зовоох зэрэг хүний бие махбодь, сэтгэл санааны гэмтэл, сэтгэлийн хүчтэй цочролыг биеэр мэдэрч туулж өнгөрөөсний дараа сэтгэлийн бачимдал, байнгын айдас, зовиур, үзэн ядалт зэрэг сэтгэл санааны хүчтэй дарамт хямрал үүсч байж болно. Үүнийг гэмтлийн дараах стресс гэдэг. Ийм учраас хүчирхийлэл, доромжлолд удаан байсны дараа хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод энэхүү төрлийн стресс хэсэг хугацааны дараа илрэх магадлалтай гэж үздэг байна.

Энэ төрлийн гэмт хэргийн хохирогчдод илэрч байгаа эдгээр нийтлэг онцлогуудыг ийнхүү бусад ном зохиолд төдийлөн гаргаж тавиагүй талаас нь өвөрмөц байдлаар тодорхойлж байгаа явдал бол тэдний сэтгэлийн шарх, айдас түгшүүрийг үгүйсгэж байгаа хэрэг биш. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод туслахад чиглэсэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн болон нийгмийн ажлын чиглэлийн ном зохиолуудад ихэвчлэн эх оронд нь буцаан ирүүлэх ба ирсэн хойно нөхөн сэргээх, нийгэмшүүлэх талаар өгүүлсэн байна. Бидний үзэж байгаагаар бол Хамгаалах байранд буюу эх орондоо эргэж ирсэн хойно нь авч байгаа арга хэмжээг илүү үр дүнтэй болгохын тулд түүнээс өмнө хохирогчид учирч байсан сэтгэл санааны хямрал гэмтлийг цогц байдлаар авч үзэх нь зүйтэй юм. Хохирогчийн сэтгэлийн шарх, гэмтлийг авч үзэхдээ “Хүчтэй стресс үүсгэгчийн нөлөөлөөр үүсч байгаа хүнд стресс”-ийн ангилалд оруулж үзэх бүрэн үндэслэл байгаа юм.

Эдгэшгүй өвчин туссан болон үхлийн эрмэгт тулж ирсэн хүмүүсийн сэтгэл санааны байдалтай хүн наймааны хохирогчийн байдлыг зүйрлэн үзэх бүрэн үндэстэй юм. Ийм үзлийн үүднээс хүн

худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн сэтгэл санааны байдлыг дараах үе шатуудад хуваан үзэж болох юм:

Нэгдүгээр шат: “Хулгайлагдсанаа мэдэх шоконд орох үе”

- Хуурагдаж гэнэ алдах буюу эсвэл гэнэт хулгайлагдсанаа мэдэх үе. Хөл доорх газар цөмрөх” мэт сэтгэгдэл төрөх үе гэж болно.

Энэ үеийн онцлог:

- Шоконд орж ямар арга хэмжээ авахаа мэдэхгүй мухардаж цочрох;
- Үгүйсгэнэ: “Надад ийм зүйл тохиолдоогүй байлгүй дээ” хэмээн үгүйсгэж, ийм эрсдэл ороогүй мэтээр төсөөлөхийг хичээх;
- Уурлаж хилэгнэх, бачимдах дайсагнах: “Хүний эрхийг зөрчиж байна, намайг хуурсан байна” гэх зэргээр гэнэт хаагдсан эрх чөлөөгөө хэвээр байгаа мэтээр хандаж уурлаж хашгирах, хана нүдэх, ойр байгаа этгээд рүү дайрах гэх мэт “гэнэт торонд орсноо” эсэргүүцэх;
- Эсэргүүцлээ илэрхийлэх, учирлах, өрөвдүүлэх: Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч гэмт этгээдэд ямар их орлого оруулж байгаагаа, хүнийг өрөвдөх сэтгэлгүй зэрлэг танхай хүмүүс учраас л энэ гэмт хэргийг үйлдэж байгаа гэдгийг ухаарахгүйгээр өөрийгөө өрөвдүүлэхийг хичээх;
- Хоол унднаас татгалзах: Сэтгэл санааны хүчтэй хямралаас болж хоолны дуршил алга болохын зэрэгцээ эсэргүүцлээ илэрхийлж хоол унднаас татгалзана;
- Бүх зүйлийг үл анзааран гөлрөх гэх мэт бүх аргуудыг хэрэглэн үүссэн нөхцөл байдлаас гарахыг оролдоно. Шоконд орсон үедээ хохирогчийн хэрэглэж байгаа эдгээр аргууд ихэвчлэн сэтгэл зүйн хамгааллын түвшинд ухамсаргүйгээр хийгдэж байгаа үйлдлүүд юм.

Гарч болох эрсдэл: Шоконд орсноос болж ухамсаргүй үйлдлүүд хийх, бачимдлын улмаас амиа егүүтгэх, нөхцөл байдлаас зугтаж зайлах эрсдэлтэй алхмуудыг хийх, гэмт хэрэгтний гарт амь насаа алдах зэрэг эрсдлүүд гарах магадлалтай. Энэ үеийг хэрхэн даван туулах нь хувь хүний онцлогоос шалтгаалах бөгөөд хуульч, сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнуудын туслалцаа авах боломжгүй үе. Ихэвчлэн өөртэй нь адил нөхцөлд байгаа хохирогчид, тухайн нөхцөл байдалд учирч байсан зарим хүмүүсийн туслалцаатайгаар энэ үеийн бэрхшээлийг даван туулж ирсэн байдаг. Түр хугацааны хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүс “Яагаад гэдгээ мэдэхгүй, нэг мэдэхэд л хаашаа ч хамаагүй гүйж явсан, зугтаж явсан, хашгирч байсан” гэх зэргээр өгүүлдэг.

Нийгэм болон бусад хүмүүсийн зүгээс авч болох зарим арга хэмжээ:

Энэ гэмт хэргийг аль болох түргэн илрүүлэх, иргэд хөдөлмөрчдийн зүгээс өөр бусад хүмүүст найдалгүйгээр хуулийн байгууллагад мэдээлэх, өөрөө ийм хэргийн хохирогч болсон тохиолдолд “энэ хүнд нөхцөлд байж болох хамгийн ухаалаг хувилбарыг сонгон авах,” амь насаа алдахаас урьдчилан сэргийлэх, сэтгэлийнхээ дотоод хүч, итгэл үнэмшил, шашин шүтлэгээ ашиглан бие сэтгэлээ бага шархлуулж гэмтээхэд анхаарах.Товчоор хэлэхэд “учирч байгаа эрсдлийг нимгэлэх дотоод хүчээ ашиглах”, ингэснээрээ ухаалаг гарцыг хайж олох хугацааг түргэсгэх арга хэмжээнүүдийг авах.

Хоёрдугаар шат: “Амьд явах аргыг сүвэгчлэн нөхцөл байдалтай хүчээр эвлэрэх үе.”

- Эдгэшгүй өвчин тусах, ойр дотныхоо хүмүүсээс хагацах, байгалийн гамшигт нэрвэгдэх зэргээр хүнээс өөрөөс нь үл шалтгаалах нөхцөлд орсон бусад тохиолдлуудын нэгэн адилаар “нөхцөл байдалд дасан зохицох” үе эхэлнэ. Гэхдээ энэ нь хувь хүн өөрөө дасан зохицож байгаа биш, гэмт хэргийн орчин ба гэмт этгээдүүдийн шаардаж байгаа зүйлийг ойлгож ухааран өөрийгөө хамгаалахын тулд “хүчээр дасан зохицохоос өөр аргагүй байдалд” орсон үе юм.

Энэ үеийн онцлог:

- Байнгын айдас, дарамтыг мэдрэх;
- Өөрийн хүсэл зоригоос үл хамаарах дургүй зүйлүүдийг хийж сэтгэл санааны тамлалтан дор амьдрах;
- Зодуулах, тамлан зовоох хэрцгий үйлдлүүдийг тэсвэрлэх;
- Уртасгасан цагаар хүнд хүчир хөдөлмөр эрхлэн бие махбодь сульдаж доройтох;
- Түгшүүр бачимдалд автах;
- Гутарч, амьдралын утга алдагдах;
- Гэмт этгээдүүдийн хүслийг таахыг оролдох, түүнд өөрийгөө хүчээр зохицуулах;

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Хоол, нойрны эмгэг үүсэх, биологийн хэмнэл алдагдах;
- Цочромтгой эмзэг зантай болох;
- Өөртөө итгэх итгэл буурах;
- “Шар нар бор хоног өнгөрөөж” залхмаар уйтгартай өдөр хоногуудыг даван туулах.

Гарч болох эрсдэл: Учирч байгаа зовлон бэрхшээлийг тэсвэрлэж даалгүй өвдөж зовох, амь насаа алдах, амиа егүүтгэх, сэтгэцийн шарх гэмтэл авах, өөрийгөө хайцайлах буруу арга хэрэглэх: “гэмт хэрэгтний талд ажиллах”, удаан хугацаагаар эрсдэл ихтэй орчинд байсны улмаас “нөхцөл байдалдаа дасч гөлийх, өөрийнхөө төлөө тэмцэх чадвараа алдах” гэмт хэрэгтнүүдийн гарт амь насаа алдах, тэвчишгүй хөдөлмөрийн эрсдэлд өртөх, осол аваарьт орох, архи тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэх, ингэснээрээ гэмт этгээдүүдийн давхар хамааралд орох эрсдлээ улам нэмэгдүүлэх гэх мэт.

Нийгэм , олон нийт ба хувь хүний зүгээс авч болох арга хэмжээнүүд:

Нэгдүгээр шатныхтай адил арга хэмжээг авахад анхаарах ба хэрвээ өөрөө энэ гэмт хэргийн хохирогч болж нэг хэсэг хугацаанд ийм эрсдэлд орвол яах вэ? гэсэн асуултыг зарим сургалт судалгааны явцад тавьж болох юм. Энэ нь монголчуудын бидний ярьдагчлан муу ёрлож байгаа зүйл биш харин байж болох эрсдлээс өөрийгөө хэрхэн хамгаалах вэ? гэдэгт хүмүүсийн анхаарлыг хандуулж өгч байгаа урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээнүүдийн нэг юм.

Амьдралд итгэх итгэлээ гээхгүйн тулд өдөр бүр тэсвэрлэн өнгөрч байгаа зовлон шаналлыг бус түүнийг гэтэлж гарсныхаа дараа ирээдүйд амьдрах амьдралынхаа тухай, ойр дотныхоо хүмүүстэй уулзах уулзалтынхаа тухай, эндээс гарсныхаа дараа ийм эрсдлээс хүмүүсийг хэрхэн хамгаалах тухай зэрэг олон зүйлийг сэтгэлийнхээ гүнд хадгалж болох билээ.

Үүнийг нацист хорих лагерт хоригдохын зовлонг биеэр амсч туулан гарч чадсан сэтгэл зүйч Виктор Франклын үгээр илэрхийлбэл: “Лагераас бидний ажиллах ёстой талбарт хүрэхээр жижүүн жавар хавирга нэвт үлээсэн маш хүйтэн өдөр би холгож шархалсан хөлийнхөө өвчнөөс болоод нулимс дуслуулах шахам хазганасаар өөрсдийнхөө өнгөрүүлж байгаа азгүй амьдралынхаа өчүүхэн жижиг асуудлын талаар эргэцүүлэн явлаа. Цагтаа амжиж очих болов уу? Эсвэл хожигдож очоод торгуулийн аравын тоонд орж хатуу шийтгэл амсахгүй байгаа даа. Өнөөдөр талхныхаа булан дээр хиамны өөдөс тавьж өгөх болов уу? Эсвэл өгснийг нь замаас нь солиод авчих болов уу? гэх мэт. Гэтэл өдөр бүр ийм өчүүхэн жижиг зүйлийн талаар бодох бодлоосоо би гэнэт залхаж өөр зүйлийг ирээдүйгээ бодож байхаар шийдлээ. Тэгээд би гэнэт индэрийн ард зогсоод “Хорих лагерийн сэтгэл зүй” сэдвээр лекц уншиж байгаагаар өөрийгөө төсөөлж билээ...” гэж бичсэн байдаг. Тэрээр ийм хүнд хэцүү нөхцлийг даван туулж амьдралын утгыг олж хадгалж чадсан тухайгаа хожим дурсан санаж өөрийнхөө үзэл баримтлалыг боловсруулан гаргаж тавьснаараа алдаршжээ. Франклын логотерапи буюу амьдралын утгыг сэргээх сэтгэц заслын талаар бид дараагийн бүлэгт дэлгэрэнгүй авч үзсэнийг эхрэм уншигч та болгооно уу?

Гуравдугаар шат: “Найдварын оч гэрэлтэх үе”: Эх орондоо буцах, аялалд бэлтгэх үе.

Өөрийн санаачлага болон хүн худалдаалах гэмт хэрэгтэй тэмцэж байгаа бусад байгууллага хувь хүмүүсийн үйл ажиллагааны үр дүнд “гэмт хэргийн орчноос-олзноос” гарах боломж бүрдэж, чөлөөлөгдөн буцахаар зэхэж байгаа үе.

- Баярлаж догдлох;
- Ийм боломж олдож байгаа эсэхэд эргэлзэх, итгэж ядах;
- Нойр, хоолны хэмнэл алдагдан догдлох;
- Баярлаж хөөрсний улмаас сэтгэл санааны тэнцвэр алдагдах;
- Аялалаа төсөөлөх, заримдаа огт аюулгүй, хэт сайхан зүйл мэтээр фантазлах;
- Эргэж очоод яах бол гэсэн сэм зовнил үүсэх.

Гарч болох эрсдэл: аялалын аюулгүй байдалтай холбоотой нууц задрах, аялалын үед төлөвлөөгүй эрсдэл тохиолдох, хохирогч сэтгэл зүйн хувьд бэлтгэгдээгүй байх, айж сандрах, гэмт этгээд мөрдөж байгаа мэт айдас хөтлөгдөх, дахин хууртагдахаас айх гэх мэт.

Авч болох арга хэмжээнүүд:

Аялалын үйл явцыг хууль сэтгэл зүйн болон засаг захиргааны талаас нь шаардлагатай бол олон улсын тохиролцооны түвшинд сайтар зохион байгуулах, хохирогчийг хамгаалах үйл ажиллагааг найдвартай зохион байгуулах, аян замын туршид өөртөө итгэлтэй, байх, сэтгэл санааныхаа тэнцвэрийг хадгалж асуудалд ухаалаг нухацтай хандах нь аялалыг үр дүнтэй дуусгахад хохирогчийн зүгээс үзүүлж байгаа бодит туслалцаа гэдгийг ойлгуулах.

Дөрөвдүгээр шат: Эргэж ирсний дараах үе. Хамгаалах байранд буюу гэртээ эргэн ирэх үе. Эргэж ирсний дараа үеийн баяр хөөр “тодорхой хугацаанд хашигдаж байсан сэтгэлийн хүлээс задарч, сэтгэл зүйн хамгааллын сөрөг механизмуудын үүрэг буурч эхлэх ба эрх чөлөөгөө эргэн олж авч байгаа үе.

- Эсэн мэнд эргэж ирсэндээ итгэж ядах;
- “Дарамтнаас гарч чөлөөлөгдсөн “гэдгээ ухаарах, гэнэтийн ухаарлаас болж шоконд орох” ой санамжаа алдах, огт ийм зүйл тохиолдоогүй мэт хуурамч амгалан байдал харуулах;
- Аюул эрсдэл нэгэнт ард хоцорсон болохыг ухаарснаас болж сэтгэлийн хуучин шархууд сэдрэх;
- Өөрийгөө буруутгах, үзэн ядах, үхэл хагацал амссаны дараа зарим хүн олон хүнтэй уулзахаас дөлж “хүмүүстэй уулзахад хэцүү байна” гэж үздэгтэй зарим талаараа адил;
- Ичих, эмээх, бусдын хэл ам, шүүмжлэлээс зовох;
- Бусдаас дөлөх, тэднийг өөрөөсөө өөр хүн мэтээр ойлгох;
- Сэтгэл зовниж түгших, нойр хоолондоо муудах;
- Уурлаж бухимдах, зугтах зэргээр бусадтай зохистой холбоо харилцаа тогтооход бэрхшээл учрах;
- Ичгүүртэй зовлонтой амьдрал туулсандаа гутрах, өөрийгөө буруутгах, зарим хүнд амиа егүүтгэх санаа төрөх;
- Өшөө авах хүсэлд автах, эсвэл өөр бусдыг түрэмгийлэх санаа бодол зарим хүмүүст төрөх гэх мэт.

Гарч болох эрсдэл: Хохирогчийн хуулийн статусыг сэргээх үйл явц хүндрэх, гэмтлийн дараах стрессийн хурц шинж тэмдэг илрэх, өөртөө тавих анхаарал, идэвхи сулаас бусдын туслалцаанд хэт шүтэх гэх мэт.

Авах арга хэмжээнүүд: Хуулийн үйлчилгээг оновчтой үзүүлэх, сэтгэл зүйн нөхөн сэргээх эмчилгээ хийх, нийгэм-сэтгэл зүйн бусад төрлийн дэмжлэг үзүүлэх, гэрт нь буцаах бэлтгэл хийх, сургалтанд хармуулах, дэмжих бүлэг хичээллүүлэх гэх мэт

Тавдугаар шат: “Чөлөөт амьдралын хэвийн нөхцөлд эргэн дасах үе” Нийгэм-сэтгэл зүйн болон бусад төрлийн туслалцаа дэмжлэгийн үр дүнд “эргэж ирсний дараах үеийн стресс буурч аажмаар хэвийн байдалдаа орох үе.

- Уйтгар гуниг багасна
- Айдас түгшүүр буурна
- Бачимдал уур хилэн намдаж хүн хуучин байдалдаа буцаж орох
- Болж өнгөрсөн үйл явдлыг “амьдралд тохиолдсон томоохон сургамж, түүнийг тэсч гарсандаа сэтгэл хангалуун байх”
- Амьдралын утгаа сэргээж “эрч чөлөөт амьдралын амтыг мэдрэх”
- Амьдралын эрч хүч сайжрах
- Бусдыг хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болохоос урьдчилан сэргийлэх ажилд идэвхитэй оролцох

Гарч болох эрсдэл: Гэр бүлийн болон нийгмийн бусад гишүүдийн зүгээс хүн худалдаалах гэмт хэргийг ялган гадуурхах, нэр хоч өгөх, амьдралын бусад бэрхшээлийн улмаас сэтгэлийн шарх дахин задарч итгэл алдрах

Авч болох арга хэмжээнүүд: өмнө нь хохирогч байсан хүн өөрөө амьдралын идэвхитэй байр суурийг баримтлах, хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болон эрсдэлтэй нөхцлөөс эргэж ирсэн хүмүүст хүнлэг хандах, ялгаварлан гадуурхахгүй байхад чиглэсэн сургалт сурталчилгаа явуулах, шаардлагатай бол нийгэм-сэтгэл зүйн үйлчилгээнд дахин хамрагдах.

Эдгээр үе шатуудын дотроос нийгэм-сэтгэл зүйн болон нөхөн сэргээх үйлчилгээг эрчимтэй үзүүлэх шаардлагатай, ийм бодит боломж бүхий шат нь “эргэж ирсний дараах” шат юм. Энэ үед хохирогч ихэвчлэн хамгаалах байранд ирсэн байх ба эсвэл хувиараа эргэж ирсэн бол дасан зохицуйн хямралаа даван туулах гэж өөрөө идэвхитэй тэмцэж байгаа үе байдаг. Хүн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

худалдаалах гэмт хэргийн талаарх илтгэл, судалгаануудаас үзэхэд тэдний сэтгэл зүйн онцлогийг ихэвчлэн энэ үеийн онцлогтой холбон тодорхойлсон байдаг. Онолын үүднээс ялгаж байгаа дээрх бүх үе шатуудад анализ хийж үзсэний үндсэн дээр болон энэ талаар хэвлэгдэн гарсан бусад ном зохиолуудад тулгуурлан хохирогчдод илрэх сэтгэл зүйн нийтлэг онцлогийг дараах байдлаар тоймлон харуулж болох юм гэж бид үзлээ.

ХХГХ-дод илэрч болох нийгэм-сэтгэл хөдлөлийн асуудлууд:

Хамгааллын мэдрэмж:

Хүний амь нас, хамгаалал бол найдвартай биш, би өөрийгөө хянаж хамгаалах чадваргүй, миний ойр дотныхон намайг хамгаалж чадаагүй гэх зэргээр хамгаалах хэрэгцээнд асуудал үүснэ. Учир нь хүн худалдаалах гэмт хэрэгтнүүд хувь хүний халдашгүй орчин, хувийн хамгааллын хил хязгаарыг дайран орж цохилт хийсэн байдаг. Нийгэмд мөрдөгдөж байгаа хууль зүйн болон ёс зүйн хэм хэмжээнүүд нь хувь хүний халдашгүй эрх, хамгаалуулах хэрэгцээг хангахад чиглэгдэж байдаг. Гэтэл хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч бол хамгаалалтай нөхцөл орчноосоо болон ойр дотныхоо хүмүүсээс хүчээр салсан хүмүүс юм. Тиймээс тэд эргэж ирснийхээ дараа ч өөрийгөө ямар ч хамгаалалгүй мэтээр төсөөлсөөр байх нь бий. Тэдэнд дахиад хулгайлагдах буюу хүчирхийлэлд өртөж магадгүй гэсэн айдас түгшүүр хэсэг хугацаанд үргэлжилдэг бөгөөд энэ нь гэмтлийн дараах стрессийн нэг шинж тэмдэг юм. Иймэрхүү мэдрэмж хэр гүнзгий үүсэх ба түүний үргэлжлэх хугацаа нь тухайн хүнд үүссэн стресс бачимдлын түвшин, сэтгэцийн гэмтэл, хувийн онцлог зэрэг хүчин зүйлүүдээс шалтгаална.

Түүнийг дэмжих, хамгаалах үйл ажиллагааг сайжруулах, дахин хүчирхийлэлд өртөхөөс хамгаалах, сургалт зөвлөгөөгөөр дамжуулан итгэлтэй харилцааг тогтворжуулах төрөл бүрийн арга хэмжээ авахад анхаарна.

Буруутгал.

Өөрийнхөө анхаарал болгоомжгүйгээс боллоо, зөвхөн би л азгүй учраас надад ийм зүйл тохиолдлоо, над шиг өөдгүй хүмүүст тохиолддог зүйл гэх зэргээр өөрийгөө буруутгах тохиолдол цөөнгүй гардаг. Ялангуяа хөнгөмсөг, гэнэн итгэмтгий зангаасаа, эсвэл хөнгөн аргаар мөнгө олох гэсэн бодолдоо хөтлөгдөн хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болж төсөөлөхийн аргагүй зовлонд учирч шаналж зовсон бол өөрийгөө буруутгах мэдрэмж хүчтэй төрдөг. Гэмт этгээдүүдийн эрхшээлд байх үедээ өөрийнхөө хийж байсан албадан хөдөлмөр, тухайлбал бэлгийн мөлжлөгт өртөж хүчээр биеэ үнэлж байсандаа өөрийгөө буруутгаж, хүмүүст үүнийгээ мэдэгдэхгүйг хичээх гэх мэт. Нөгөө талаас бага насны хүүхдүүд өөрт тохиолдсон дарамт хүчирхийллийг “би муу хүүхэд, алдаа гаргасан учраас намайг шийтгэсэн” гэж ойлгох нь түгээмэл ажиглагддаг. Үүний зэрэгцээ уг хэрэгт холбоогүй хүмүүсийг буруутгах тохиолдол бий. Жишээ нь оройн цагаар ажлаасаа харьж явах замдаа хулгайлагдсан эмэгтэй “Би та нарыг тэжээх гэж яваад зовлонд учирлаа” гэж гэр бүлийнхнээ буруутгах тохиолдол гарч магадгүй юм. Энэ нь гэмт хэрэгтнүүдэд гаргаж чадаагүй гомдлоо гэмгүй, аюул багатай хүмүүст шилжүүлэн гаргаж байгаа сэтгэл зүйн хамагдалын буруу механизм бөгөөд хохирогч энэ аргыг ухамсаргүйгээр хэрэглэж байж болно.

Үл итгэх байдал.

Бусдад итгэх итгэл алдрах нь хүн хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод илэрдэг түгээмэл онцлогуудын нэг. “Намайг хүчирхийлэл дарамтанд өртөж байхад хэн ч туслаагүй гэсэн ерөнхий гомдол тэдэнд үүссэн байдаг”. Хэрвээ бага насны хүүхэд хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болж бэлгийн хүчирхийлэл дарамтанд байсан бол “бусдад үл итгэх суурь мэдрэмж” үүсэх эрсдэл тулгардаг. Бусад хүмүүс өөрөөс нь уравсан мэт сэтгэгдэл хохирогчдод төрдөг учраас ойр дотно харилцах гэж эрмэлзэж байгаа хүмүүсийг хардаж сэрдэх тохиолдол гардаг байна.

Гутамшиг.

Хүн худалдаалах гэмт хэрэгт өртөх нь ичгэвтэртэй, гутамшигтай зүйл гэсэн үзэл хүмүүсийн дунд тархсан байдаг учраас энэ төрлийн гэмт хэргийн золиос болсноо бусдаас нуухыг хичээдэг. Олны нүдэнд өртөж, хүмүүсийн өмнө шившиг болохоос эмээх ба энэ нь тэдэнд “Бэлгийн дарамтанд орж хүчирхийлэлд өртөж байсан хүнтэй гэр бүл болохыг хэн ч хүсэхгүй” гэсэн төсөөлөл бий болсон байдагтай холбоотой. Энэ тэдний хувьд ирээдүйнхээ төлөө санаа зовох нэг ноцтой шалтгаан болж байдаг.

Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчын харилцаа холбоо:

Бэлгийн хүчирхийлэл дарамтанд орсноос болж ичиж эмээх сэтгэл хохирогчдын харилцаа холбоог маш эмзэг, төвөгтэй байдалд оруулдаг. Хүмүүсээс нууцалж байгаа зүйлээ найз нөхдөөсөө ч хүртэл нуухыг хичээх ба хэн нэг нь мэдчих болов уу? гэж байнга эмээж байдаг. Тиймээс үерхэл нөхөрлөлийн хэвийн байдал алдагдах ба хохирогч тэдэнтэй хуучин байсан шигээ байж чадахгүйд хүрдэг. Дэмжих бүлэг хичээллүүлэх, ойр дотныхоо хүмүүстэй итгэлтэй холбоо тогтооход нь туслах, өөрийгөө бусдад сайн талаас нь нээн харуулах боломж нөхцлийг бүрдүүлэх, энэ талын шийдвэр гаргахад нь туслах, хэрвээ хүүхэд хүний наймааны золиос болсон бол тэр өөрөө буруугүй гэдгийг тайлбарлах ба найз нөхдийнх нь дунд түүний нэр хүндийг хадгалах, хуучин холбоо харилцаагаа хэвээр үлдээхэд багш, нийгмийн ажилтнууд хамтарч ажиллана. Ер нь хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийг гэрт нь буцаах ба эргүүлэн нийгэмшүүлэх үйл ажиллагааны нэг чухал хэсэг бол тэдний гэр бүл, ойр дотных нь хүмүүст зөвлөгөө өгөхөд чиглэгддэг.

Айдас.

Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод хүчирхийлэл, дарамтанд байх хугацаандаа болон түүнээс хойш хэн нэгэн хүний талаар өөр бусдад юм ярих дургүй байдаг. Заримдаа юу ч хэлэхгүй байх тохиолдол бий. Ялангуяа хүүхэд илүү их айсан байдаг учраас дуугүй байснаараа өөрийгөө хамгаална гэж үздэг. Мөн зөвлөгчөөс айсандаа, түүний шаардсаныг биелүүлэх ёстой гэж бодсон учраас хүүхэд түүнтэй ярилцаж байж болно. Томчууд, хүүхдүүдийн хэн хэн нь айснаасаа болоод гэмт этгээдүүдийн талаарх мэдээллийг нуун далдлах ба ингэснээр дахин ийм дарамтанд орохгүй байхыг хичээдэг.

Ичгүүр.

Хийж байсан зүйлээсээ ичиж зовох, дурсахаас дүргүйцэх онцлог хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод нилээд түгээмэл илэрдэг байна. Өөрийнхөө ичгүүр, айдас зэрэг сэтгэлийн хөдөлгөөнийхөө байр байдлыг нээн илэрхийлэх боломжийг хохирогчдод олгоход зөвлөгч, үйлчлүүлэгчдийн хоорондын ажил хэрэгч нөхөрсөг харилцаа, зөвлөгчийн зүгээс түүний байр байдлыг ойлгож мэдрэх чадвар чухал үүрэгтэй юм. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын ичих шалтгаанууд:

- Дарамтанд байх хугацаанд бэлгийн албадан харьцаанд оруулж, биеийг нь хүчээр үнэлүүлж байсан
- Бохир, зүй бус юм хийж байсан мэдрэмж
- Өөрөө хүнд худалдаалагдах алдаа гаргасан гэх мэт.

Уур хилэн

Дарамт, хүчирхийлэл ард хоцорсны дараа зарим хохирогчийн сэтгэлийн гүнд нуугдаж байсан уур хилэн өшөө хорсол ил гарах тохиолдолд байдаг. Өнгөрсөн үйл явдлыг дурсах, зөвлөх ярилцлагын явцад ихэвчлэн илэрдэг. Өөрийгөө болон бусдыг түрэмгийлэх, амиа егүүтгэх сөрөг хэлбэрт үйлчлүүлэгчийн уур, бухимдал шилжихээс болгоомжлох нь зүйтэй. Зөвлөгөөний явцад уур бухимдлаа гадагшлуулах аргуудыг хэрэглэх нь зохимжтой.

Ганцаардал, зожигрол

Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болсноосоо хойш бусадтай адилгүй, доромжлуулж хүчирхийлүүлсэн өөдгүй хүмүүсийн нэг болсон учраас намайг бусад хүмүүс тоохгүй, би өөрийгөө бусдад хүлээн зөвшөөрүүлж чадахгүй гэсэн айдас төрж бусад хүмүүсээс дөлж зай барихыг хичээх хандлагатай байдаг. Энэхүү ганцаардал нь түүнийг арчаагүй, идэвхигүй байдал, бусдын дунд өөрийгөө зохистой авч явж чадахгүй байгаагийн нэг шалтгаан болж болно. Эдгээр хүмүүст хандах олон нийтийн хандлага төдий л сайнгүй байдаг бөгөөд тэднийг найз нөхдийнхөө түвшинд хүлээн авч эрхэмлэн үзэх хандлага муу байгаа тохиолдолд туулж өнгөрүүлсэн зовлон шаналлаа ганцаараа эдлэх хэрэгтэй юм байна гэсэн гутранги үзэл бий болдог.

Өөрийн үнэлгээ

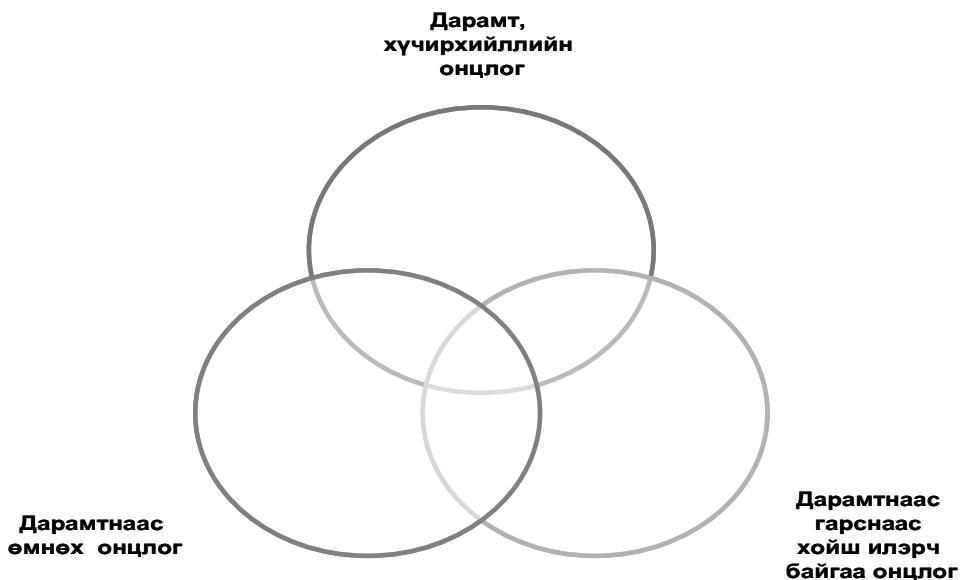
Хүн худалдаалах гэмт хэрэг нь хувь хүний хүсэл сонирхол, эрхэмсэг чанар, үзэл итгэлийг нухчин дарж дарамтанд оруулж байдаг сэтгэл зүйн хувьд аюултай халдлага учраас хохирогч өөрийн үнэлгээг хүчээр доошлуулан дарж “Энд чиний дуу хоолой, хүсэл сонирхол ямар ч

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

хамаагүй, зөвхөн наймаачид бидний балмад дур хүслийг та нар гүйцэлдүүлэх ёстой” гэсэн зарчмыг хүчээр хүлээн зөвшөөрүүлдэг. Хүссэн хүсээгүй “Би энд юу ч хийж чадахгүй юм байна, Хүчтэний өмнө хүчгүй хүн буруутай” гэсэн үзэл бий болж өөрийн үнэлгээ буурч эхэлдэг. Тиймээс хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчын “Би-үзэл баримтлалд гажуудал үүсч өөрийгөө чамлан басамжлах хандлага үүссэн байх магадлал өндөр юм. Тэдний өөрийн үнэлгээг сайжруулахын тулд

- Зөв зохистой зан үйл бүрийг нь гярхай мэдэрч урамшуулах
- Шүүмжлэхгүй байхыг дээд зэргээр хичээх
- Бусад хүмүүсийн зан байдалтай харьцуулахгүй байх
- Өөрийгөө сайн талаас нь харуулах, идэвхитэй байх, бусадтай харилцах боломж олгохуйц ажил хийхэд зуучлах, эсвэл зөвлөгөөний явцад ийм дасгалуудад идэвхитэй оролцуулах
- Тэднээс бодитой зүйлийг хүсч хүлээх
- Шийтгэл хэрэглэхгүй байх
- Хохирогч өөрөө гүйцэтгэхэд хялбар жижиг алхмууд бүхий богино зорилтуудыг дэвшүүлэн тавих гэх мэт

Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод нийтлэг илэрч болох эдгээр онцлогууд ба хохирогчдын сэтгэл зүйн онцлогийн талаар товч авч үзсэнийхээ үндсэн дээр бид тэдний зан үйлийн онцлогийг тодорхойлохдоо дараах нэгдсэн схемийн дагуу авч үзэж болох юм.



Зураг 3.1. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын сэтгэл зүйн тухайн үеийн байдалд нөлөөлөгч сэтгэл зүйн хүчин зүйлс

3.3. Хүн худалдаалах гэмт хэрэгт өртсөн өртсөн хүүхэд, өсвөр насныхны онцлог

НҮБ –ийн Ерөнхий Ассамблейгаас 1989 оны 11 дүгээр сарын 20-ны өдөр баталсан Хүүхдийн Эрхийн Конвенцэд:

"Энэхүү конвенцэд нэгдэн орсон орнууд ... хүүхдийг хамгаалах болон тэдний өв тэгш хөгжлийг хангах ажлын ач холбогдлыг гүнээ ухамсарлан дараах зүйлсийг тохиролцов. Үүнд: ...

... 39-р зүйл

Энэхүү конвенцэд нэгдэн орсон орон бүр гадуурхах, хөдөлмөрийг нь ашиглах, гутаан доромжлох, тарчлаан зовоох болон хүнлэг бус бусад хэлбэрүүдээр хандах аливаа үйлдэлд өртсөн хүүхдүүдийг бие болон сэтгэл санааны (сэтгэцийн) хэвийн байдалд эргэн оруулж нийгмийн амьдралд дахин татан оролцуулахад шаардагдах бүх арга хэмжээнүүдийг авч хэрэгжүүлэх болно" хэмээн заажээ.

Хүүхэд өсвөр үеийнхэн хүчирхийллийн золиос болох тохиолдол цөөнгүй гарч байгаа учраас бид энэ асуудлыг хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн асуудлын хүрээнд тусгайлан авч үзэж байгаа юм. Хүүхэд насандаа авсан сэтгэцийн шарх нь хувь хүний бие махбодь, сэтгэцийн эрүүл мэнд, гэр бүл нийгмийн амьдралд дасан зохицоход ноцтой нөлөөлөл үзүүлдэг болохыг олон төрлийн судалгаанууд харуулж байгаа юм. Хүүхэд өсвөр үеийнхэнтэй хэрцгий харилцах, тэднийг хүчирхийлсний улмаас зөвхөн тухайн үеийн хохирлоос гадна түрэмгийллийн гинжин холбоо үүсэх ноцтой аюул нүүрлэдэг байна. Хүчирхийлэгчдийн 60-70% нь багадаа өөрсдөө хүчирхийлэлд өртсөн байдаг болох нь судалгаагаар тогтоогджээ. Өөрөөр хэлбэл: хатуу хүнд шийтгэл, түрэмгий зан нэг үеэс нөгөө үед дамжиж хүчирхийллийн золиосууд өөрсдөө эргэж бусдыг хүчирхийлэх тохиолдол цөөнгүй гардаг байна.

ДЭМБ-ын статистик мэдээгээр хөгжсөн болон хөгжиж буй орнуудад 15-44 насны хүмүүсийн нас баралтын голлох шалтгааны гуравдугаарт хүмүүс хоорондын хүчирхийлэл ордог байна.

Монгол улсад гэр бүл дэх хүчирхийлэл нь түгээмэл шинжтэй байгаа нийгмийн сөрөг үзэгдэл болоод байгаа бөгөөд 3 эмэгтэйн нэг нь хүчирхийллийн ямар нэгэн хэлбэрт өртөж, 10 эмэгтэйн нэг нь зодуулдаг, 5 гэр бүл дутмын нэгд нь хүчирхийллийн ямар нэгэн хэлбэр илэрдэг байна. (32;17)

Гэр бүл дэх хүчирхийллийн байнгын золиос нь ихэвчлэн хүүхэд, эмэгтэйчүүд, өндөр настангууд байдаг ба ХЭҮТ-өөс 1995,1998 онуудад хийсэн судалгаагаар гэр бүлийн хүрээнд үйлдэгдсэн гэмт хэргийн хохирогч 2 хүн дутмын 1 нь 18-49 насны эмэгтэйчүүд, **3 хүн дутмын нэг нь 0-17 насны хүүхэд байгаа ажээ.** (32; 17)

Хүүхэд өсвөр үеийнхэнд хэрцгий хандаж байгаа дараах хэлбэрүүд байдаг: бие махбодийн, сэтгэл санааны, бэлгийн дарамт хүчирхийлэл болон тэднийг үл хайхрах гэх мэт.

Хүүхдэд ихээхэн хэрцгий хандаж байгаагийн нэг хэлбэр бол бэлгийн хүчирхийлэл юм. (Child Sexual abuse) Хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийн тоо улс орнуудад харилцан адилгүй байгаа юм. Энэ төрлийн хүчирхийллийн тархалт сэтгэл зовоож байгаа нь үндэслэлгүй зүйл биш. Жишээ нь АНУ, Их Британийн насанд хүрсэн эмэгтэйчүүдийн 20-30% нь, эрэгтэйчүүдийн 10% нь багадаа хүчирхийлэлд өртөж байсан гэсэн мэдээ бий. Бие махбодь, сэтгэл зүйн хувьд бүрэн хөгжиж төлөвшиж амжаагүй, өөрийгөө хамгаалах чадваргүй байдгийнхаа хувьд бүх хүүхэд аливаа хүчирхийллийн золиос болох магадлалтай байдаг. Гэхдээ хүчирхийлэлд өртсөн охидуудын тоо хөвгүүдтэй харьцуулахад даруй 3 дахин их байдаг болохыг судалгаагаар илрүүлжээ. Бидний хөрш ОХУ-д жил дутам 7-8 мянган хүүхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн гэсэн албан ёсны мэдээ байгаа боловч бодит байдал дээр үүнээс хэд дахин илүү тооны хүүхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байгаа гэж зарим судлаачид үзэж байна.

Хүүхдийн эсрэг бэлгийн хүчирхийллийн талаар хийгдсэн судалгаанаас үзэхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдүүд гэмтлийн дараах стрессийн хурц шинж тэмдэг, сэтгэл гутрал, бэлгийн замбараагүй амьдрал, бэлгийн зан үйлийн эмгэг, амиа егүүтгэх хандлага, зарим тохиолдолд солиорох зэрэг сэтгэцийн гэмтлүүд илэрдэг байна.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Зарим гэмт этгээдүүд бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэхдээ хүүхэд өсвөр үеийнхний сэтгэл зүйн болон хувийн өвөрмөц онцлогийг овжноор ашигладаг байна. Жишээ нь ОХУ-д бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн 7-18 насны 98 охидын талаар хийсэн нэгэн судалгаа үүнийг нотолж байгаа юм. Эдгээр охид хүчин, бэлгийн албадан харьцаа, насанд хүрээгүй хүүхдийг садар самуунд уруу татсан, хүүхэд өсвөр үеийнхний биеийг албадан үнэлүүлсэн гэх зэрэг төрөл бүрийн бэлгийн хүчирхийллийн хохирогчид байжээ. Судалгаанд хамрагдсан 98 охидоос 28 нь бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөөсөө өмнө сэтгэцийн хувьд эрүүл байсан бөгөөд хүчирхийллийн дараа сэтгэцийн хямрал цочрол; удаан хугацааны туршид оржээ. Үлдсэн 70 охин бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөөсөө өмнө сэтгэцийн ямар нэгэн өөрчлөлттэй байжээ. (оюун ухааны хомдсол, сэтгэцийн хөнгөн өөрчлөлтүүд, бие хүний хөгжлийн зарим талын эмгэг гэх мэт) . Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхэд-өсвөр үеийнхний талаар хийсэн энэхүү судалгаан дээрээ үндэслэн Н.Б. Морозова "Нас, хүйс, сэтгэцийн хөгжлийнхөө онцлогоос үл хамааран ямар ч хүүхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж түүний золиос болж болошгүй гэдэг нь харагдаж байна" гэх зэргээр дүгнэжээ. Гэхдээ бусад судалгаанаас үзэхэд бэлгийн хүчирхийллийг "Золиос-гэмт этгээд- нөхцөл байдал" гэсэн гэмт хэргийн тогтолцооны үүднээс авч үзэх хэрэгтэй бөгөөд тухайн хохирогч хүүхдийн зан байдал, хувийн онцлог, өөрийгөө авч явах чадвар зэргийг гэмт этгээдүүд зориуд ашигласан байдаг ажээ. Өөрөөр хэлбэл хүүхдийн гэнэн цайлган занг тэд ашигладаг төдийгүй оюун ухааны хомдсол, эмгэгийг далимдуулан ялт хэргээ үйлддэг байна.

Монгол улс дахь оюуны хомсдлын түвшинг 1984-1992 онуудад тус орны байгалийн янз бүрийн муж, бүс болон хот хөдөөг төлөөлүүлэн судалгааны түшиц 64 газар нутгийн 348409 хүн амын дунд сэтгэцийн эмч нарын үзлэгийг тусгай боловсруулсан аргачлалаар явуулж "Монгол улсын хүн амын дундах оюуны хомсдлын тархалтын түвшинг тодруулан авч үзсэнээс хүүхэд залуучуудын талаарх доорх тоо мэдээг харж болох байна(4;771):

0-15 насны оюуны хомсдолтой хүүхэд 1411 буюу нийт судлуулагчдын 55,1%, үүнээс эрэгтэй 764 (29,8%), эмэгтэй -647 (25,2%) 16-19 өсвөр насныхан ба насны залуучууд 311(12,1%), эрэгтэй 142 (5,5%), эмэгтэй 169 (6,6%) байгаа ажээ. Энэ нь хүүхэд өсвөр насныхан бэлгийн болон бусад төрлийн хүчирхийлэлд өртөх , гэмт этгээдээс өөрийгөө хамгаалах чадвар мөхөсдөх нэг бодит шалтгаан байж болох юм гэж үзлээ.

Нөгөө талаас өсвөр нас бол "Том болох хүсэл" бэлгийн бойжилтын улмаас өөрийгөө том болж байна гэж мэдрэх мэдрэмж хүчтэй төрж үүнийгээ шалгах гэсэн гэнэн томоогүй зан гаргах эрсдэлтэй үе билээ.

Ийм учраас бэлгийн эрсдэлд орж болзошгүй нөхцөл байдалд биеэ хэрхэн авч явах талаар өсвөр насны охид хөвгүүдэд зохих ойлголт мэдлэг эзэмшүүлэх нь бэлгийн хүчирхийллээс тэднийг хамгаалах нэг чухал нөхцөл юм. 14 орчим насны үед бэлгийн зан үйлийн талаарх үндсэн ойлголтууд бий болох бөгөөд түүний онцлог ач холбогдлын талаар бүрэн ойлголт хожуу бүрэлдэн төлөвшдөг. Гэхдээ бэлгийн зан үйлийн талаарх хүүхэд өсвөр үеийнхний ойлголтонд тэдний ёс суртахууны ухамсрын хөгжил, уламжлал заншил, нийгэм-орчны хандлага зэрэг олон хүчин зүйл нөлөөлдөг.

Хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл гэж юу вэ?

"Хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл гэж бэлгийн харилцааны зорилгоор хүүхэдтэй шууд болон шууд биш бус замаар бэлгийн ямар нэгэн үйлдэл хийхийг хэлнэ. Энэ нь гэмт хэрэг юм... Хүчирхийлэгч нь заль мэх хэрэглэх, ямар нэгэн зүйл өгч хуурах,, сүрдүүлэн заналхийлэх ба зарим үед хүч хэрэглэн хүүхэдэд хохирол учруулдаг..."(7;1)

Хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл гэж зөвхөн хүүхэдтэй бэлгийн харьцаанд орсон тохиолдлыг бус доорх завдалт, үйлдэл, эс үйлдлийг хэлдэг байна. Хүчирхийлэгч нь хүүхдийг дараах бэлгийн хүчирхийлэлд оролцуулсан тохиолдолд хүүхдийг бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн гэж үзэнэ:

- Хүүхдийн бэлэг эрхтнээр оролдох
- Амаар секс хийх зорилгоор хүүхдийн биеийг илж таалах
- Үтрээ юм уу шулуун гэдэс рүү нь хуруугаа, бэлэг эрхтнээ, болон өөр ямар нэгэн зүйл шургуулах
- Насанд хүрсэн хүний бэлэг эрхтнийг үзүүлэх
- Секс санал тавих бүхий л тохиолдлыг гэмт хэрэг гэж үзнэ.

Хүүхэд өсвөр үеийнхнийг бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөд нөлөөлөгч онцлогууд:

- Бага насны хүүхдүүдийн гэнэн туршлагагүй зан
- Бусдыг аялдан дуурайх хандлага

- Том хүнээс сүрдэх, түүний нөлөөнд автамтгай байдал
- “Томчуудын нэр хүнд онцлогийн талаарх буруу төсөөлөл: “Том хүмүүс мундаг, тэд худлаа хэлдэггүй” гэх зэрэг ташаа ойлголт
- Зарим хүүхдийн хэт гэнэн, итгэмтгий зан
- Хайр энхрийлэл дутсан зарим хүүхдүүдийн “хэнээс хамаагүй хайрыг хүсэх” ухамсаргүй тэмүүлэл
- Аливааг нухацтай урьдчилан харах чадвар ба туршлага нимгэн
- Нөхцөл байдлыг бүрэн үнэлэх, шүүмжлэлтэй хандах чадвар бүрэн төлөвшөөгүй байдал
- Хүүхдийн сониуч зан: бэлгийн харьцааны талаар хүчирхийлэгчийн зүгээс өгч байгаа хандлага, дохиог эхлээд сонирхож хандснаас болж өртөх
- Бодит амьдрал ба тоглоом, аюул эрсдлийг ялган ойлгох туршлага мэдлэг нимгэн гэх мэт

Хүүхэд өсвөр үеийнхний бүлгийн нөлөөлөл:

- Үе тэнгийхэндээ татагдах байдал
- Найз нөхдийн нөлөөнд шүүмжлэлгүй хандах, тэдэнд итгэх итгэл
- Бусдаас ялгарахгүйн тулд аялдан дагалдах
- Үе тэнгийхний бүлэгт нөлөө бүхий хүүхдийн бэлгийн зан үйлийн талаарх чиг баримжаа, түүнийг дуурайж дагалдах
- Өсвөр насныхны зүгээс “хэн нэгэн хүнийг шүүмжлэлгүй шүтэх” үзэл
- Бэлгийн амьдралын талаарх эндүү ташаа ойлголт
- Гэр бүл, эцэг эхийн нөлөөлөл:
- Асран хамгаалах үүргээ хангалтгүй биелүүлэх
- Хүүхдийг үл ойшоох, ад шоо үзэх, хараа хяналтгүй орхих
- Гэмт хэргийн орчинд хүүхдийг байлгах
- Эцэг эхийн хэн нэг нь ихэвчлэн хойт эцгүүд өөрсдөө бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэх “гэмт хандлагатай” байх.
- Хүүхдэд бэлгийн боловсрол олгох тал дээр хангалтгүй анхаарах

Хүүхэд-өсвөр үеийнхний зан үйлийн эдгээр онцлогууд нь тэднийг бэлгийн болон бусад төрлийн хүчирхийлэлд өртөхөд нөлөөлдөг байна. Эцэг эх, асран хамгаалагчдын зүгээс анхаарал болгоомжгүй хандсанаас хүүхэд хүчирхийлэлд өртдөг. Гэнэн томоогүй хүүхэд нас бол аливаа хүчирхийлэл, гэмт хэргийн золиос болох эрсдэл бүхий нас юм. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөд нөлөөлж байгаа онцлог ба хүчин зүйлийн талаарх асуудал бол олон талтай нарийн зүйл бөгөөд тал бүрийн судалгаа дүгнэлийг шаарддаг. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөд нөлөөлж байгаа байдлаар нь эрүүл болон сэтгэцийн өөрчлөлттэй бүх хүүхдүүдийг дотор нь дараах гурван төрөлд хувааж үзжээ:

1. **Идэвхигүй захирагдамтгай хэв шинж (40%):** хөдөлгөөн муутай, идэвхигүй захирагдамтгай, хүчирхийлэгчийн бүх шаардлагыг биелүүлдэг хүүхдүүд энд багтдаг байна. Эдгээр нь дотроо хоёр янз байна: а) идэвхигүй хамгаалал хэрэглэгч хүүхдүүд б) идэвхигүй-ямар ч хамгаалал хэрэглэдэггүй хүүхдүүд. Идэвхигүй хамгаалал хэрэглэх оролдлоготой хүүхдүүд нь дургүй байгаагаа хэлж гуйх, өрөвдүүлэхийг хичээх боловч идэвхитэй эсэргүүцэл илэрхийлдэггүй. Идэвхигүй ямар ч хамгаалал хэрэглэдэггүй хүүхдүүд нь сааталд орж бачимдан сандарсны улмаас хүчирхийлэгчийг эсэргүүцэх ямар ч үйлдэл илэрхийлдэггүй бөгөөд хүчирхийлэгчийн бүх шаардлагыг биелүүлдэг.
2. **Хуурамч өдөөн хатгалга хийгчид(25%):** гаднаас нь харахад бусдыг бэлгийн харьцаанд өдөөж өгч байгаа томчуудын байдалтай ойролцоо: бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэж болзошгүй хүнтэй идэвхитэй харилцах, инээж марзаганах, бэлгийн халдлагыг илэрхий дэмжсэн байдал харуулах, бэлгийн харьцааг сонирхох, архи, мансууруулах бодис хамт хэрэглэх гэх мэт.
3. **Тогтворгүй хэв шинж (35%):** үйл хөдлөл, үг яриа нь тогтворгүй, хувьсамтгай, идэвхигүй хамгаалалтын байдлаас идэвхитэй хамгаалалтын байдалд болон хуурамч өдөөлтийн байдалд шилжих зэргээр эрс солигдоомтгой шинжүүд илэрдэг.

Хүүхэд өсвөр үеийнхний зан үйлийн эдгээр онцлогуудын шалтгаан харилцан адилгүй байдаг бөгөөд олон талаас нь нягтлан судлах шаардлагатай юм.

Бэлгийн хүчирхийлэл нь ихэвчлэн бие махбодийн болон сэтгэл санааны гэмтэл шархыг араасаа дагуулж байдаг. Үүний улмаас хүүхдэд сэтгэлийн гүн шарх үүсч гэмтлийн дараах

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

стрессийн шинж тэмдгээр илрэх бөгөөд дасан зохицох хэмнэл алдагддаг. Бэлгийн хүчирхийллийн дараа илрэх сэтгэцийн гэмтэл ба шарх нь дараах хүчин зүйлүүдээс шалтгаалдаг байна:

- Хүчирхийллийн онцлог
- Хүүхдийн сэтгэл зүйн хувийн онцлог
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдал
- Гэмт хэргийн зан үйлийн хэв шинжтэй байсан эсэх гэх мэт.

Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх үйл явцыг гурван үе шат болгож авч үздэг байна:

Нэгдүгээр шат: (Хилэгнэл ба сэтгэл хөдлөлийн хямралын). Хүчирхийлэл эхлээд дуусах хүртэлх хугацаанд үргэлжилнэ. Сэтгэл санааны хурц хямрал бачимдлаар илэрнэ: айдас, түгшүүр, бачимдал, мэгдэл, бачимдлаас болж ухамсрын хүрээ хумигдаж зөвхөн болж байгаа шаналалт үйл явдал дээр анхаарал нь төвлөрч бусад зүйлийг анхаарах сөхөөгүй болох гэх мэт. Энэхүү цочролын үе нь хохирогчдод харилцан адилгүй нөлөөлнө:

- Зарим хүүхэд сааталд орсны улмаас түр зуур үхсэн мэт шоконд орж ямар ч эсэргүүцэл үзүүлэх тэнхэлгүй болно.
- Зарим нь хэт хөөрөлтийн байдалд орж орилж хашхиран тийчилж туйлын идэвхитэйгээр чадлынхаа хирээр зугтахыг оролдох ба ийм хүчтэй эсэргүүцлийнхээ үе юу болж байгааг төдий л ухаарч чадалгүй “аймшигт зүйлээс ухаангүй зугтах” явцдаа “амиа егүүтгэх” үйлдэл хийхээс ч буцдаггүй байна.

Хоёрдугаар шат: (дасан зохицох, сэтгэл хөдлөл танин мэдэхүйн үнэлгээ хийх оролдлого явагдах үе). Болж өнгөрсөн үйл явцын талаар бодох, ойлгохыг хичээхэд чиглэсэн танин мэдэхүйн дотоод боловсруулалт үнэлгээ хийгдэх ба үүнтэй зэрэгцэн сэтгэл хөдлөлийн сөрөг хариу үйлдлүүд илэрнэ: айдас, түгшүүр, гомдол, гутрал, ичгүүр, өшөө авах хүслэн гэх мэт. Болсон үйл явдлыг эргэн харах энэхүү шат нь хүн бүрийн хувьд харилцан адилгүй байна.

- Оюун ухааны хөгжлийн түвшин өндөртэй, эсвэл өөрийн үнэлгээ тогтворгүй, эмзэг мэдрэмтгий хүмүүст сэтгэцийн гэмтэл шарх гүнзгий үүсэх магадлал өндөр байдаг.
- Хүүхдүүдийн бие, ухаан төлжиж гүйцээгүй, сэтгэл зүйн хамгааллын механизмууд бүрэлдэж амжаагүй байдаг учраас танин мэдэхүйн гажуудал үүсэх, ирээдүйн талаарх гутранги үзэлд автах, амьдралын талаарх гэгээлэг сэтгэлгээ нь эвдэрч гажих, бусдад болон өөртөө итгэх итгэлээ алдах, өөрийгөө буруутгах сэтгэл төрөх, доромжлуулан басамжлуулсан мэдрэмж төрөх, мухардалд орох, амиа егүүтгэх хүсэл төрөх зэрэг сөрөг хандлагууд илэрдэг байна.
- Амиа егүүтгэх оролдлого бол энэ шатан дээр гарч ирж байгаа нэг аюултай эрсдэл юм: хохирогч болж өнгөрсөн үйл явцыг сэтгэл санааны тэнцвэрээ алдаж, хямарч бухимдсан нөхцөлд хянан үзэж өөрийнхөөрөө ойлгож гарах гарцгүй зүйл тохиолдсон мэтээр сэтгэн мухардах учир “үхэхээс өөр зам алга” гэсэн бачуурсан шийдвэр гаргах тохиолдол байдаг.
- Нэгэнт болсон явдлыг эргэн үнэлэхийг хичээж байгаа энэ шатан дээр хохирогчийн сэтгэл санааны шарх, невротик өөрчлөлтүүдийн шинж тэмдэг аль хэдийн гарч эхэлсэн байдаг: нойргүйдэл, аймшигт зүүд зүүдлэх, хар дарах, болон үйл явдлын талаарх улигт зууралдамтгай бодол байнга бодогдон зовоох, уйламхай болох, цочирч ядаргаанд орох зэрэг шинж тэмдгүүд илэрч эхэлнэ.
- Энэ шатан дээр гарч болох эрсдлээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хүчирхийллийн талаар хохирогчийн ойр дотнын хүмүүст хэлэх, хууль хяналтын байгууллагад мэдэгдэх, сэтгэл зүйч нийгмийн ажилтнуудад хандах зэрэг арга хэмжээнүүдийг зохих нууцлалын хүрээнд авах шаардлагатай юм.

Гуравдугаар шат (невротик). Цаг хугацааны хувьд энэ шат хүчирхийллийн гэмт хэргийг мөрдөн байцаах ажиллагаатай тохирдог. (хэрвээ гэмт хэргийг хууль хяналтын байгууллага мэдэж байгаа бол). Зарим тохиолдолд хохирогчийн ар гэрийнхэн нэр хүндэд хортой гэх зэрэг шалтгааны улмаас хүчирхийллийг нуун дарагдуулдаг учраас гэмт хэргийг мөрдөн байцаах ажиллагаа явагддаггүй. Мөрдөн байцаах шатан дээр хохирогчийн сэтгэл санааг дахин шархлуулах үйл явцууд (мэдүүлэг авах, эмнэлгийн магадлагаа гаргах, орчны хүмүүсийн эв дүйгүй харилцаа, гэмт этгээдийн зүгээс сүрдүүлэх, дарамтлах гэх мэт) болдог. Болсон үйл явдалтай холбоотойгоор өрнөж байгаа эдгээр үйл явдал нь хүчирхийлэл үйлдэгдэх үеийнхээс ч илүүтэйгээр хохирогчийн сэтгэл санааг гэмтээн шархлуулах тохиолдол цөөнгүй гардаг байна. Хүчирхийллийн дараах эдгээр үе шат бүхий үйл явцуудын дараагаар хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд төрөл бүрийн невротик зан

үйлүүд илэрч гарах ба зарим нь шуурхай эмчилгээ үйлчилгээ шаардсан ноцтой хэлбэрээр явагддаг байна.

- Түвшин ба үргэлжлэх хугацааны хувьд харилцан адилгүй гутралд орох
- Сэтгэцийн үйлийн нөхөн сэргээгдэх чадвар алдагдах буюу өмнө нь илэрч байсан сэтгэцийн эмгэг хурцдах
- Невроз төст бусад өөрчлөлтүүд илрэх
- Сэтгэцийн эмгэг өөрчлөлттэй(оюун ухааны хомсдол, истери болон бие хүний зан үйлийн бусад эмгэгүүд), эрүүл боловч сэтгэцийн хөгжлийн түвшингээрээ тухайн насандаа байвал зохих түвшингээсээ ямар нэгэн шалтгаанаар хоцорсон, хэт нялхамсаг, эмзэг, амьдралын талаар дэвэргэн туйлын үзэл баримтлалтай байсан, амьдралыг өндөр ёс суртахуунлаг шударга зүйл гэсэн итгэл үнэмшилтэй байсан зэрэг хүүхэд өсвөр үеийнхний зан үйлийн онцлогоос шалтгаалан гутралд гүнзгий орох ба үргэлжлэх хугацаа нь ч уртасч сунжирдаг байна.
- Сэтгэл гутрал гаднаа төдий ажиглагдахгүй байгаа боловч ажиллах чадвар буурах, амархан ядрах, юманд амархан хөөрч цочирдох, эмзэг шархламтгай загнах, зожигрон ганцаараа байхыг эрмэлзэх, нойр хоолны эмгэг үүсэх, төрөл бүрийн улигт айдас төрөх, “Тийшээ явах хэрэггүй байсан юм, тэнд очсоноос боллоо, надаас боллоо, бүх хүн мэдсэн байх, бүгдээрээ л миний тухай ярьцгааж байгаа байх” гэх зэрэг улигт бодлууд сэтгэлийг нь байнга шаналгах зэрэг нь гутралын түгээмэл шинжүүд юм.
- Сэтгэлээр унах, гутрах зэрэг сэтгэл санааны ерөнхий байдалд гарч байгаа ерөнхий өөрчлөлтүүд нь хохирогчийн хувийн онцлог, ялангуяа хохирол амсахаас өмнөх үеийн сэтгэцийн эмгэг ба онцгойрсон эмгэг маягийн (зан төлвийн акцентуаци) өөрчлөлтүүдтэй ихээхэн холбоотой 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 тусалцааг 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.

Хүүхдийн сэтгэцийн гэмтлийг нөхөн сэргээхэд баримтлах ерөнхий журам:

- Хүүхэдтэй ажиллахад сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнууд (эрүүл мэндийн ажилтан) өөрийгөө бэлтгэх “Би юуг хийж чадах хийгээд эс чадах вэ? гэдгээ эрэгцүүлэн тунгаах;
- 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.
- Хүүхдэд туслах үйлчилгээ үзүүлэхэд тохирсон аюулгүй орчныг бүрдүүлэх, сэтгэц заслын үйлчилгээ үзүүлэх газраа сонгох;
- 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;
- Нийгмийн халамж үйлчилгээний газрууд болон хүүхдийг асран хамгаалагч нартай хамтарч, хүүхэд өөрөө бие даан цаашдаа хэвийн амьдралд шилжих нөхцлийн бүрдүүлэх;

Хүүхэдтэй ажиллахдаа баримтлах үндсэн зарчмууд:

1. “Үйлчлүүлэгч-зөвлөгч хоёрын хооронд харилцан итгэлцэл тогтоох” гэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөөний алтан дүрмийг мөрдөх: хүүхэд итгэлтэй, элэгсэг дотно харилцсан хүнд чин сэтгэлээсээ ханддаг гэдгийг харгалзан ажиллах зарчим юм.
2. Хүүхдийн нас, сэтгэцийн хувийн онцлогийг бодитойгоор харгалзан үзэх зарчим: хүүхэд тус бүр нөөц, чадамжийнхаа хувьд харилцан адилгүй байдаг учраас тэдэнд чиглэсэн зөвлөгөө үйлчилгээнд үүнийг харгалзан үзэх хэрэгтэй юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

3. 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 алианаас нь сэргийлэн ажиллах;
4. Хүүхдийн оролцоог эрхэмлэх: хүүхдэд тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэхдээ түүний өөрийн идэвхи, бие даан шийдвэр гаргах чадварыг хөгжүүлэхэд байнга анхааран ажиллах;
5. 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.
6. 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.
7. Хүүхдийн сэтгэцийн гэмтлийг анагаах 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.
8. 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;
9. Үйлчилгээнийхээ хэм хэмжээг мөрдөх: хүүхдэд бүтэхгүй 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

3.4. Хохирогчийн зүгээс үзүүлэх хариу үйлдэл ба сэтгэлийн түгшүүр

Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод илрэх танин мэдэхүйн хүрээний эмгэг өөрчлөлтүүд нь хохирол амссаны дараа тэдэнд сэтгэцийн эмгэг шинж, ялангуяа гэмтлийн дараах үеийн стресст үзүүлж байгаа хариу үйлдлээс шалтгаалдаг байна. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн золиос болж байсан хүмүүст сэтгэцийн ямар нэгэн эмгэг өөрчлөлт илрэх магадлал өндөр юм. Учир нь энэ төрлийн гэмт хэрэг бол хувь хүний бие махбодь, сэтгэл санааны тэнцвэрийг алдагдуулах магадлал маш ихтэй халдлага юм. Гэхдээ бачимдал, хямрал тухайн хохирогчийн сэтгэл зүйн онцлогоос шалтгаалдаг байна. Хэт эмзэг, мэдрэмтгий, зарим тохиолдолд амьдралын талаар хэт дэвэргэн, өөгүй тэгш мэтээр ойлгож явсан хүмүүс, оюун ухааны хөгжил өндөртэй хүмүүсийн сэтгэл санаа бусдаасаа илүү шархлах хандлагатай байдаг гэж зарим судлаачид үзжээ. Хүний наймааны хохирогчтой ярилцлага хийхдээ тэдний сэтгэлийн түгшүүр ба нийтлэг онцлогийг харгалзах хэрэгтэй юм. Тэдэнтэй ярилцлага хийхэд анхаарах зүйлийн талаар товч өгүүлье.

Түгшүүр, бачимдалтай байгаа хохирогчтой ярилцлага хийх

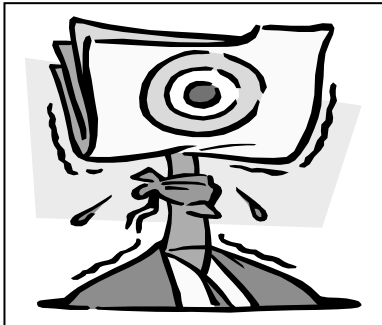
- Хохирогчтой ярилцлага хийхэд эмпати чадвар буюу тухайн хүний байр байдлыг зөв таних, түүний эрхийг хүндэтгэх чадвар эн тэргүүнд шаардагддаг.
- Тэвчээртэй хандах: Хамгаалах байранд ирсэн үйлчлүүлэгч танд үл итгэж, дайсгагасан байдлаар хандаж байгаа бол түүний туулж өнгөрүүлсэн хэцүү үеийн нөлөөлөл болохоос биш энэ бол танд хандаж байгаа хандлага биш гэдгийг ойлгож тэвчээртэй хандах хэрэгтэй юм.

- Айдсыг улам нэмэгдүүлэхгүй байх: Айснаасаа болж ой тогтоолт муудах, биеэр эдэлсэн зовлонгоо дахин сэргээж санахаас зайлсхийх зэрэг нь таныг эсэргүүцэж байгаа хэрэг биш тухайн хүний сэтгэлийн түгшүүр, хямралтай холбоотойгоор үүссэн саатал, эсвэл сэтгэл зүйн хамгаалах механизмын нөлөө гэдгийг ухаарч түүнээс мэдээлэл авахыг хэт яарч айдсыг улам нэмэгдүүлэхгүй байхыг хичээх нь зүйтэй.
- Түгшүүр ба айдсаас шалтгаалах зарим онцлогийг зөв тайлбарлах: Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч зарим мэдээллийг буруу өгөх ба санахгүй байгаа бол тэр зориуд худлаа хэлж байгаа биш, харин түүний сэтгэл санааны түгшүүр хэрхэн нөлөөлснийг тодруулахыг хичээх
- Тодорхой мэдээлэл өгөхөөс татгалзах шалтгаанууд байдгийг санах: хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчтой хийх эхний ярилцлагуудын явцад тэд тодорхой мэдээлэл өгөх ба дэлгэрэнгүй ярилцлагаас татгалзах тохиолдол гардаг. Энэ доорх шалтгаануудтай холбоотой:
 1. **Гэмт этгээдүүдээс айх айдас.** Хохирогч гэмт этгээдүүд өөрсдөд нь эсвэл гэр бүлийнхэнд нь муу юм хийж өшөө авахаас болгоомжилж байж болно.
 2. **Хууль хэрэгжүүлэгчдээс айх айдас.** Хохирогчид тухайн улс оронд хууль бусаар нэвтэрсэн, зөвшөөрөлгүй ажиллаж байсан, эсвэл хүн худалдаалах гэмт хэрэгт өртсөний улмаас хууль бус үйлдлүүд /биеэ үнэлэлт, хар тамхи хэрэглэх г.м./ үйлдэж байсан тул хууль хэрэгжүүлэгч нараас айж эмээж болно.
 3. **Гэмт этгээдүүдэд сайнаар хандах.** Хохирогчид өөрсдийг нь худалдсан гэмт этгээдтэй хувийн харилцаанд орсон байж болзошгүй. Хэрвээ тийм байдал нь мэдэгдвэл энэ нь тухайн хохирогч хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч байхаа больж байна эсвэл сайн дураар тэр үйлдэлд оролцож байсан гэсэн үг биш.
 4. **Итгэлцэл хангалтгүй байх.** Хүн худалдаалах гэмт хэрэгт өртөх явцад хохирогчийн итгэж байсан хүн итгэлийг нь эвдэх тохиолдол ихээр үйлдсэн тул өөрийгөө хамгаалах үүднээс бусдыг хардах байдлаар хандах болсоны улмаас үйлчилгээ үзүүлэгчийн зорилго сэдэлд итгэхгүй байх.
 5. **Ой санамжаа алдах.** Тэдэнд учирсан цочроо болон өөр ямар нэгэн шалтгааны улмаас /Жишээ нь: хар тамхи эсвэл согтууруулах ундааны хэрэглээнээс болж/ хохирогчид өөрсдөө юу тохиолдсон бүхнийг дэлгэрэнгүй санахгүй байж болно. Тэд маягтыг бөглөхийн тулд дэлгэрэнгүй деталийг санахаар хичээж болно. Хохирогчийн өгүүлсэн деталиуд өөрчлөгдөх нь ой санамжаа алдсан байдлаас нь улбаалж болох тул хохирогчийг санаатайгаар хамтран ажиллахгүй байна гэж үзэж болохгүй.
 6. **Үйлчлүүлэгчийг байгаа байдлаар нь хүлээн авах.** Айж түгшсэн, уурлаж хилэгнэсэн, бачимдаж сандарсан, гутралд орж, итгэлээ алдсан, эсвэл юу ч болоогүй мэт дүр эсгээх зэргээр хамгаалах байранд ирж байгаа үйлчлүүлэгчдийн сэтгэлийн түгшүүр бачимдал янз бүрээр илэрдэг. Тэднийг шүүмжилж дүгнэхгүйгээр бодит байдлаар нь хүлээн авч хүндэтгэл тэвчээртэй хандах хэрэгтэй байдаг.
 7. **Хохирогчид хэрэгтэй байгаа үйлчилгээг зөв тодорхойлох.** Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид эмнэлгийн үйлчилгээ, сэтгэл зүйн үйлчилгээний аль нь эн тэргүүнд хэрэгтэй байгааг зөв тогтоох нь чухал. Ихэвчлэн эдгээр үйлчилгээг зэрэг үзүүлэх шаардлага тулгардаг. Үйлчилгээг цаг алдалгүй оновчтой үзүүлэхийн тулд сэтгэлийн түгшүүр ба онцгой эрсдэлтэй байдал хоёрыг ялгах нь зүйтэй.
 8. **Сэтгэл зүйн онцгой эрсдэлтэй байдал гэж юу вэ?** Нэн даруй арга хэмжээ авахгүй бол залруулж болохооргүй сөрөг үр дагавар бүхий хурц илрэлүүд үүнд багтдаг: амиа егүүтгэх, бусдыг хорлох, сэтгэцийн гэмтлийн хурц аюултай илэрлүүд гэх мэт
 9. **Ярилцлагыг зогсоох.** Хүн худалдаалах гэмт хэрэг болон бусад төрлийн хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүс илт айж хямарч байгаа бол ярилцлагыг зогсоож дараа үргэлжлүүлэх нөхцлийг бүрдүүлэхэд анхаарна.
 10. **Ярилцлагыг тайвшруулах дасгал болон бусад үйлчилгээгээр солих.** Хохирогч ярилцах чадваргүй, айж түшсэн байгаа бол түүнд тайвшруулах

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

дасгалууд болон стресс тайлахад чиглэсэн төрөл бүрийн үйлчилгээг санал болгох нь илүү үр дүнтэй байдгийг анхаарах

Сэтгэлийн түгшүүр үүсэх шалтгаанууд



Эхээс төрмөгц хүмүүс орчиндоо дасч, орчинтойгоо харилцан үйлчлэлцэж эхэлдэг. Хүмүүс алхам дутамдаа аюулгүй амгалан байдлыг бүрдүүлэхийг хичээсээр тав тухтай орчныг өөртөө бий болгоно. Ийнхүү тавлаг байдлын тодорхой бүс тогтох бөгөөд энэ нь хүн хүнд янз янз байна. Учир нь би юуг хийж чадах, юуг чадахгүй вэ? ямар зүйл бололцоотой, юу боломжгүй вэ? гэдгээ хүн бүр мэдэж байдаг. Энэ нь бидний дотоод чадавхи, орчны нөлөөний аль алинтай нь холбоотой. Товчоор хэлэхэд яавал тавлаг байх вэ? Ямар түвшинд би тавлаг байх вэ? гэдгээ хүмүүс мэдэж байдаг. Үүнтэй холбоотой өвөрмөц маягийн дотоод итгэл ч бий болж ирнэ. Бидний энэхүү дотоод итгэл нь тавлаг байдлын хүрээ

хязгаарыг тодорхойлдог гэж хэлж болно. Энэ нь нэг ёсондоо бидний сэтгэл зүйн хамгааллын “бүрхүүл” юм. Ийм дотоод төсөөллийн хүрээнээс хальсан хүсэл сонирхол бүхэн сэтгэл зүйн түгшүүрийг их бага ямар нэгэн хэмжээгээр үүсгэнэ.

Сэтгэлийн түгшүүр бол ажил амьдрал, хайр сэтгэлийн хэвийн нөлөөллийг алдагдуулан бусниулж чадах зүйл. Бага зэргийн сэтгэлийн түгшүүр нь бидэнд /ажилдаа санаа зовох гм/ амьдралын хүч чадал өгдөг. Харин ажил амьдралд хор хөнөөл учруулахуйц түгшүүртэй тэмцэх шаардлага бидний амьдралд цөөнгүй тулгардаг. Сэтгэлийн түгшүүр, цочирдол үүсэх олон шалтгаан байдаг боловч ерөнхийдөө амьдралын нөхцөл байдал өөрчлөгдсөний улмаас сэтгэлийн түгшүүр үүсдэг байна.

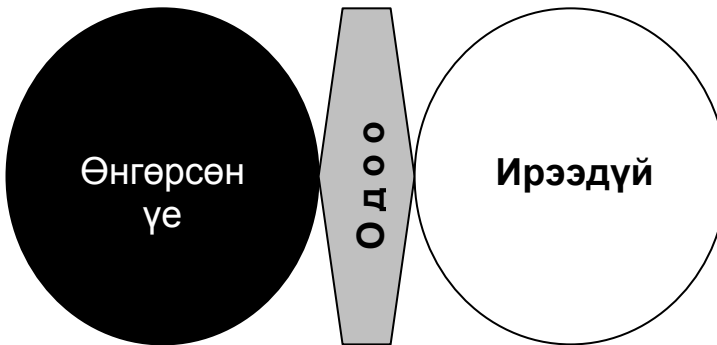
Буруугаа мэдрэх. Хүний дотоодод хадгалагдаж буй буруугаа мэдрэх мэдрэмж нь хүнд байнгын зовиурын голомт үүсгэж хортой нөлөө үзүүлэх эх сурвалж болно. Тамхи татаж байгаадаа өөрийгөө буруутгах, бодит боломжоо бүрдүүлээгүй атлаа амьдралын түвшингээ чамлах гэх мэт. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод илэрч байгаа өөрийгөө буруутгах мэдрэмж бол тэдэнд түгшүүр үүссэн нэг шалтгаан болж өгдөг. “Би чинь хүнд доромжлол амссан хүн, би өөдгүй учраас л энэ зовлон надад учирсан”, “Би муу хүүхэд учраас томчууд намайг ингэж шийтгэсэн байх, аав ээжийнхээ үгэнд орж байсан бол ийм явдал болохгүй байсан байх”

Эрхэм зүйлээ алдах. Дотно хүмүүсээ алдах, хоосрох, байгалийн гамшигт өртөх, нэр хүндээ алдаж ичгүүртэй байдалд орох г.м. нь сэтгэлийн гүнзгий түгшүүрийг үүсгэнэ. Жишээ нь өөрийнх нь нэр төртэй холбоотой ямар нэгэн эвгүй зүйлийг хэлэхэд хүний цусан дахь адреналин шахагдан амьсгал давхцан зүрх савалдаг ажээ. Энэ бүхэн нь сэтгэлийн түгшүүрийн нөлөө юм. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг хохирогч нь хамгийн эрхэм зүйл болох амь насаа алдах эрсдэлд орж сэтгэл зүйн үүднээс гамшигт тооцогддог хүчирхийлэл, тамлалт, дарамтын дор амьдарч, нэр төр эрхэм чанар нь балмад халдлагад өртөж, өөрсдөө ичгүүртэй, гутамшигт үйлүүдийг хүчээр хийж байсандаа зовж шаналж байдаг учраас гэмтлийн дараах хүчтэй стресст нэрвэгдэх магадлал өндөр байдаг.

Ажил амьдралаа үзэх ядах. Олон хүн ажлаа үзэн яддаг. Хүний наймаачдын эрхшээлд байгаа хүмүүс өөрийнхөө хүсэл сонирхлын эсрэг албадан хөдөлмөр эрхлэхэд хүрдэг. Ялангуяа хүүхэд эмэгтэйчүүдийн биеийг албадан үнэлүүлж байгаа нь сэтгэл зүйн хувьд тэвчишгүй тамлалт юм. Тиймээс хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид нь байнгын дарамтан дор хийж байгаа зүйлээ үзэн ядах байдаг нь тэдэнд хүчтэй түгшүүр үүсэх нэг шалтгаан болдог. Эрх чөлөөтэй, хэвийн амьдралтай хүмүүсийн хувьд бол ажилдаа сонирхолгүй бол ажлаа нэн даруй солигтун гэсэн зөвлөгөөг сэтгэл зүйчид өгдөг. Энэ талаар америкийн сэтгэл зүйч Глен Кларк “Хэрвээ та үзэн ядаж буй зүйлээ хийвэл организмыг сүйтгэх нөлөөтэй хор ялгарч эхэлнэ. Үүний улмаас та мэдрэлийн ядаргаанд орох буюу өвчилж болзошгүй. Та хийж буй бүхнээ сонирхон дурлах ёстой. . .” хэмээжээ. Та хайрлан дурлагтун. Гэр орны тавилгаа цэгцлэх, нарийн төвөгтэй мэс засал хийх,

хичээл заах, ном унших, шал угаах, өргөдөл гомдол хүлээн авах зэргээр хийж буй бүхнээ сонирхон дуртайяа хийгтүн. Бүхнийг хайрлан дурлаж баяр баясгалантай хийх аваас та бие сэтгэлийн хувьд аврагдан хамгаалагдах болно.

Зөвхөн хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч төдийгүй хүмүүс яагаад түгшүүр бачимдалд автдаг вэ? Яагаад түгшүүрээсээ салж чаддаггүй вэ? Гэсэн асуултанд сэтгэл зүйн үүднээс төрөл бүрийн хариулт өгөх боломжтой юм. Гэхдээ хувь хүний сэтгэцийн эрүүл мэндэд халгаатай нэг дүр зургийг доорх схемээс харна уу? Өнгөрсөн үеийнхээ алдааг эргэн санах нь хэнд ч таатай сэтгэгдэл төрүүлдэггүй, гэтэл олон хүн энэ таагүй мэдрэмжээ дахих, дахин сэргээн гиюурч өөрийгөө болон өрөөлийг зовоодог. Үүний нэг тодорхой жишээ бол гэр бүлийн хэн нэгэн гишүүний гаргасан алдааг бусад нь байнга дурсаж, түүнийг шүүмжилэн залхаах явдал юм. Эсвэл “Би тэр үед тийм зүйл хийдэггүй л байсан юм, түүнээс л боллоо” гэх зэргээр өөрийгөө буруутган шаналдаг. Гэтэл энэ үйл явдал нэгэнт болж өнгөрсөн байдаг ба амьдарлын хүрд бол эргүүлэх боломжгүй жамтай зүйл гэдгийг тэр болгон ухаардаггүй. Үүнээс болоод дахиад алдаж эхэлдэг. Энэ нь ирээдүйн төлөө зовнил юм. “ Би ирээдүйд сайхан амьдач чадахгүй байх, надад олигтой ажил олдохгүй байх, бид хоёр цаашдаа учир зүйгээ олж эвтэйхэн амьдарч чадахгүй байх...” гэтэл ирээдүй хаяанд ирчихээд “өнөөдрийн хаалгыг тогшиж байдаг. Бидний ирээдүй маргаашаас эхэлдэг. Өнгөрсөн алдааныхаа төлөө харамсан, ирээдүйдээ хий хоосон санаа зовсоор өнөөдрийг сэтгэл зовж түгшин өнгөрүүлдэг. Хачирхалтай нь өнгөрсөн алдаагаа яг одоо, өнөөдөр засч эхлэх талаар ихэнх хүмүүс ч юу хийдэггүй. Өдөр тутмын ийм алдаа нь ар араасаа хий хоосон зовнил ба үр ашиггүй өдрүүдийг дагуулж байдагт сэтгэлийн түшүүрийн нэг шалтгаан оршдог.



Зураг3.2. Улирч өнгөрсөн зүйлийг санан шаналах, эхлээгүй байгаа ирээдүйгээ бүрхээгээр 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, склерез, хорт хавдар зэрэг төрөл бүрийн өвчнөөр өвчлөх магадлал ихсэж бозошгүй.

Хоёр. Сэтгэл зүйн шинжүүд

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- 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.

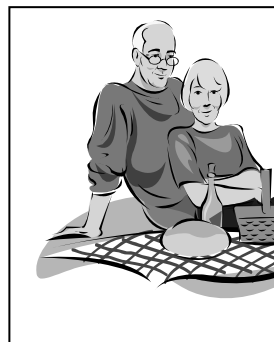


1-р алхам: Витаминууд

Сэтгэлийн түгшүүрийн үед витаминууд ялангуяа “В”-ийн төрлийн витаминуудын дутагдалд хялбархан ордог учраас эмчийн заавраар тэдгээрийг хэрэглэх нь зүйтэй. Үүний зэрэгцээ амин дэм 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.



Энэ жил сэтгэлийн түгшүүртэй байна уу? үгүй юу? гэдгээ мэдэхэд тань тус дөхөм болох доорхи энгийн үнэлгээг танд санал болгож байна.

Түгшүүр үүсэх нөхцөлүүдийг үнэлэх үнэлгээ

(Т.Холмс, Ричард Фахе)

Ямар үйл явдал сэтгэл зүйн хувьд хир зэрэг хүнд нөлөө үзүүлэх вэ? гэдгийг оноогоор дүгнэнэ. Хүний амьдралд олонтаа тохиолддог үйл явдлуудыг доор жагсаан бичсэн байна. Та эдгээрийг уншин өөрт тохиолдсон үйл явдлуудын харалдаа бичигдсэн оноонуудын нийлбэрийг гарган үзээрэй.

№	Үйл явдлууд	Үйл явдлын нөлөөлөх хүч
1	Ханиа алдах	100
2	Хүүхдээ алдах	85
3	Салж сарних	73
4	Эцэг эхийн аль нэг нь нас барах	70
5	Эхнэр, нөхөр салангид амьдрах	65
6	Шоронд орох	63
7	Ойр дотны төрөл төрөгсдийн үхэл	63
8	Өвдөх буюу гэмтэл авах	53
9	Өрөнд орох	51
10	Хурим хийх	50
11	Ажлаас халагдах	47
12	Эхнэртэйгээ /нөхөртэйгээ/ эвлэрэх	45
13	Тэтгэвэрт гарах	45
14	Төрөл төрөгсдийн өвчлөл	44
15	Адуу мал, тэжээмэл амьтны үхэл, алдах	42

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

16	Жилийн орлогоос 3 дахин их өрөнд орох	41
17	Жирэмслэх	40
18	Бэлгийн харилцааны зөрчил	39
19	Бүл нэмэгдэх	39
20	Бизнесийн ажилд өөрчлөлт гарах	39
21	Мөнгө санхүүгийн байдалд өөрчлөлт гарах	38
22	Ойр дотны найзын үхэл	37
23	Ажлын шинж байдал өөрчлөгдөх	36
24	Нөхөр, эхнэрийн хоорондын хэрүүл олшрох	35
25	Сарын орлогоос давсан өр тавих	31
26	Албан тушаал өөрчлөгдөх	29
27	Хүүхэд өрх тусгаарлах	29
28	Хадмуудтайгаа зөрчилдөх	29
29	Хувийн гялалзсан өндөр амжилт гаргах	28
30	Нөхөр буюу эхнэрийн хөдөлмөрийн үйл ажиллагааны эхлэл буюу төгсгөл	26
31	Сургууль, курст суралцаж эхлэх буюу төгсөх	26
32	Амьдралын нөхцөл байдал өөрчлөгдөх	25
33	Хувийн амьдралын хэвшил зуршил өөрчлөгдөх	24
34	Удирдлагатайгаа зөрчилдөх	23
35	Ажлын нөхцөл байдал өөрчлөгдөх	20
36	Нүүдэл хийх	20
37	Сурч байсан газраа өөрчлөх	20
38	Хуучин амарч байснаасаа өөр газар амрах	19
39	Шашин шүтлэгт өөрчлөлт гарах	19
40	Нийгмийн идэвхи өөрчлөгдөх	18
41	Сарын орлогоос бага өр тавих	17
42	Нойрны дэглэм өөрчлөгдөх	16
43	Цагаан сар, том баяр тэмдэглэх	16
44	Орж гаран зочилдог төрөл садны тоо өөрчлөгдөх	15
45	Хооллолтын ердийн дэглэм алдагдах	15
46	Амралт	13
47	Хууль дүрмийг ялиггүй зөрчих	11
	Бүх онооны нийлбэр	

Хэрвээ таны нийт оноо 150-иас хэтэрвэл та өнгөрсөн жил сэтгэц физиологийн хямралд оруулахуйц түгшүүртэй байжээ гэж үзэж болно. Сэтгэлийн түгшүүр тайлах сэтгэл зүйн тусгай дасгалууд хийхийг танд зөвлөө.

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:

- Бүдэг гэрэлтэй, чимээгүй, тохилог орчинд чөлөөтэй биед эвтэйхэн хувцастай хийх
- Сандал буюу буйдан дээр тухтай сууж гараа ташаандаа авч нүдээ анин бүх булчингаа сулласан байна.
- Дасгалын хэсэг бүрийг хэд хэдэн удаа давтан хэлж дулаахан, тухлаг байдалдаа аажмаар уусан орогтун.
- 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/.
- Удаанаар амьсгалахад 2-3 минут зарцуул. Агаарын амтыг хөнгөхөн мэдрэн таатайяа амьсгалахыг хичээгтүн.
- Булчингуудаа сулруулан тэд хэрхэн жолоодлогогүй болон хүндрэхийг төсөөл. Нүүрнийхээ булчинг дух, хацар, эрүү гэх зэргээр хэсэг хэсгээр нь сулруулж болно. Сулруулах дасгалыг толгойноос эхлэн доошлуулж хуруу хүртэл хийж, мөн ийм журмаар буцаан дээшлүүлнэ.
- Тавлаг дулаан байдлыг өөртөө төсөөлөхдөө нарны бүлээхэн илчинд ээн нозоорон суугаа мэтээр төсөөлж болно. Гэнэтийн тохиолдол гарч ирвэл “За үүнийг дараа нь болъё” хэмээх өөртөө итгүүлэн дасгалаа үргэлжлүүлэхийг хичээ.
- Эхний хичээлүүдийн үед дөрвөөс илүү дасгал гүйцэтгэх гэж хичээсний хэрэггүй. Дасгалаа дуусгахдаа ч гэсэн” . . . би сайхан амарлаа”, “нүдээ тайван нээж байна” гэх зэргээр товчхон хэлбэрийг хэрэглэж болно.

Бэлтгэл:

1. Надад таатай байна
2. Надад маш таатай байна.
3. Би хаашаа ч яараагүй
4. Би тааламжтай дасгал хийх гэж байна.
5. Би удаан тайван, тавтайяа амьсгалж байна.

Дасгалын явц:

1. Би тайвширч байна
2. Би тайван, тухтай байна
3. Нүүр минь тавигдан тайвширч байна
4. Миний бүх бие тайвширч байна.
5. Нүүр минь тайвширч байна.
6. Гар минь суларч байна
7. Хуруунууд суларч хүндэрч байна.
8. Хүндэрч байна, дулаацаж эхэлж байна.
9. Дулаацаж байна
10. Эгэм сулран дулаацаж байна
11. Дал мөр суларч дулаацаж байна
12. Гар минь бүрэн суларч дулаацаж байна.
13. Нүүр тайван байна
14. Бүх бие тайван байна
15. Хөл суларч дулаацаж эхэлж байна.
16. Өсгий суларч дулаацаж эхэлж байна

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

17. Өвдөг суларч дулаацаж эхэлж байна.
18. Хөл бүрэн суларч дулаацлаа
19. Бүх бие тайван байна
20. Нүүр тайван байна.
21. Хөл суларч байна
22. Нуруу тэнийж дулаацлаа
23. Бүх бие минь туйлын тайван байна.
24. Бие минь тухтай таатай амарч байна.

Дасгалыг дуусгах:

1. Бие сайхан амарлаа
2. Гар, хөл, бүх минь хүндрэх нь мэдэгдэхгүй болж байна.
3. Толгой амарч, сэргэжээ.
4. Би сайн байна.
5. Сэтгэл санаа тогтвортой сайхан байна.
6. Би тайван өөртөө итгэлтэй байна.
7. 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.

Дүрслэн төсөөлөх дасгал

Та найзуудтайгаа салхинд гарч амрахаар машинаар хөдөө явж байна. Та жолоочийн дэргэд суужээ. Таны хоёр найз арын суудалд суугаад нозоорон зүйрмэглэж явна. Машины цонхыг онгойлгосон учраас таны үс салхинд хийсч цэнгэг сайхан агаараар цээж дүүрэн амьсгалж явна. Зуны дулаахан өдөр тул цонхоор туссан нарны гэрэл машины цонх нэвтлэн таны хөлийг төөнөн байна. Та эргэн тойрноо харж явна. Ногоорон униартах уудам хөндий, замын хажуугаар бэлчих мал сүрэг, алсад харагдах танан цагаан гэрүүд. Үнэхээр сэтгэл сэргэм сайхан байгаль, тэнүүн хөндийгөөр давхисаар. Тэртээд ногоорон харагдах модтой уул наашлан наашилсаар түүний хормойд очин та нар машинтайгаа зогслоо.

Зүүрмэглэж нозоорсон та нар машинаас чимээгүйхэн бууцгааж байна. Машин зогсоход сэнгэнэтэл үлээж байсан салхи намдаж халуун нар төөнөж эхэллээ. Жолооч тэртээд харагдах айлуудаас сүү, цагаан идээ авч ирэхээр давхин одов. Та нар ойн цоорхойд түр амсхийхээр шийдэв. Хүн бүр нарны шилээ зүүн бүтээлэг дэвсэв. Хувцасаа нимэглэн тухлан хэвтлээ. Ногооны үнэр хамар цоргин, нар төөнөсөн ойн цоорхой нам гүм. Хотын чимээ шуугианаас залхсан мэт та гурав чим чимээгүй, нам гүмд уусах мэт таатайяа хэвтэцгээнэ. Замдаа ядарчээ. Ингэж хэвтэх ямар сайхан юм бэ? Та биеэ сулалаа, ногооны үнэр шингэсэн цэвэр агаараар цээж дүүрэн амьсгалж байна. Нар эзсэн ойн цорхойд чив чимээгүй. Нов ногоон навчис, хадган цэнхэр тэнгэр, чанх дээрээс тусах нарны гэрэл. Үнэхээр гайхамшиг. Та цээж дүүрэн амьсгаа аваад нүдээ анив. Нүдний зовхи сув сул, нүүрний булчин сув сул. Нарны илч таныг нэвт төөнөж эхэллээ. Нарны элч эхлээд таны гарыг төөнөж байна. Тийм ээ, гар халуу дүүгэж эхэллээ. Одоо хөлийг тань ээж эхлэв. Хөл халуу дүүгэж байна. Таны хөл, гарыг нарны элч төөнөж байна. Таны хөл гар халуу дүүгэж дулаахан сайхан байна. Ямар дулаахан сайхан юм бэ?

Нарны элч таны цээжийг төөнөж байгааг та мэдэрлээ. Цээжин дээр нар төөнөж байна. Цээжээ суллан улам бүр нозоорч эхэллээ. Цээж халуу дүүгтэл төөнөх нарны элч ямар дулаахан сайхан юм бэ? Бүх бие тань нарны элчинд төөнөгдөн нозоорч байна. Тийм ээ, нарны элч таны хүслийг дагах мэт таны хэвлийг, таны бүх биеийг тань төөнөж байна. Гар, хөл, цээж, хэвлий, хөл гуя бүгд нарны элчинд төөнөгдөн халуу дүүгэж байна. Дулаахан сайхан, та ойн цоорхойд нам гүмийн дунд нойрсон нозоорч хэвтэнэ. Хамаг бие сув сул, халуухан сайхан байна. Модон дотор хааяа битүүхэн чимээ гарна. Цагаан, ягаан, цэнхэр цэцэгсийн дэлбээ нозоорон зүүрмэглэх ба өнгө өнгийн зөөлөн, дулаахан хивсэн дунд байна уу даа? Зөгий залхуутайяа дүнгэнэн байна. Өвсний үнэр ханхалж наран эзсэн ойн цоорхой нам гүм, Таны бие сэтгэл амар тайван, нозоорон зүүрмэглэж байна. Нам гүмийн дунд таны сэтгэл туйлын тайван байна. Таны хамаг бие сув сул,

эзэнгүй мэт. Бие хүндэрч нозоорсоор л байна. Чив чимээгүй, нам гүм.Тийм ээ таны бүх асуудал ойн нам гүмд уусан алга болж байна. Яг одоо танд ямар ч асуудал алга. Яг одоо та туйлын тайван байна. Амгалан нойрсож байна. Зөвхөн л наранд ээн нозоорох нь ямар сайхан юм бэ. **Яг одоо наранд ээн нозоорч зүүрмэглэж байна. ямар ч чимээ шуугиан алга. Нозоорон нозоорсоор нарны элч таныг улам халуунаар төөнөн байна. Нүдний зовхи хүндрэн хүндэрсээр та зүүрмэглэж эхэллээ. Бүх зүйл ойн нам гүмд уусан алга болох мэт та бүхнээс тасран тасарсаар, зөгийн дуу холдон холдсоор бүр чимээгүй болов. Тийм ээ, би бүхнээс холдон холдсоор унтаж эхэллээ. Би дулаахан унтаж байна. Хамаг бие халуу төөнөсөн дув дулаахан ойн цоорхойд, анхилуун сайхан цэцэгсийн дунд би унтаж байна.**

Тиймээ хамаг бие сулран хүндэрсээр би унтаж байна. Би нам унтжээ. Би нам унтаад сэрлээ. Нүдээ нээлээ. Ямар сайхан юм бэ? Би унтаад сэрлээ. Наран хэлбийсэн байна. Хамаг бие хөнгөрч, сэтгэл сэргэжээ. Сэтгэл хөнгөрөн сайхан амарсан байна. Ингэж сайхан амарч болох юм байна. Дараа заавал ирж дахиад амрана. Босгооё найзууд аа? Би чинь найзуудтайгаа яваа шүү дээ? Ямар сайхан юм бэ?

Анхаарах зүйлс:

- Өглөө сэрмэгц, эсвэл үдийн хоолны өмнө энэ дасгалыг хийвэл зохимжтой.
- Хоол идсэн даруй, эсвэл кофе мэтийн сэргээгч хэрэглэсний дараа хийхгүй байх
- Дасгал хийх орчин тайван, тухтай байх
- Зааврыг хэн нэг хүнээр намуун жигд дуугаар хэлүүлэх буюу бичлэг хийсэн байж болно.
- Тухтай газар боломжтой нөхцлийг бүрдүүлээд доорх зааврыг мөрдөнө.

Заавар:

1. Би тайван байна
2. Эргэн тойронд чимээгүй
3. Миний бие сув сул байна
4. Миний баруун гар хүндэрч эхэллээ (Солгой бол зүүн гараасаа эхэлнэ) -үүнийг 4-5удаа давтана
5. Миний баруун гар халуу оргиж эхэллээ-үүнийг 4-5удаа давтана
6. Миний баруун гараар халуун дамжиж байгааг би мэдэрч байна.
7. Миний баруун гар халуу оргин хүндэрсээр байна
8. Миний зүн гар хүндэрч эхэллээ -үүнийг 4-5удаа давтана
9. Миний баруун гар халуу оргиж эхэллээ-үүнийг 4-5удаа давтана
10. Миний зүүн гараар халуун дамжиж байгааг байгааг би мэдэрч байна
11. Миний зүүн гар халуу оргин хүндэрсээр байна.
12. Миний хоёр гар халуу оргин хүндэрсээр л байна-үүнийг 4-5удаа давтана
13. Миний зүрх жигд цохилж байна.
14. Би тайван, миний бие сув сул байна.
15. Миний зүрх тайван, жигд цохилсоор байна-үүнийг 4-5удаа давтана
16. Миний амьсгал жигд байна
17. Би тайван амьсгалж байна
18. Би биеэ суллан тайван амьсгалж байна-үүнийг 4-5удаа давтана
19. Би чөлөөтэй амьсгалж байна-үүнийг 4-5удаа давтана
20. Нарны элч намайг ээсээр байна-үүнийг 4-5удаа давтана
21. Миний цээж, хэвлийг нар төөнөн байна-үүнийг 4-5удаа давтана
22. Миний дух сэрүүн байна-үүнийг 4-5 удаа давтана
23. Би тайван, маш тайван байна
24. Би бүх биеэ сулласан байна, миний бие сув сул байна
25. Би маш чимээгүй, тайван байдалд байна

Одоо та өөрийгөө хаа нэгтээ маш тайван газар байгаагаар төсөөлөөрэй

(Та өөрийнхөө байх дуртай,тайван амгалан орчноо сайтар зураглан төсөөл)

- Өөрийгөө тэнд байна гэж төсөөл
- Харж байгаа зургаа аль болох хурц тод төсөөлөөрэй
- Та тэр нөхцөл байдлаа төсөөлж бодитойгоор мэдэр
- Та яг тэр орчиндоо байна, та яг тэнд бодитой байна
- Таны байгаа газарт юу юу харагдаж байна?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Та юу сонсож байна?
- Та ямар өнгө харж байна ?
- Энэ орчин чинь таныг хэрхэн яаж тайвшруулж байна?
- Та тэр сайхан орчиндоо туйлын тавлаг байна
- Та юу ч бодож санахгүй байна
- Таны бие нозоорон хүндэрч, хамаг бие тань суларч байна
- Тийм ээ, та зөвхөн л өөрийнхөө суларч нозоорсон биеэ мэдэрч байна
- Та хамгийн дуртай, тайван орчиндоо нозоорон байна
- “Тийм ээ, би тайван, чөлөөтэй байна. Миний хамаг бие нозоорон хүндэрч байна” гэж та өөртөө хэлээрэй.

Төсөөлсөн орчноосоо гарахад бэлтгэх

- Таваас нэг хүртэл тоолоорой
- Тоолох болгондоо өөрийгөө аажмаар сэрээ
- Тоолох болгондоо нүдээ нээхэд бэлтгээрэй

Тоолох журам:

Нэг.

- Та төсөөлсөн орчноосоо гарч байна
- Та гарахдаа гараа даллан “Баяртай, явлаа” гэж байна

Хоёр.

- Та буцаад өөрийнхөө байсан газраа ирлээ
- Та суусан газраа л байж байна (эсвэл хэвтэж байна)

Гурав.

- Нүдээ нээхэд бэлтгээрэй
- Нүдээ нээхээсээ өмнө танд одоо чухам юу харагдах вэ? Гэдгийг төсөөлөөрэй

Хоёр.

- Нүдээ нээгээрэй
- Өрөөндөө байгаа ямар нэгэн зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлээрэй
- Гүнзгий амьсгаа авна уу?

Нэг.

- Өрөөндөө байгаа зүйлүүд дээр анхаарлаа төвлөрүүлнэ үү? Тойруулан хараарай.
- Хэд хэдэн удаа урт амьсгал аваарай
- Өөрийгөө бэлэн болсон гэж үзвэл хөл гараа хөдөлгөөрэй
- Ямар байна? Сайхан байгаа биз ? Та их сайхан амарчээ.

Тайвшруулах дасгалын үнэлгээ

Тайвшруулах дасгал хийснийхээ дараа өөрийнхөө байдлыг 1-5 оноогоор үнэлнэ.

1 оноо- үнэхээр тийм

2 оноо- тийм

3 оноо- мэдэхгүй

4 оноо- үгүй

5 оноо- огт үгүй

1. Надад их сайхан байсан.
2. Би ийм тайвшруулах дасгалд зориулсан цагийг төвөггүй гаргаж чадна.
3. Өөрийгөө тайвшруулах дасгал надад их тус болсон.
4. Би өдөр дутмын ажил төрлөө өмнөхөөсөө илүү сайн хийдэг болсон.
5. Тайвшрах дасгалыг би хялбархан хийж сурсан.
6. Өөрийгөө тайвшруулах дасгал хийхийн тулд би хийж байсан зүйлээсээ хялбархан хөндийрч чадаж байсан.
7. Дасгалын дараа би ядраагүй байсан.
8. Дасгалын дараа миний хөл, гарын хуруунууд дулаацсан байсан.
9. Энэ дасгалыг хийж эхэлснээс хойш толгой өвдөх, бие хүндрэх, түгших зэрэг хямралын шинж тэмдгүүд алга болсон.

Сэтгэцийн гэмтэл

Биеийн шарх эдгэдэг, сэтгэлийн шарх эдгэдэггүй гэж манай ард түмэн ярьдаг нь түүнийг эдгээж анагаах болохгүй гэсэн гутранги үзлийн үүднээс биш, харин түүнийг анагаах нь биеийн

шархыг эмчлэхээс илүү төвөгтэй, нухацтай үйл ажиллагаа шаардана гэсэн санааг илтгэсэн болов уу? Нөгөө талаас сэтгэлийн шарх бол ийм хүнд хэцүү зүйл шүү, түүнийг хүмүүс бие биендээ бүү үүсгээсэй гэсэн анхааруулга юм. Хүмүүсийн сэтгэлийн шархыг анагаахын төлөө ажиллаж байгаа сэтгэл зүйчид, нийгмийн ажилтнууд болон сэтгэцийн эрүүл мэндийн салбарын ажилтнууд сэтгэцийн гэмтлийн талаар зохих ойлголттой байх нь чухал. Энэ талаар зохих ойлголт авснаараа түүнийг таньж илрүүлэх, шаардлагатай бол оношилгоо эмчилгээнд хамруулах, бусад байгууллагатай холбож зуучилж өгөх, хэрэгтэй тусламжийг оновчтой үзүүлэх зэрэг олон талын ач холбогдолтой юм. Зарим сэтгэл зүйчдийн үзэж байгаагаар бол хүүхэд насандаа авсан сэтгэлийн шарх, бага насны үеийн түгшүүр нь цаашдаа суурь түгшүүр үүсэх шалтгаан болдог байна. Иймээс өвчилсөн хойно нь хүний сэтгэлийг анагаах бус сэтгэл өвдөж, гэмтэхээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах нь ихээхэн чухал юм. Гэхдээ энэ бол нэгэнт гэмтсэн сэтгэлийг анагаах болохгүй гэсэн үг хараахан биш. Сэтгэлийн шархыг анагаахад чиглэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба сэтгэц заслын олон аргуудыг өнөөдөр үр дүнтэй хэрэглэж байгаа юм. Хувь хүний өдөр тутмын амьдралд тохиолдож байдаг, өөрөө давж гарах боломжтой сэтгэлийн түгшүүр, баяр, гунигтай харьцуулахад сэтгэлийн шарх нь цаг хугацаа улиран өнгөрснөөр өөрөө устаж алга болдоггүй, түүнийг анагаах тусгай арга, эмчилгээ шаарддаг зүйл. Үүнийг эмчлэхээс нааш эдгэдэггүй сэтгэлийн өвчин гэж үзэж болно. Түүнийг эмчлэхгүй бол бусад өвчний нэгэн адилаар архагших аюултай юм. Буруу арга хэрэглэх, үл тоомсорлохын аль аль нь сэтгэлийн шарх даамжрах шалтгаан болно.

Сэтгэцийн гэмтэл

Амь нас, эрүүл мэндэд халтай, сүйрэлд хүргэхүйц, ихэвчлэн гэнэтийн шинжтэй аймшигт үйл явдлын үед хурц цочрол, гэмтлийн дараах стресс, дасан зохицохуйн хямрал үүснэ. Хохирогчдын зүгээс үзүүлж байгаа эдгээр хариу үйлдлүүд нь бүхэлдээ сэтгэцийн гэмтэл их бага ямар нэгэн хэмжээгээр үүссэний шинж тэмдэг юм.

Ихэвчилэн гэнэт тохиолддог, зайлсхийх боломжгүй, аюултай нөхцөлд хувь хүний орчиндоо зохицуулан өөрийгөө жолоодох чадварыг алдагдуулж байгаа хүнд хэлбэрийн цочролыг сэтгэцийн гэмтэл гэнэ.

Сэтгэлийн түгшүүрийг үүсгэж байгаа эх сурважуудыг “Түгшүүр үүсгэгчид-стрессорууд” гэж нэрлэдэг. Түгшүүр үүсгэгчдийн үйлчилгээ харилцан адилгүй байдаг. Тэдгээрийг дотор нь хүчтэй, дунд зэрэг, сул өдөөгчид гэж ангилна. Хүчтэй өдөөгч хүчтэй цочролыг, сул өдөөгч сулавтар цочролыг тус тус үүсгэнэ. Хүн худалдаалах гэмт хэрэг нь хувь хүний амьд явах үндсэн эрх, эрх чөлөөнд халдсан балмад халдлага учраас тухайн хүний “эсэн мэнд оршихуйд” учирч байгаа сүйрэл юм.

Төрөл бүрийн дарамт, хүчирхийлэлд автаж, гамшигт нэрвэгдсэн үедээ хүн ихэд цочирч, туйлын ихээр айж мэгдэж бачимдсаны улмаас бие сэтгэцийн тэнцвэр алдагдаж, хэвийн байдлаар өөрийгөө залж, жолоодох чадвараа алддаг. Үүнийг сэтгэцийн гэмтэл гэнэ.

Сэтгэцийн гэмтлийн улмаас хувь хүний хамгааллын хэрэгцээнд гажилт үүсэн учир амьдралын баталгааны талаарх үндсэн итгэл алдагдаж, өөрийн талаарх эерэг үнэлгээ задарч, амьдралын утга алдагддаг байна. Товчоор хэлэхэд хүн орчиндоо зохицуулан өөрийгөө хэвийн байдлаар жолоодох чадвараа алдаж, хувь хүний сэтгэл зүйн зохицол алдагдахыг сэтгэцийн гэмтэл гэнэ.

Сэтгэцийн гэмтлийн оргил үед айж сандрах, бачимдан мэгдэх, орчноо бодитойгоор хүлээн авах чадвараа алдах зэрэг шинж тэмдгүүд илрэх учир өөрийгөө бие даан хамгаалах чадваргүй болно. Заримдаа айж сандарснаасаа болж хаашаа ч хамаагүй зугтах, эсвэл хөдөлж чадахгүй болтлоо мэгдэж гацах үе бий. Эдгээр шалтгаанууд нь “Би өөрийгөө хамгаалж чадахгүй юм байна” гэсэн гутранги мэдрэмжийг хүнд төрүүлдэг.

Амьдрал үйл ажиллагааны явцад тохиолдож байгаа ердийн цочролуудын үед хүмүүс цочрол үүсгэж байгаа зүйлээс зугтаж зайлах, түүнээс өөрийгөө хамгаалах төрөл бүрийн арга хэмжээнүүдийг авдаг. Харин сэтгэцийн хүчтэй цочролын үед аюултай нөхцөл байдлаас хэрхэн яаж гарахаа ухаарч чаддаггүй учраас юу ч хийхгүй байх буюу заримдаа аюулын өөдөөс хамгийн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

их эрсдэлтэй цэг рүү ухамсаргүйгээр гүйх үйлдэл хийх ч тохиолдол байдаг. Жишээ нь хувцаснаасаа эхлэн шатаж байгаа хүн түүнийг тайлж хаях, газар өнхөрч галаа унтраахын оронд айж сандран хар хурдаараа салхи татуулан гүйж шатаж үхэх аюулаа улам нэмэгдүүлэх тохиолдол гардаг ажээ. Зам дээр явж байсан хүн ирж байгаа машинаас зайлах хөдөлгөөн хийхийн оронд ухамсаргүйгээр тосон гүйх үйлдэл хийх ч тохиолдол бий. Сэтгэцийн гэмтлийг тодорхойлохдоо аюул гамшиг тохиолдож байгаа үеийн гэмтэл болон түүнээс хойших байдал гэсэн хоёр хэсэгт хувааж үзэх нь илүү зохимжтой юм.

Аюул заналхийлэлд өртөж байгаа үед илрэх цочмог хариу үйлдлүүдийн шинж :

- Орчноо бодитойгоор хүлээн авах чадваргүй болно: юу болоод байгааг ухаарч чадахгүй (ухаан орсон хойноо болж өнгөрсөн үйл явдлыг санахгүй байх нь олонтой.)
- Үхтлээ айж цочрох учир өөрийгөө хянах чадвараа алдана
- Мэгдэж сандарсны улмаас “юу ч хийж чадахгүй” сааталд орно
- Эсвэл “хаашаа ч хамаагүй гүйж хэнээс ч хамаагүй туслалцаа хүснэ”

Аюул өнгөрсний дараа илрэх сэтгэцийн гэмтлийн шинж тэмдгүүд:

Хүнийг худалдаалах, дарамтлах, хүчирхийлэн зовоох, тамлах, албадан хөдөлмөр хийлгэх зэрэг хүний хүсэл зоригоос үл шалтгаалах нөхцөл байдалд ямар нэгэн хугацаагаар байж энэ зовлонг бие сэтгэлээрээ мэдэрч, амсаж туулсан хүмүүст хэсэг хугацааны дараа сэтгэцийн төрөл бүрийн гэмтлүүд илэрч болно. Уг үйл явдал болсноос хойш аажмаар буюу гэнэт уг гэмтлүүд илэрч гарч ирэх тохиолдол байдаг. Хүний эсэн мэнд оршин тогтнохуйд заналхийлж, түүнийг амь насыг хутганы ирэн дээр дээсэн дөрөөтэй, ноосон ногттой барьж байлгаж байсан үе аль хэдийн ард хоцорсон хойно тухайн нөхцөл байдлын ул мөр хүний хар дарсан зүүд мэт зовоон шаналгаж байгаа тохиолдлуудын хор уршиг багагүй юм. Цочрол ба гэмтлийн дараа илрэх ийм шинж тэмдгүүдийг дотор нь хоёр ангилж үздэг:

1. Гэмтлийн дараах стресс
2. Дасан зохицохуйн хямрал

Гэмтлийн дараах стресс:

Худалдаалагдах, хүчиндүүлэх, дээрэм болон бусад гэнэтийн халдлагад өртсөн үед хүний сэтгэл мэдрэлийг цочроож гэмтээсний ул мөр хожим илрэхийг гэмтлийн дараах үеийн стресс гэнэ. Өөрөөр хэлбэл туулж өнгөрүүлсэн зовлонг болон аюулт нөхцөл байдлыг өөрийн эрхгүй дурсан санаж, шаналан зовохыг гэмтлийн дараах үеийн стресс гэнэ.

Гэмтлийн дараах стрессийн шинж тэмдэг:

- Хүчирхийлэл дарамтанд байсан үеийн мэдрэмжүүд дахин сэргэх, айх, уурлаж бачимдах, өшөө хорслоо тайлах хүсэл төрөх гэх мэт.
- Уйтгарлаж дүнснийх, урьд өмнө утгатай байсан зүйлүүд утгагүй мэт санагдах: экзистенцийн вакуум үүсэх
- Ажил амьдралын идэвхи буурах
- Юмнаас амархан айж цочно: хаалга тогшиход чанга нүдэж байгаа мэт цочих
- Зурагтаар гарч байгаа зарим хүчирхийлэл, дайн самууныг хэвийн үзэж чадахгүй байх гэх мэт
- Нойр хоолны хэмнэл алдагдах, хэт идэх, эсвэл хоолны дуршил муудах, хар дарж зүүдлэх
- Өөртөө итгэх итгэлээ алдана: өөрийгөө арчаагүй бусдаас өөдгүй гэх зэргээр дутуу дулимагийн мэдрэмж хурцдана
- Бусдад итгэх үл итгэх, сэжиглэж хардах муу юм хийх гээд залилаад байгаа юм шиг санагдах, тэдэнд хайхрамжгүй хандах
- Олноос дөлөх, ганцаараа байхыг хичээх
- Танин мэдэхүй төсөөлөлд өөрчлөлт гарах: Үзэгдэл юмсын үйлчилгээ нөлөөнд хэт соргог хандах: “Айснаас болж аргал хөдлөх”, “Туулайн чинээ зүйл тэмээн чинээ харагдах” хаалга ердийн байдлаар тогших үед хаалга чанга балбаж байгаа мэт цочих
- Ой тогтоолт муудах, зарим үзэгдлийг санахгүй байх, эсвэл ямар нэгэн зүйлийг мартаж чадахгүй байх
- Юмыг эндүү ташаа хүртэх: тэр үед болж байсан зарим үнэр, амт дуу чимээ сонсогдох мэт болох
- Анхаарал сарнимтгай болж, самгардах, ой муудах гэх мэт

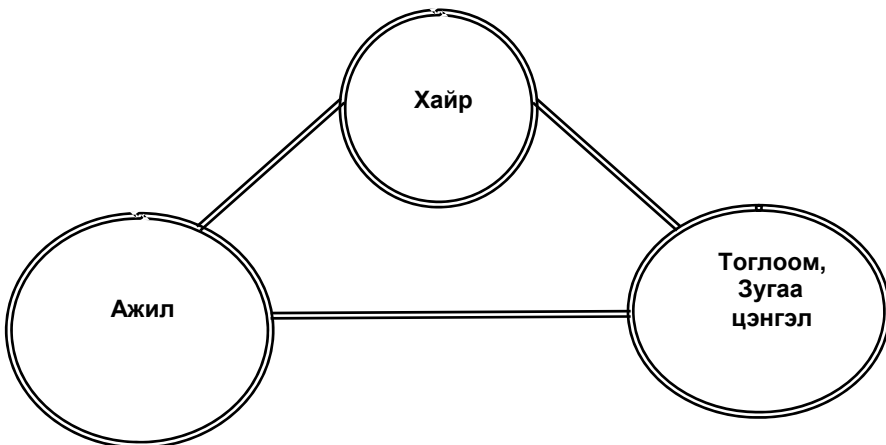
Дасан зохицохуйн хямрал

Үүнийг доктор С.Бямбасүрэн “Урьд өмнө сэтгэцийн өвчнөөр өвчилж байгаагүй хүмүүст бий болж байгаа стресс төгөх цочмог хариу урвал илүү удаан хугацаагаар хадгалагдан гамшигт нэрвэгдэгсдийн дасан зохицолтонд саад тотгор учруулахыг дасан зохицохын хямрал хэмээн ойлгоно” гэжээ. (С.Бямбасүрэн, 2007, 591). Хувь хүний амьдралын хэмнэлийг алдагдуулж байгаа зөвхөн сөрөг төдийгүй эерэг үйл явдлууд (хурим найр хийх, хүүхэд төрөх, шинэ албан тушаалд дэвших гэх мэт) ч сэтгэлийн түгшүүр үүсгэдэг тухай бид дээр өгүүлсэн билээ. Сайхан үйл явдлуудыг дурсан санахад бүх зүйл гэрэл гэгээтэй болж хүнд урам зориг төрдөг бол хүнд хэцүү үеийн дурсамжууд хар бараан урт удаан, уйтгар гунигтай мэдрэмжүүд төрдгийг бид мэднэ. Дээр бидний авч үзсэнчлэн “өнгөрсөн ба ирээдүй хоёрын хооронд тэлэгдэн зовох” мэдрэмж хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болон амь дүйсэн аюул ослыг давж гарсан олон хүнд илэрдэг. Өнгөрсөн үеийн сэтгэлийн дарамт, гуниг түгшүүр, айдас зэрэг сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн ба шаналлууд нь тухайн үеийн амьдралд саад болж, ажил амьдралаа хэвийн байдлаар үргэлжлүүлэн дасан зохицоход саад тотгор учруулж байгаа төрөл бүрийн тохиолдлууд нь дасан зохицохуйн хямралын шинж тэмдэг юм.

Дасан зохицохын хямралын үед учрах саадууд:

- Ажил хөдөлмөр хичээл сурлагын хэвийн байдал алдагдах, амжилт буурах
- Бусадтай хэвийн байдлаар харилцахад саад бэрхшээл учрах
- Нийгмийн хэм хэмжээ, ёс зүйг мөрдөхөд зарим талын саад учрах
- Гэр бүлийн хэвийн харилцаа алдагдах, хохирогчийн ая занг тохируулахад хэцүү болох
- Хамт олонтойгоо зохицож нийцэж ажиллахад саад бэрхшээл учрах
- Эд юмс, байгаль орчин үнэ цэнэгүй утгагүй мэт санагдах, тэдгээрт хайнга хандах

Эдгээр саад бэрхшээлүүдийн улмаас хувь хүний амьдралын тэнцвэрийг хангагч тулгын гурван чулуу буюу амьдралын гурвалжингийн(Зураг3.3) тэгш хэм алдагдах нь дасан зохицохуйн хямралын хор уршиг юм. Дасан зохицохуйн хямралд орсон хүмүүс ойр дотныхоо хүмүүсээс холдож хөндийрөх, эсвэл хэт санаа зовох, хэт бөөцийлөхийг хичээх, өөрийг нь анхаарахгүй, шоовдорлож байгаа мэт мэдрэмж төрөх (хайрын хүрээнд үүсч байгаа бэрхшээлүүд), ажил төрлийн идэвхи буурах, ажил нь утгагүй сонирхолгүй мэт санагдах, тэвчишгүй хөдөлмөр эрхэлж байсан бол ажил хөдөлмөрийг үзэн ядах, зүгээр суух, хариуцлагаас зайлсхийхийг хичээх, эсвэл зөвхөн ямар нэгэн ажлыг улайран хийж “хөдөлмөрийн хэнээ туссан” мэтээр ажиллаж зүгээр суухаас айх, ажил амьдралаа үзэн ядах (ажил хөдөлмөрийн хүрээний хямрал), олон хүн цугласан газарт очих ба наргиж цэнгэх, баяр ёслол тэмдэглэхээс зайлсхийх, үүнийг аюултай зүйл мэтээр эрс үгүйсгэх, эсвэл бүхнийг умартан зөвхөн архи дарс, зугаа цэнгэлийн хойноос хөөцөлдөх, садар самуунд автах, архи тамхи мансууруулах бодис хэрэглэх (зугаа цэнгэлийн хүрээнд гарч байгаа хямрал) зэргээр амьдралд дасан зохицоход зайлшгүй шаардлагатай хүний амьдралын тулгын гурван чулууны аль нэг талд буюу нэгэн зэрэг хэд хэдэн чиглэлд гажуудал үүссэнээр тэр хүн “урьдынх шигээ” орчиндоо зохицон дасч чаддаггүй.



Зураг. 3.3. Хувь хүний амьдралын тэнцвэрийн гурвалжин

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Дасан зохицохуйн хямралд нэрвэгдсэн хүмүүст доорх шинж тэмдгүүд илэрдэг.

- Сэтгэл гутрал
- Сэтгэлийн түгшүүр
- Ичих, эмээх
- Айж зовох
- Эвгүйрхэх, өөрийгөө бусдаас өөр болсон мэт мэдрэмж төрөх
- Аль аль нь хосолсон илрэл
- Зан үйлийн ерөнхий хямрал
- Хувь хүний амссан эрсдэл аюулаас шалтгаалах төрөл бүрийн бусад бэрхшээлүүд: онгоцоор явахаас татгалзах, галаас айх, эрэгтэй хүнийг үзэн ядах ...
- Зүүд нойрондоо хар дарах
- Хэрвээ сэтгэцийн гэмтэл авахаас өмнө хувь хүнд сэтгэцийн ямар нэгэн эмгэг илэрч байсан бол дасан зохицохуйн хямрал илүү хүчтэй, давхар бэрхшээлүүд үүсэх тохиолдлууд гардаг байна.

Сэтгэцийн гэмтэл хүн бүрийн хувьд харилцан адилгүй илэрдэг. Үүнд дараах хүчин зүйлүүд нөлөөлнө:

1. Тухайн хүний сэтгэцийн гэмтэлд хүргэсэн үйл явдлаас өмнөх тухайн хүний түүх: хөгжлийн түвшин, сэтгэл зүйн хувийн онцлог, эмгэг өөрчлөлт ба гэмтэл илэрч байсан эсэх
2. Сэтгэцийн гэмтэл авсан хүний нас, хүйс, байр байдал
3. Гэр бүлийн байдал: эдийн засаг, амьжиргааны түвшин, гэр бүлийн амьдралын хэв маяг, сэтгэл зүйн уур амьсгал
4. Сэтгэцийн гэмтэлд оруулсан нөхцөл байдлын онцлог: зөвхөн нэг удаагийн аюул эрсдэлд өртсөн, удаан хугацааны туршид дахин давтан өртөж байсан гэх мэт
5. Сэтгэцийн гэмтэл авснаас хойш тухайн хүнийг хамгаалах нийгэм-хууль эрх зүйн болон бусад төрлийн хамгааллын найдварын түвшин
6. Сэтгэцийн гэмтлийн дараах нөхөн сэргээх үйлчилгээний эрч, нөлөөлөл, арга, үр дүн

Сэтгэцийн хүчтэй гэмтэлд хүргэгч эх үүсвэрүүд

- Байгалийн гамшиг: газар хөдлөх, үер, шуурга, зуд гэх мэт
- Дайн байлдаан, хорлон сүйтгэх ажиллагаа
- Хүчирхийлэл, дарамт, тамлан зовоох, хүн хулгайлах, хүний наймаа зэрэг хүний эсэн мэнд оршихуйд заналхийлэл учруулж байгаа бүх тохиолдлууд
- Ойр дотныхоо хүмүүсээс хагацаж салах, эдгэшгүй өвчин тусах
- Үйлдвэрийн болон ахуй гэмтэлд өртөх
- Ойр дотныхоо хүмүүст хаягдах, шоовдорлогдох, гудамжинд амьдрах гэх мэт
- Гэр бүлийн дарамтанд орох гэх мэт

Сэтгэцийн гэмтлийн дараа авах зарим арга хэмжээ:

1. Хямралд хүргэсэн үйл явдлын онцлог, нөхцөл байдлыг олж тогтоох
2. Цуглуулсан мэдээлэл, баримтаа нэгтгэн дүгнэх
3. Нэгтгэн дүгнэсэн мэдээллийнхээ үр дүнг тухайн үеийн нөхцөл байдалтай холбож харьцуулах, хохирогчийн онцлог ба хямрал, гэмтлийн түвшинг тодорхойлох
4. Мэдээлэл, дүгнэлтэнд тулгуурлан сэтгэл зүйн нөхөн сэргээх үйлчилгээ үзүүлэх төлөвлөгөө зохион хэрэгжүүлэх

Сэтгэцийн нөхөн сэргээх үйлчилгээний үед анхаарах зүйлүүд:

1. Үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэц заслын арга техникүүдийг голлон хэрэглэхэд анхаарах
2. Үйлчлүүлэгчийн итгэлийг сайжруулах, өөртөө болон бусдад итгэх итгэлийг сайжруулах
3. Үнэн зөв мэдээлэл авах, түүнд өөрөө анализ хийхэд нь үйлчлүүлэгчдэд туслах
4. Аюулгүй байдлаа хангах, сэтгэцийнхээ үйлийг нөхөн сэргээх, орчноо хянах чадвараа бие даан сэргээхэд тэдэнд тус дөхөм үзүүлэх
5. Шинэ ойлголт, шинэ дадлаа амьдралд хэрэгжүүлэхэд нь туслах

3.5. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчтой ажиллахдаа тэдний сэтгэл зүйн хувийн онцлогийг харгалзах

Бид хүмүүсийн сэтгэл зүйн онцлог шинжийг яагаад хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн талаарх асуудалтай холбон авч үзэх болов?. Орчиндоо дасан зохицохын тулд хүмүүсийн нийтлэг хэрэглэдэг арга зам, механизмууд нь хүн хүний хувьд харилцан адилгүй байдаг. Үүний нэгэн адилаар учирсан эрсдэл, бэрхшээлийг даван туулах чадварынхаа хувьд ч хүмүүс харилцан адилгүй юм. Хэдийгээр төрөл бүрийн нийтлэг онцлогууд байдаг боловч бүх хүнд тохирох дасан зохицохуйн түгээмэл жор гэж байдаггүй. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын зарим нь хэвийн амьдралдаа хялбар эргэн дасах магадлалтай байхад нөгөө хэсэг хүмүүсийн хувьд энэ үйл явц төдий л амар хялбар биш байх болно. Орчны юмс үзэгдэлийн нөлөөг хэрхэн тусгаж, түүнд хэрхэн дасч, түгшүүр бэрхшээлийг хэрхэн даван туулах вэ? гэдэг нь тухайн хүний хувийн онцлогоос багагүй шалтгаалдаг.

Жишээ нь улс орон зах зээлийн эдийн засаг бүхий ардчилсан нийгэмд шилжиж буй сүүлийн арван жилд хүмүүсийн байдал ямархуу байгааг аваад үзье. Өөдрөг, сүйхээтэй зарим нэг нь “хуучнаараа амьдарч болохгүй бол шинээр амьдараад үзье. Болохгүй нь юу байх вэ?” гэж эрсхэн шийдэж малаа өсгөх, орон нутгийн хэрэгцээнд тулгуурласан үйлдвэрлэл үйлчилгээ явуулах, урд хойд хөршийн хил даван ганзагын наймаа хийх зэргээр өөдрөг хандан өөрийн амьдралаа зохицуулан өрөөл бусдад ч дэмтэй явна.

Гэтэл өөр нэг хэсэг хүмүүс “Хуучин сайхан цаг улирч алга болов, амьд явах, амь зуухын аргагүй боллоо, улс нийгэм ийнхүү хямарч байхад өчүүхэн би ч өнгөрөв бололтой” гэж халаглан гутарч гар хумхин сууж, амьдрах ухаанаа олохгүй мунгинасаар улам ядууран дориотож бусдын гар харан амь зуухад хүрч байна. Зөвхөн энэ хоёр жишээнээс үзэхэд нийгэм орчны аливаа өөрчлөлтөнд дасч, тохиолдох саад бэрхшээлийг даван туулж эсэн мэнд, амар амгалан амьдрахад хүний хувийн онцлог хандлага ямар үүрэгтэй болох нь тодорхой харагдаж байгаа юм. Чухамхүү бидний онцлог, юмыг тусгаж ойлгож авч байгаа байдлаас нь шалтгаалан орчны хүмүүс зан байдал заримдаа инээдтэй, эмгэнэлтэй янз бүрийн сэтгэгдэл төрүүлдэг.

Шинэ орчин нөхцөлд амархан дасдаг, хүмүүстэй амархан танилцдаг хэсэг хүмүүс байхад хүнтэй удаан танилцдаг, хуучин сурч ажиллаж байсан газар, хамт ажиллаж байсан хүмүүсээ удтал мартаж чаддаггүй, шинэ нөхцөлд удаан дасдаг хүмүүс бас байдаг. Энэ мэтчилэн хүмүүсийн сэтгэл зүйн онцлогийн талаар олон зүйлийг дурьдаж болох билээ. Хувь хүмүүсийн сэтгэл зүйн онцлогийг анх МЭӨ-V зууны үед эртний Грекийн эмч Гиппократ ажиглалтад дээрээ тулгуурлан тодорхойлсноос хойш урт удаан хугацаа өнгөрсөн хэдий ч энэ чиглэлийн судалгаа шинжилгээ, эрэл хайгуул үргэлжилсээр улам олон эрдэмтдийн анхаарлыг татах болжээ. Бид ХХ зуунд ихэд алдаршсан зарим ангиллыг уншигч танаа толилуулах юм.

Темперамент, түүний хэв шинжүүд

“Хүн болгон адилгүй
Хүлэг болгон жороогүй”
/Ардын зүйр үг/

Сэтгэл зүйн туслалцаа дэмжлэг үзүүлэх хамгийн сайн аргыг мэдэхсэн гэж хэн нэг нь хүсч байж магадгүй. Харамсалтай нь тийм түгээмэл арга гэж байдаггүй. Нэг хүний онцлогт таарч байсан арга нөгөө хүний онцлог ба тухайн нөхцөл байдалд тохирохгүй байж болно. Үйлчлүүлэгч төвтэй сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын явцад хувь хүний онцлогийг харгалзан үзэх шаардлага гарцаагүй тулгардаг. Тийм учраас үйлчлүүлэгчдийн идэвхи оролцоонд тулгуурласан үйлчилгээ ч өнөө үед чухлаар тавигдах болжээ. Үүний тулд хувь хүмүүсийн сэтгэл зүйн онцлогийг харгалзан үзэх зайлшгүй шаардлага тулгардаг. Орчныхоо хүмүүсийг ажиглаад үзье. Удаан, түргэн, шаралхуу, эмзэг, хөгжилтэй сэргэлэн, тайван дөлгөөн зэрэг олон ааш араншинг та олж ажиглах нь лавтай. Үүнийг олон янзаар тайлбарлаж болох боловч темперамент буюу төрх араншин гэсэн ухагдахуунтай эн тэргүүнд холбож үзэх хэрэгтэй юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Темперамент. /temperamentum-хэсгүүдийн зохих харьцаа гэсэн латин үгнээс гаралтай/. Темперамент нь хүний зан үйлийн төрөлхийн онцлогтой илүү холбоотой. Сэтгэцийн үйлийн эрч хүч, хурд, хэмнэлийг тодорхойлдог.

Темпераментын талаар олон онолууд байдаг бөгөөд эртний Грекийн эмч Гиппократ /МЭӨ Ү зуун/ хүний биед байдаг цус, цөс, лимфийн тунгалаг шингэн, хар цөс зэрэг дөрвөн шингэний харьцаа чухал юм гэж үзэж байжээ. Жишээ нь: Цус зонхилвол сангвиник, цөс их бол холерик, хар цөс их бол меланхолик, тунгалаг шингэн давамгайлж байвал флегматик хэв шинж илэрнэ гэж таамаглаж байсантай холбоотойгоор темпераментын дөрвөн хэв шинжийг нэрлэж заншжээ. Харин Оросын физиологич И.П.Павлов темпераментын физиологийн үндэс нь хүний мэдрэлийн системийн үйл ажиллагаатай, тухайлбал хөөрөл саатлын процессуудын хүч, хурд, тэнцвэртэй холбоотой юм гэдгийг тодорхойлжээ.

Темпераментыг сэтгэл зүйн хувийн онцлог гэж нэрлэдэг бөгөөд ийм онцлогоор нь хүмүүсийг хэсэг бүлэг болгон тодорхойлж болдог. Жишээ нь: Ерөнхийдөө удаан ба түргэн хүмүүс гэх мэт. Ийм учраас хэсэг бүлэг хүмүүсийн хувьд тогтвортой илэрч байдаг нийтлэг онцлог шинжүүд гэж бас нэрлэдэг.

Товчоор хэлэхэд темперамент нь төрөл бүрийн нөхцөлд харьцангуй тогтвортойгоор илэрч байдаг сэтгэл зүйн хувийн болон нийтлэг онцлог шинж бөгөөд зан төлөөтэй харьцуулахад илүү төрөлхийн шинжтэй юм.

Жишээ нь: Түргэн шаламгай хүн бол юм хийх, алхах, гишгэх, бусадтай харилцахдаа түргэн байдаг учраас энэ шинж нь янз бүрийн нөхцөлд харьцангуй тогтвортой илэрч байна гэж үздэг.

Темпераментын хэв шинжүүдийг хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод туслацаа үзүүлэхдээ харгалзан үзэх нь

Холерик “шаралхуу хүн”

Холерик бол шаралхуу, эрч хүчтэй хэв шинж юм.

Хөөрөл ихтэй, тэнцвэргүй, шаралхуу, огцом зантай, түрэмгий маягийн, эрч хүчтэй хэв шинж. Сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл хурц, биеэ барих тэсвэр тэвчээр муу. Ийм хэв шинжийн хүний үйл ажиллагаа нь үечилсэн шинжтэй. Өөртөө итгэх итгэл өндөр, бүх зүйл хэвийн үед саад бэрхшээлийг даван туулж, ажилдаа улайран татагдаж дайчин шаргуу ажиллах чадвартай. Харин итгэл нь алдагдаж, хүч нь суларсан үедээ юу ч хийхгүй байх зэргээр өсөлт бууралт ээлжлэн солигдох байдал ажиглагддаг.

Зөвлөгөөний явцад илрэх магадлалтай эерэг талууд:

- “Сэтгэлийнхээ бүх зовлонг мартаж шинээр амьдарч эхлэх шийдвэрийг зоригтой гаргах чадвартай
- Мэдрэлийн системийн хүчтэй, хөөрөмтгий хэв шинж
- Тавьсан зорилгынхоо төлөө шийдвэртэй тэмцэх магадлал өндөр
- Олон зүйлийг зэрэгцүүлэн хийх эрч хүч сайтай
- Айдсаа ялан дийлэх чадвар сайн
- Биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн болон эрч хүч шаардсан дасгалууд илүү хэрэглэхэд илүү тохиромжтой.
- Сэтгэлээ нээх боломж бүрдвэл айж хулчийлгүй үзэж туулсан амьдралаа ярьж сэтгэлээ онгойлгох зоригтой

Зөвлөгөөний явцад илэрч болзошгүй сөрөг талууд:

- Сэтгэлийн тэнцвэрээ амархан алдаж цочирдож болзошгүй
- Эсэргүйцэл дургүйцлээ огцом, хурц хэлбэрээр илэрхийлж магадгүй
- Дургүйцэл зэвүүрхлээ уур хилэнгээр илэрхийлэх хандлага гарч болзошгүй
- Түгшүүр, цочролын улмаас өөрийн эсрэг болон бусдын эсрэг түрэмгий үйлдэл хийж болзошгүй
- Стресс бачимдлын нөлөөгөөр бусадтай зөрчилдөх хандлага нэмэгдэх гэх мэт

Зөвлөгчийн зүгээс анхаарах зүйл:

Холерик хэв шинжийн темперамент зонхилсон хүнтэй сэтгэл зүйч ажиллахдаа эрч хүчээ зөв зарцуулах, амьдралдаа эерэг өөрчлөлт хийх, уур дургүйцлээ барих, сэтгэл санааныхаа тэнцвэрийг хадгалах, аливаад тэсвэр тэвчээртэй хандах чадварыг сайжруулахад анхаарах хэрэгтэй. Зөвлөгөөний явцад хэрэглэж байгаа аргууд “энэ бол надад тус болох юм байна” гэсэн баттай итгэл төрүүлж байвал энэ хэв шинжийн хүмүүс зөвлөгөөнд ихээхэн ач холбогдол өгч, эрч хүчээ дайчлан хандах магадлал өндөр. Хэрвээ зөвлөгөө өөрт нь ашиггүй, сонирхолгүй санагдвал зөвлөгөөг шууд эсэргүүцэж, зөрүүдэлж магадгүй.

Сангвиник “сэргэлэн хүн”

Сангвиник бол өөдрөг сэргэлэн, сонирхсон зүйлдээ маш их үр бүтээлтэй ханддаг хэв шинж юм

Маш их хөдөлгөөнтэй, амьдралын нөхцөл байдал өөрчлөгдөхөд амархан дасдаг, шинэ орчинд танихгүй хүмүүсийн дунд эвгүйрхэж биеэ барьдаггүй, нийтэч зантай, амьдралын баяр баясгалан сайтай, сэргэлэн цовоо хэв шинжийн хүн. Юмыг сонирхон татагдах нь амархан шинэ соргог зүйлийг амархан тусгаж авдаг,

анхаарлын шилжилт сайн. Харин сонирхолгүй, нэгэн хэвийн шаргуу ажиллагаа шаардсан зүйлээс амархан уйддаг. Баярлах гомдох нь амархан, сэтгэл санааны байдал нь солигдохдоо хялбар.

Зөвлөгөөний явцад илрэх магадлалтай эерэг талууд:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөн гаднаа ил тод ажиглагдах учраас сэтгэл санааных нь байдал танигдахдаа амархан “өөрийхөө талаарх “message” сайн өгдөг хүмүүс
- Сонирхсон зүйлдээ идэвхитэй ханддаг
- Шинэ нөхцөл орчинд амархан дасдаг
- Амьдралын баяр баясгалантай цовоо хэв шинж учраас
- Гомдол, зэвүүрхлээ амархан мартаж магадлалтай.
- Мэдрэлийн системийн хүчтэй хэв шинж
- Үүссэн нөхцөл байдлаас гарах уран арга сэдэж олох магадлалтай
- Хүмүүстэй холбоо харилцаа амархан тогтоодог, тэдний дэмжлэгт чухал ач холбогдол өгдөг
- Зовлон бэрхшээлийг төдий л гүн биш тусгаж авсан байж магадгүй

Зөвлөгөөний явцад илэрч болзошгүй сөрөг талууд:

- Нэгэн хэвийн уйтгартай зүйлээс амархан уйддаг
- Амалсан зүйлээсээ няцаж болзошгүй
- Эхэлснээ дуусгалгүй орхиж магадгүй
- Ам султай, яриасаг зангаасаа болж нууцлал алдаж магадгүй
- Сэтгэцийн гэмтэл шархнаас шалтгаалан анхаарал сарних, сэтгэл санаа гэгэлзэх өөрчлөлтүүд гарах магадлалтай
- Ямар нэгэн зүйлд хөнгөмсөг хандах байдал илэрч магадгүй

Зөвлөгчийн зүгээс анхаарах зүйл:

Ийм хэв шинж зонхилсон үйлчлүүлэгчтэй ажиллахдаа зөвлөгч сонирхолтой, үр бүтээлтэй ажиллах нөхцөл бүрдүүлэхэд анхаарах ба асуудалд нухацтай хандах, эхэлснээ дуусгах, амалснаа биелүүлэх чадваруудыг сайжруулахад анхаарна. Зөвлөгөөний явцад түүний сонорхол татахуйц төрөл бүрийн аргуудыг хослуулан хэрэглэх нь илүү зохимжтой.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Флегматик “тайван хүн”

Флегматик бол тайван, нэгэн хэвийн шаргуу хэв шинжийн юм.

Сэтгэлийн хөдөлгөөний гадаад илрэл багатай, аливаад тэнцвэрээ амархан алддаггүй, алхаа гишгээ, үг яриа, үйл хөдлөл нь тогтуун тайван, эхэлснээ дуусгах чадвартай, бусадтай хэвийн, тогтвортой харилцаатай, дэмий чалчих

дургүй, юманд тэсвэр тэвчээртэй хандах чадвар сайтай. Хүнтэй танилцах, шинэ орчин нөхцөлд дасахдаа алгуур, анхаарлын шилжилт удаан тогтворжилт сайн. Нэгэн хэвийн тэвчээр шаардсан ажлыг гүйцэтгэх чадвар сайтай.

Зөвлөгөөний явцад илрэх магадлалтай эерэг талууд:

- Сэтгэл санааны тэнцвэрээ хадгалахдаа сайн
- Тогтуун тайван
- Мэдрэлийн тогтолцооны хүчтэй хэв шинж
- “Зовлонг даах тэвчээр” сайтай байж магадгүй
- Шинэ орчин нөхцөлд нэг дасвал түүнээсээ амархан уйдаггүй, баттай дасдаг
- Юманд нухацтай хандах магадлал өндөр
- Эхэлснээ дуусгах чадвар сайн
- “Ам бөхтэй”, дуу цөөтэй

Зөвлөгөөний явцад илэрч болзошгүй сөрөг талууд:

- Нэг орчноос нөгөө орчинд дасахдаа удаан
- Сэтгэлийн хөдөлгөөний гадаад илрэл бага, нээлттэй биш
- Сэтгэлийн шарх, гомдлыг удаан хадгалж болзошгүй
- Юманд удаан наазгай хандах магадлалтай
- Сэтгэлээ нээх, чин сэтгэлийн холбоо тогтооход хугацаа шаардагдана

Зөвлөгчийн зүгээс анхаарах зүйл:

Флегматик маягийн хэв шинжийн үйлчлүүлэгчтэй зөвлөгч зөвлөгөөний орчинд дасах хугацаа олгох хэрэгтэй бөгөөд зөвлөгч үйлчлүүлэгчдийн хоорондын харилцааг алгуур нухацтай тогтоох, хэсэг хугацааны туршид нэгэн хэвийн жигд ажиллах боломжтой аргуудыг хэрэглэх, зан үйлийн өөрчлөлт гарч байгааг баримтаар нухацтай ойлгуулах, сэтгэл санаагаа хуваалцах, өөрийгөө нээх боломжийг олгох, богино хугацаанд олон өөрчлөлт хийхийг гэнэт хийх шаардлага түүнд тавихгүй байх нь зүйтэй

Меланхолик “эмзэг хүн”

Меланхолик бол нарийн мэдрэмжтэй эмзэг шархлалттай хэв шинж юм.

Ихээхэн мэдрэмтгий, шархлалттай сэтгэлтэй, амархан ядардаг сул хэв шинж. Учир битүүлэг зожиг зантай, хүнтэй танилцахаас зайлсхийдэг, хүнд хэцүү нөхцөлд шийдэмгий биш, аймтгай, зориг муутай, сааталд

амархан ордог, өчүүхэн бага зүйлд хялбархан эмзэглэдэг. Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь гаднаа тодорхой ажиглагддаггүй боловч сэтгэлийг нь амархан шархлуулах учир дотоод тэнцвэрээ амархан алддаг. Сургалт хүмүүжлийн хэвийн нөхцөлд нөхөрсөг сайн хамт олны дотор бол меланхолик хүн бусадтайгаа хэвийн байдлаар харилцан тохиолдох саад, бэрхшээлийг даван туулж, хэвийн хэмжээнд сурч хөдөлмөрлөх чадвартай.

Зөвлөгөөний явцад илрэх магадлалтай эерэг талууд:

- Нарийн мэдрэмжтэй учраас зөвлөгчийн чин сэтгэлийн харилцааг гярхай олж мэдрэх
- Зөвлөгөөний явцад өгсөн зааварчлагыг ёсчлон мөрдөх
- Байгалийн гоо сайхан, урлаг, уран сайхны мэдрэмж сайн
- Болгоомжлонгуй
- Хичээмтгий

Зөвлөгөөний явцад илэрч болзошгүй сөрөг талууд:

- Ядрамтгай, хэт эмзэг
- Сэтгэлийн шарх ба гэмтэл гүнзгий үүсэх магадлал өндөр
- Өөртөө итгэх итгэл муутай

- Зожиг, учир битүүлэг
- Хэт догдлох ба сааталд амархан орох зэргээр сэтгэлийн тэнцвэрээ амархан алддаг

Зөвлөгчийн зүгээс анхаарах зүйл:

Меланхолик маягийн хэв шинж зонхилсон үйлчлүүлэгчтэй зөвлөгч ажиллахдаа юуны өмнө өөртөө итгэх итгэлийг сайжруулахад тус дөхөм үзүүлэх, сэтгэл шархлуулсан үйл явдлын дараа түүний сэтгэцийн эрүүл мэндийг оношлох, нягтлахад туслах, сэтгэл санаа нь өчүүхэн зүйлээс болж уймарч тэнцвэрээ алддаг болохыг анхаарах, ажил ачаалаа зөв зохицуулах амарч байх шаардлагатай гэдгийг ойлгуулах, гэр бүл ба хамт олны зүгээс түүнд хандах хандлагыг зохистой эерэг байлгах замаар орчны дэмжлэг туслалцааг сайжруулах зэргээр энэ хэв шинжийн хүмүүсийн нарийн эмзэг онцлогт нь тохируулан анхаарал болгоомжтой хандах нь зүйтэй.

Темпераментийн аль нэг хэв шинж дангаараа илрэх нь ховор, харин аль нэг нь зонхилж, бусад нь дагалдсан шинжтэй байдаг. Сайн ба муу хэв шинж гэж байдаггүй. Хэв шинж тус бүр нь өөрийн давуу ба дутагдалтай талтай. Сургалт зөвлөгөөний явцад хувь хүний онцлогийг зөв таньж тохирсон аргаар ажиллах нь чухал юм.

Экстраверт ба интроверт хүмүүсийн онцлог

Хувь хүний эго-чиглэлийн талаарх К.Юнгийн ангилал

Хэв шинж судлал эртний гаралтай юм. Манай эриний өмнөх V зууны үед Грекийн эмч Гиппократ хүний бие дэх шингэний харьцаагаар хүмүүсийн темпераментийн хэв шинжийг тодорхойлох оролдлогыг анх хийсэн билээ. XX зуунд энэ талаар хийгдсэн ангиллуудын дотроос Швейцарын сэтгэл зүйч К.Юнгийн ангилал нилээд алдартай юм. Юнгийн үзэж байснаар бол хүн бүхэн төрөлхөөс заяагдсан хувийн онцлогтой байдаг. Гэхдээ эдгээр төрөлхийн чанарууд нь хүний зан байдлын төрөлхийн нөөц, боломжийг илтгэх бөгөөд уг боломж цаашдаа хэрхэн хөгжих нь хүний амьдралын эхэн үеийн нөхцлөөс багагүй шалтгаалдаг байна. Юнгийн сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд оруулсан томоохон хувь нэмэр бол амьдралын хоёр чиг хандлага буюу эго-чиглэлийг тодорхойлсон явдал юм. Энэ нь **экстраверт** (сэтгэц нь гадагш чиглэгдсэн) ба **интроверт** (сэтгэц нь дотогш чиглэгдсэн) чиг хандлагууд бөгөөд Юнгийн онолоор бол аль аль нь нэгэн зэрэг хүнд оршиж байдаг бөгөөд аль нэг нь давамгайлсан байдаг ажээ. Хүний сэтгэцийн эдгээр чиг хандлагуудын аль нь зонхилж байгааг тодорхойлсноор тухайн хүний зан үйл, түүний орчинтойгоо харилцах харилцаа, дасан зохицох онцлогийн талаар олон зүйл хэлж болно. Хэв шинж тодорхойлох аргуудыг эзэмшин амьдралдаа хэрэглэхийн тулд зөвхөн мэргэжлийн сэтгэл зүйчдийн түвшинд хэрэглэдэг нарийн аргууд хэрэггүй. Юнгийн интроверт ба экстраверт чиг хандлагыг тогтоох энгийн тодорхойлолтуудыг Америкийн сэтгэл зүйч О.Крегер санал болгосныг авч үзье. Та доорх тодорхойлолтуудыг уншаад өөрөө экстраверт үү, интроверт үү? гэдгээ мэдэж болох юм.

Экстраверт
Сэтгэцийн үйл нь гадагш чиглэгдсэн,
гаднаа тодорхой ажиглагддаг хvн.

Интроверт
Сэтгэцийн үйл нь дотогш чиглэгдсэн, гаднаа
тодорхой ажиглагддаггүй хvн.

Эдгээр чиглэлүүд нь салангид оршдоггүй бөгөөд аль аль нь хүнд зэрэгцэн оршиж, нэг нь давамгайлж байдаг. Зонхилж байгаа шинж тодорхой ухамсарлагдаж байхад дагалдах шинж нь туслах, үл ухамсарлагдсан байдалд оршдог ажээ.

Хувь хүний сэтгэцийн энэхүү туслах ба зонхилох чиглэлд тулгуурлан түүний зан үйлийн гол гол онцлогуудыг урьдчилан хэлэх боломжтой юм. “Надад таны зөвлөгөө их таалагдлаа, ямар сайхан юм бэ? Миний сэтгэл санаа бүр хөнгөрчихлөө, дахиад хэзээ ирж тантай уулзах вэ? Би заавал ирнэ” гэх зэргээр зөвлөгөөний явцад зарим хүн санаа бодлоо шууд илэрхийлдэг. Гэтэл зарим нь зөвхөн толгой дохих, таашаасан байдлаар харах, “Баярлалаа, дараа хэзээ уулзах вэ?” гэх зэрэг цөөн үгээр “Би дахиад танай зөвлөгөөнд хамрагдмаар байна” гэдгээ илэрхийлдэг. Дуу цөөтэй хүний хэлсэн нэг өгүүлбэр буюу үг нь яриасаг, илэн далангүй хүний хэд хэдэн үг өгүүлбэртэй тэнцэх учир талархлаа дахин дахин илэрхийлж байгаа хүн сэтгэл зүйн зөвлөгөө үйлчилгээ илүү таалагдаж байна гэж ойлгож болохгүй.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Экстраверт хүний онцлог

- Эхлээд ярих, дараа нь бодох хандлагатай. "Ам султай" гэж зэмлүүлэх нь олонтой.
- Олон найз нөхөдтэй, олон хүнтэй харилцахыг эрхэмлэнэ.
- Анхаарлын шилжилт сайн учир чимээ шуугиантай нөхцөлд тайван ажиллах чадвартай.
- Нэг зүйлээс нөгөөд шилжих нь хялбархан учраас утас, хаалганы хонх дуугарах зэрэг хөндлөнгийн нөлөөг төвөгшөөдөггүй.
- Бусдад, ялангуяа найз нөхөддөө хялбархан ойлгогддог, танихгүй хүмүүстэй ярилцахаасаа зайлсхийдэггүй.
- Баялаг сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй гаднаа тодорхой ажиглагддаг.
- Үдэшлэг, уулзалт зэрэг нийтийг хамарсан арга хэмжээнд оролцох, бусадтай яриа дэлгэх дуртай.
- Шийдвэрлэгдээгүй асуудлын талаар бодохдоо бусадтай санал солилцох санаа бодлоо илэрхийлэхийг чухалчилдаг.
- Ийм хүний хувьд өөрөө ярих нь бусдыг сонсохоос хялбар учир "сонсох чадвараа сайжруулах" нь чухал.
- Экстраверт хүмүүс нь юмыг нүдээрээ биш, үгээрээ харж сурсан байдаг: "Би чинь үүнийг яаж хийх билээ? Аа ингэх юм байна байна. Одоо л учрыг нь оллоо!" гэж зэргээр өөрөө өөртэйгөө ярьж сэтгэдэг.
- Найз нөхөд, ойр дотнын хүмүүс, зөвлөгчийн туслалцаа дэмжлэг тэдний хувьд маш чухал юм. Бусдын дэмжлэг, урамшуулал нь ямар нэг зүйлийг зөв хийж байна гэсэн итгэлийг тэдэнд өгдөг.

Интроверт хүний онцлог

- Юмыг хэлэхээсээ өмнө сайтар бодно. "Би жаахан бодож байгаад хариульъя!" гэх буюу гадаад байдал нь иймэрхүү харагддаг.
- Чимээгүй орчинд ганцаараа байх дуртай, тайван байдлаа нэг алдчихвал эргээд хийж байснаа үргэлжлүүлэх нь хэцүү учир шуугиантай орчинд ажиллахдаа төвөгшөөдөг
- Анхаарлын шилжилт удаан учир юмыг хийж эхлэх ба хийж байснаа орхиод өөр зүйлд хандахад зохих хугацаа шаарддаг.
- Сонсох чадвар сайтай, бусдын ярианд тэвчээртэй ханддаг.
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь гадаадаа тодорхой илэрдэггүй, бүрэгдүү, бодлогоширонгүй байдалтай.
- Тэмдэглэлт үйл явдлыг ойр дотныхоо цөөн найзуудтайгаа хамт өнгөрөөхийг илүүд үздэг.
- Өөрийн үзлээ илүү шийдвэртэй илэрхийлэхийг боддог ба хэлэх гэсэн зүйлийг нь бусад хүмүүс урдуур нь орж ярихад дотроо дургүйцдэг.
- Өөрийнхөө үгийг таслалгүй сонсоосой гэж хүсдэг, өөрөө бусдын яриаг тасалдаггүй.
- Зарим хүмүүс түүнийг нийтэч биш гэж үзэх ба, хүнтэй амархан танилцдаггүй
- Богино хугацаанд түргэн гүйцэтгэх даалгавар түүнд хэцүү байж магадгүй.
- Хоосон яриа бол дэмий зүйл гэж үзэх учраас хэт магтах ба нэг үгийг олон давтан хэлэхэд дургүй.

Хувь хүний сэтгэцийн хөгжлийн хувийн онцлогийг харгалзан ажиллахын тулд зөвлөгч эдгээр хялбаршуулсан тодорхойлолт, жишээнүүдийг уншин харьцуулах, үйлчлүүлэгчдийг ажиглах энгийн аргуудыг хэрэглэх боломжтой юм. Жишээ нь темпераментын хэв шинжүүд болон экстраверт ба интроверт чиглэлүүдийг, доорхи байдлаар уялдуулах боломжтой.

Флегматик ба меланхолик хэв шинжийн темперамент зонхилсон хүмүүст интровертийн онцлог давамгайлах магадлал ихтэй.

Сангвиник ба холерик хэв шинжийн темперамент зонхилсон хүмүүст экстравертын онцлог давамгайлах магадлал ихтэй.

Эдгээрийн аль алиных нь шинж тэнцүүхэн хосолсон дундын хэв шинж гэж бас байдаг.

Зан төлвийн тухай

Хамтач, сайхан сэтгэлтэй, цэвдэг хүйтэн, амиа бодсон, ажилсаг залхуу гэх зэргээр хүмүүс бие биенийхээ тухай ярьдаг. Энэ нь бие биенийхээ зан төлвийг үнэлж байгаагийн энгийн жишээ юм. Эдгээр онцлогууд нь бид ямар нэг зүйлийг түргэн хийж байна уу? Удаан хийж байна уу? гэдгээс

ялгаатай. Өөрөөр хэлбэр бидний дээр авч үзсэн темпераментын шинжүүд нь ихэвчлэн зан үйл, үйл ажиллагааны хурд хүч, тэнцвэр буюу хэлбэр талыг нь тодорхойлдог бол зан төлвийн шинжүүд нь тэдгээрийн агуулга, чанарыг голлон тодорхойлдог. Жишээ нь: миний найз “О” юманд удаан тайван ханддаг, хөдөлмөрч хичээнгүй хүн... Харин П удаан тайван, залхуу хойрго зантай ... гэсэн хоёр янзын товч тодорхойлолт байна гэж бодъё. Тэгвэл аль аль тодорхойлолтонд нь орсон “удаан тайван” гэсэн онцлог нь темпераментын хэв шинжтэй, харин “хөдөлмөрч хичээнгүй”, “залхуу хойрго” гэсэн онцлогууд нь зан төлөвтэй холбоотой юм.

Зан төлөв /Character/- онцлог ул мөр, им тамга гэсэн утгатай Грек үгнээс гаралтай. Тухайн хувь хүнд харьцангуй тогтвортой илэрч байдаг онцлог шинжүүдийн хослол юм.

Зан төлөвийн шинжүүд нь үйл ажиллагаа ба харилцааны явцад бүрэлдэн бий болж илэрч байдаг.

Хувь хүний зан үйл, ажиллагаандаа байнга хэрэглэж байдаг гол арга барил нь зан төлвийн онцлогоос шалтгаалдаг.

Зан төлөв нь тухайн хүний амьдарч буй нийгэм – соёлын нөлөө, амьдралын хувийн нөхцөл онцлогийн аль алианаас нь шалтгаалдаг. Ийм учраас зан төлөв бол **хувийн** болон **нийтлэг** онцлог шинжүүдийн нэгдэл юм гэж үздэг.

Зан төлвийн хувийн Онцлогууд

Тухайн хүний амьдралын туршлага, хүүхэд ахуй цагийн хөгжил, төлөвшил амьдралын нөхцөл зэргээс шалтгаална.

- Өөртөө итгэлтэй, бардам, өөдрөг
- Өөртөө итгэлгүй, гутранги
- Нягт нямбай, эмх журамтай
- Салан задгай, дэг журам муутай
- Ажилсаг хичээнгүй, шаргуу
- Залхуу хойрго, бэлэнчлэх зантай
- Ноён нуруу сайтай, хүний мөс сайн
- Ноён нуруугүй, хүний мөс муутай
- Арвич хямгач, тооцоотой
- Салан задгай, сагсуу
- Даруу төлөв, нухацтай
- Хөнгөн хийсвэр, болгоомжгүй
- Зоригтой, шийдэмгий
- Хулчгар, гуйвамтгай гэх мэт

Зан төлвийн нийтлэг онцлогууд

Нийгмийн хөгжлийн тухайн үеийн түвшин, түүхэн нөхцөл байдалтай холбоотой.

- Жишээ нь феодалын нийгмийн үеийн эрэгтэй хүний зан үйлийг “Рыцарийн 7 сайн үйл” гэгчээр тодорхойлдог байв. Үүнд:
 - Морь унах
 - Жад шидэх
 - Илд бамбай эзэмших гэх мэт.
- Коммунист дэглэм ноёрхож байсан үед “коммунизмыг бүтээн байгуулагчдын нийтлэг дүр төрх”-ийг бүтээхийг зөвж байсан
- Хүмүүнлэг, ардчилсан нийгэмд хувь хүний эрх, эрх чөлөөг дээдэлж чөлөөт сэтгэлгээтэй иргэдийн дүр төрх буй болох нөхцөл бүрдэж байна.

Зан төлвийн бүтэц

Зан төлөв бол маш олон талтай, олон янзаар илэрч байдаг боловч нэгдмэл цогц зүйл юм. Жишээ нь: Залхуу хүн байна гэж бодъё. Тэрээр ажил хөдөлмөр хийж амьдралынхаа төлөө өөрөө хариуцлага хүлээхийн оронд бусдаас дэмжлэг туслалцаа авах, бусдын хөдөлмөрийн үр шимээр амьдрах аливаа аргыг хэрэглэх ба игэснээрээ бэлэнчлэх, бусдыг хуурах, аялдан дагалдах айлгаж сүрдүүлэх, гомдож тунирхах зэрэг зан гаргах магадлалтай. Эмзэг бүлгийн хэмээгдэх олон хүмүүс бусдаас байнга туслалцаа авсаар түүндээ дасч өөрөө хөдөлмөрлөхийн оронд “Надад бага зүйл өгч байна” хэмээн гадна, дотны байгууллагуудаар гомдол мэдүүлэн явах болсон нь бэлэнчлэх сэтгэлгээний нэг илрэл юм. Ингэж бусдын туслалцаанд дулдуйдан амьдрах нь хүний эрхэмсэг оршихуйд нөлөөлөх бөгөөд “Би бусадтай адил өөрөө өөрийгөө авч явах чадваргүй хүн учраас таны өгсөн хуучин хувцас, зээлээр орж ирсэн цагаан будаа зэрэг өглөг тэтгэлэг надад хангалттай, би үүнээс илүү зүйлд санаархаж хүсэхгүй” гэж байгаа мэт арчаагүй хандлагыг давхар дагуулж байдгийг төрөл бүрийн сургалт, зөвлөгөөний явцад бид сурталчилан таниулах ёстой. Ажил хөдөлмөрөөрөө амьдрал ахуйгаа өөд татан хүний дайтай амьдарч яваа мянга мянган хүний зан

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

төлөв үүнээс эрс ялгаатай олон чанаруудын илрэл юм. Хөдөлмөрлөж олсон мөнгө амттай гэж бид ярьдаг. Хөдөлмөрч хичээнгүй зан нь залхуу хойрго зангаас эрс ялгаатай. Бусдын гарыг харахгүйгээр өөрийн амьдралаа авч явах, эдийн засгийн эрх чөлөө нь сэтгэл зүйн эрх чөлөөг давхар дагуулж явах учир “бусдын ая даган амьдрах” бус өөрийнхөөрөө амьдах, бие даах, өөртөө итгэх, шударга амьдрах, ухаалаг тооцоотой байх “Би бусдын дайтай амьдарч чадна” гэсэн итгэл төрүүлж хүний эрхэмсэг оршихуйд сайнаар нөлөөлдөг байна. Өөрийнхөө төлөө хийж байгаа сонгол бүр хариуцлагыг илэрхийлж байдгийг бид мэдэх билээ.

Зан төлөвийн бүтэц нь тухайн бие хүний орчны юмс үзэгдэлд хандах төрөл бүрийн харьцаа хандлагыг илэрхийлсэн хэд хэдэн бүлэг шинжүүдээс бүрддэг.

Нэгдүгээр бүлэгт: Ажил хэрэг, хөдөлмөрт хандах хандлагыг илэрхийлсэн шинжүүд, тухайлбал идэвхи санаачлага, хөдөлмөрч чанар, ажиллах чадвар зэрэг орно.

Хоёрдугаар бүлэгт: Бусад хүмүүст хандах хандлага харилцааг илэрхийлсэн онцлогууд багтана. Тухайлбал эвсэг, эелдэг, нийцтэй, өрөвч зөөлөн гэх мэт.

Гуравдугаар бүлэгт: Тухайн хүнээс өөрөө өөртөө хандах хандлага харилцааны систем багтдаг. Өөрийн хүч чадлаа бодитой үнэлэх, өөртөө шүүмжлэлтэй хандах, төлөв даруу байх өөрөөрөө бахархах гэх мэт.

Дөрөвдүгээр бүлэгт: Хүнээс эд юмстай хандах хандлага харилцаанууд орно. Цэвэрч нямбай, арвич хямгач, салан задгай, үрэлгэн гэх мэт.

Зан төлөвийн илрэл

Үйлчлүүлэгчийн зан төлвийг доорхи чиглэлүүдээр ажиглаж болох юм:

- Ёс суртахууны төлөвшил
- Зоригийн чанарууд
- Сэтгэл хөдлөлийн илрэл
- Зан төлвийн шинжүүдийн баялаг, дүүрэн байдал
- Зан төлвийн шинжүүдийн нэгдмэл, цогц байдал
- Зан төлвийн шинжүүдийн илрэх хүч

Ёс суртахууны төлөвшил

Тусч, хүнлэг, хамтач, эвсэг шударга, зарчимч зэрэг ёс суртахууны чанарууд энд багтана. Ёс суртахууны төлөвшил сайтай хүний нэг чухал чанар бол бусадтай хамтран ажиллах чадвар юм.

Зоригийн чанарууд

Зорилго, эрмэлзлэл, шийдэмгий, бие даасан, эрэлхэг чанар, тэсвэр тэвчээр гэх зэрэг бидний өмнөх бүлэгт танилцсан зоригийн чанаруудыг энд авч үздэг. Хэрвээ хүн худалдаалах гэм хэргийн хохирогч өөрт тохиолдсон зовлон бэрхшээлээ даван туулах явцдаа уур хилэнгээ бусдад гаргах, бусдыг түрэмгийлэхэд чиглэсэн аливаа үйлдлээс татгалзаж чадаж байгаа бол зориг, ёс суртахууны хүмүүжил сайтай байгаагийн нэг илрэл мөн. Хувь хүмүүсийн үнэт зүйлсийн талаарх ангилал болон түүнийг тодорхойлох арга зүйн талаар бид “***Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн сэтгэл зүйн онцлогийг судлах аргууд***” хэмээх дөрөвдүгээр бүлэгт авч үзэх болно.

Сэтгэл хөдлөлийн илрэл

Уурлах, бухимдах зэрэг сэтгэлийн сөрөг хөдөлгөөнөө даран аливаад тайван, ухаалаг хандах чадварыг хүүхэд, залуучуудад багаас нь төлөвшүүлэх асуудлыг эрдэмтэд ихэд чухалчлан үздэг. Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө барьж өөрийгөө эзэмдэх чадвар бол сурган хүмүүжүүлэгч хүнд байх нэн чухал чанар юм.

Зан төлөвийн бүрэн дүүрэн байдал

Энэ нь тухайн хүний олон талт хүсэл тэмүүлэл, төрөл бүрийн зүйлийг сонирхол чадвараар тодорхойлно. Ийм сурагчид маш идэвхитэй, баялаг сэтгэлгээтэй байдаг.

Зан төлөвийн шинжүүдийн нэгдмэл, цогц байдал

Аливаад хандах хандлага болон үг хэл, үйл ажиллагааны нэгдлээр тодорхойлогддог бөгөөд төлөвлөж амалснаа биелүүлж сурах нь аливаад хариуцлагатай хандах эх сурвалж юм.

Зан төлөвийн шинжүүдийн илрэх хүч

Өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрэхийн тулд зарцуулж буй хүч, энерги, тохиолдох саад бэрхшээлийг даван туулж буй байдлаар тодорхойлогдоно. Бэрхшээлээс шантрамтгай хүүхдүүд нь ихэвчилэн зоригийн хүмүүжил султай хүүхдүүд юм.

Зан төлөвийн онцлогийг хэрхэн тодорхойлох вэ? Сэтгэл судлалын ухааны түүхэн хөгжлийн явцад зан төлөвийг янз бүрээр тайлбарлах олон оролдлого хийгдэж байжээ. Тухайлбал: Биеийн галбир, нүүр царайны байдал, гар хурууны хэлбэр, алганы хээ, үс, нүдний өнгөнөөс зан төлөвийн шинжүүд шалтгаалдаг хэмээн батлахыг оролдож байв. Эдгээр нь шинжлэх ухааны нарийн судалгаа, баримт нотолгоо шаарддаг бөгөөд багш, сургалт хүмүүжлийн ажлын явцад хүүхдийн зан төлөвийн гадаад илрэлийг энгийн аргаар ажиглах боломжтой.

Зан төлөвийн гадаад илрэл

- **Зан үйл, үйл ажиллагаа.**(Сурагчийн хийж буй үйлдэл, үйл ажиллагаа нь түүний төлөвшил ямар чиглэлд явагдаж байгааг харуулах нэг чухал үзүүлэлт болно).
- **Хэл ярианы онцлог** (Чанга огцом яриа, намуун дөлгөөн яриа, нуршуу аяархан итгэлгүй яриа, задгай чалчаа яриа болон ярианы сэтгэл хөдлөлийн өнгө аяс зэрэг нь зан төлөвийн онцлогтой холбоотой).
- **Гадаад дүр төрх** (Хөгжилтэй сэргэлэн болон хүйтэн уйтгартай байдал, хүний алхаа гишгээ, дохио зангаа зэрэг нь хүний байр байдлыг ямар нэгэн хэмжээгээр тодорхойлж байдаг).

Хувь хүний зан төлөвт нөлөөлөгч хүчин зүйлс:

- | | |
|---|---|
| <p>1.Мэдрэлийн систем, темперамент, төрөлхийн онцлог зан төлөвийн хэв шинж бүрэлдэхэд нөлөөлнө.</p> | <p>Жишээ нь: Дөлгөөн хүнд тэсвэр тэвчээртэй, шаргуу занг төлөвшүүлэх илүү хялбархан байдаг.</p> |
| <p>2. Хувь хүний насны онц-лог, ялангуяа багын хүмүүжил, хэвшил түүний цаашдын төлөвшилд шийдвэрлэх үүрэгтэй.</p> | <p>Жишээ нь: хүчирхийлэл, дарамттай нөхцөлд багаасаа амьдарч байсан хүүхдийн сэтгэлийн шархыг богино хугацаанд хялбар засах боломж бага юм. Дотор засах боломжгүй. Удаан хугацааны дарамт түгшүүр суурь түгшүүр үүсгэдэг байна.</p> |
| <p>3.Гэр бүл ба ажлын хамт олон, сургууль бол хүүхэд, хувь хүмүүсийн зан төлөвийн шинжүүдийг төлөвшүүлэх өдөр дутмын дасгал, сургууль хийх үндсэн орчин мөн</p> | <p>Хүүхдүүд ихэнх цагаа хаана яаж өнгөрөөж байгаагаас тэдний хэвшил, зуршил үндсэндээ шалтгаалдаг. Жишээ нь: “Манай гэрийнхэн хараал хэлдэггүй”, “Манай гэрийнхэн намайг огт анхаардаггүй”, “Манай аав, ээж дуугаа өндөрсгөж загнаж үзээгүй”, “Манай ажлынхан шударга, зарчимч, чөлөөтэй уур амьсгалтай”, “Өдөр бүр ачаалал ихтэй байсаар байгаад зүгээр сууж чадахаа байчихжээ” гэх мэт ярьж байгаа нь өдөр тутам байнга давтагдаж байгаа хэвшлүүдийг илэрхийлдэг.</p> |
| <p>4.Гэр бүлийн амьжиргааны түвшин, орчин нөхцөл хувь хүмүүсийн төлөвшил, хөгжилд багагүй нөлөөлдөг.</p> | <p>Жишээ нь: Хэт тансаг, бөөцийлсэн орчинд өсч буй зарим хүүхдүүд бэлэнчлэх сэтгэлгээтэй болох нь цөөнгүй. Гэтэл хараа хяналтгүй, хэт ядуугаасаа болон тэнэмэл амьдралаар багаасаа амьдарч буй ихэнх хүүхдүүд амьдралаа залгуулж наад захын хэрэгцээгээ хангахын тулд хулгай хийх, худал хэлэх, түрэмгийлэл үйлдэх ба гудамжны түрэмгийлэлд өртөх, хүн худалдаалах хэргийн золиос болох магадлал их юм. Мөн ажилд орж амьдралаа залгуулахын тулд хүнд хууртагдаж хүн худалдаалах гэмт хэрэг болсон тохиолдол цөөнгүй гарсан байдаг.</p> |
| <p>5. Хувь хүний өдөр дутмын харилцаа, нийгэмд болон</p> | <p>Жишээ нь: бусдын итгэл хүлээн сайн сайхан яваа олон хүн тэр байр сууриа алдахгүй байхыг эрмэлзсээр олон сайн</p> |

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

бусдын дунд эзэлж байгаа буй байр суурь, түүний зан төлөвийн хөгжилд багагүй нөлөөтэй.

6. Нийгмийн орчин, олон нийтийн хэвлэл, мэдээл-лийн хэрэгслэл нь хүүхэд, залуучуудын зан төлөвийн загвар болж байна гэж зарим эрдэмтэд үздэг. (Нэгдүгээр бүлгээс харна уу?)

7. Улс үндэстний уламжлал заншил өсвөр үеийнхний төлөвшил хоёр салшгүй холбоотой юм.

чанаруудыг өөртөө хэвшүүлэх, тодорхой эрхэлсэн ажилгүй зарим хүмүүс нийлэн архи дарс хэрэглсээр тэр байдалдаа хэвшиж нийлж архидах хэвшилтэй болох, биеэ үнэлж орлого олдог бүсгүйчүүд бие биенээ зөвтгөж, мөн хүний наймааны хохирогч болох гэх мэт.

Жишээ нь: Канадын сэтгэл зүйч Альберт Бандура нэгэн өвөрмөц судалгаа хийжээ. Бага наснаасаа эхлэн хүчирхийлэл ихтэй кино, хөтөлбөрийг зурагтаар чухалчлан үздэг байсан хүүхдүүд хожим нь түрэмгий зантай, танхай авиртай хүмүүс болсон байна гэсэн дүгнэлт гаргажээ. (Нэгдүгээр бүлэг дэх социаль когнитив онолоос тодруулан уншина уу?)

Жишээ нь: “Тоть шувууны сургаальд” эрхэм сайн хөвгүүний ёсыг “Эцгийн сургаалаар явагч, Эрдэм билэг сурахад дуртай ... Арга санаанд цэцэн сайн, Аж төрөхөд маш зүтгэлтэй, Ашид бүтэмжтэй хүү ... гэжээ.

Тухлан суугаад харж сонсон хүлээж авахад хамгийн тохиромжтой газартаа айлууд зурагтаа байрлуулдаг. Садар самуун, хүчирхийллийн бэлэн загварыг хоймортоо залан сурталчлаад байна уу? Эсвэл танайх ямар хөтөлбөрийг чухалчилдаг вэ? Зурагтын хөтөлбөрт ер нь хяналт тавих боломжтой юу? гэх зэргээр багш эцэг, эх, сурагчид хамтран шүүн хэлэлцэх асуудал цөөнгүй бий. Өдөр тутмын нэвтрүүлэг сурталчилгаа нь олон нийтийн санаа бодол төлөвшихөд багагүй нөлөө үзүүлдэг гэж үздэг.

Доктор, профессор Т.Намжил “Монгол гэр бүлийн эрхэм ёсон” хэмээх бүтээлдээ /УБ., 1999 он. 16,15-р талууд/ монгол охидын зан аашиг үнэлэх ёсыг доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Эрхэм сайн охины ёс

Сайхан гоо зүстэй
Санаа сэтгэл нь номхон дөлгөөн
Саруул ухаантай
Эхийн сургаалаар явагч
Эгч дүүдээ зөтэй
Эсгэж оёход уран эрхэм сайн
Алиа наадангуйд дургүй
Ахуй биеэ хичээн хадгалаад
Ахас ихэсийг зэргээр хүндлэгч ...

Асар муу охины ёс

Ааш зан муу
Асар их ууртай
Ачит эцэг эх сургавал уурлан
Ах дүүтэйгээ хэрэлдэн хараагч
Алиа наадангуйд маш баясагч
Айл хэсэгч, садар самуун явдалтай
Үйл хийхэд дургүй
Үг хов хэлэхэд дуртай

Товч дүгнэлт

- Хувь хүний сэтгэл зүйн хувийн онцлогийг төрх араншин / темперамент/ ба зан төлөв хэмээн ангилж байгаа нь харьцангуй юм. Учир нь эдгээр онцлогууд нь хоорондоо нягт уялдаа холбоотой оршдог. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчийн хувийн онцлогийг харгалзан үзэхийн тулд түүний темперанментын онцлогоос гадна аливаад хандах ноён нуруу, сэтгэлийн тэнхээ, бэрхшээлийг бодитой үнэлэх чадвар, үнэт зүйлсийн тогтолцоо зэрэг олон онцлогуудыг цогц байдлаар авч үзэх хэрэгтэй юм.
- Темперамент нь ямар нэг зүйлийг хийх хурд, эрч хүч, хэмнэл зэрэг төрөлхийн онцлогийг голлон илэрхийлдэг бол үнэнч шударга, хөдөлмөрч хичээнгүй гэх зэрэг тухайн хүний амьдралын явцад үүсч бий болсон онцлогууд түүний зан төлөвийн шинжүүд юм.
- Сэтгэцийн үйлийн илрэх чиглэлээр нь хүмүүсийг экстраверт /сэтгэцийн үйл нь гадаадаа тодорхой ажиглагддаг/ ба интроверт /сэтгэцийн үйл нь дотогшоо чиглэсэн/ гэж хоёр ангилдаг бөгөөд ингэж ангилах нь темперанментын хэв шинжтэй харшлахгүй. Жишээ нь: Сангвиник ба холерик хүмүүс экстраверт, флегматик ба меланхолик хэв шинж зонхилсон хүмүүс интроверт

байна гэж үзэж болно. Мөн дундын хэв шинж гэж бий. Уг ангилал нь тухайн хүний байр байдлыг таних ба баримжаа авахад чухал үүрэгтэй юм.

- Темпераментын хэв шинжүүд болон экстратерт, интроверт онцлогийн аль алиныг нь сайн, муу гэж үнэлдэггүй. Хэв шинж тус бүр нь эерэг ба сөрөг талтай юм. Хэв шинжийн эерэг ба сөрөг талуудын хөгжил хувь хүний хөгжиж төлөвшсөн орчинтой холбоотой.

Мэдлэгээ хянах асуултууд

1. Темперамент ба зан төлөвийн ялгааг хэлнэ үү?
2. Темпераментын хэв шинж тус бүрийн онцлогийг харуулсан жишээ дурьдана уу?
3. Темпераментын өөр өөр хэв шинж бүхий үйлчлүүлэгчидтэй ажиллахдаа сэтгэл зүйчид, нийгмийн ажилтнууд юу анхаарах вэ?
4. Экстраверт ба интроверт маягийн хүмүүс гэж хэн бэ? Тус бүрийн онцлогийг дурьдана уу?
5. Темпераментын хэв шинжүүдийг экстраверт ба интроверт гэсэн ангилалтай холбон тайлбарлана уу?
6. Зан төлөвийн тухай. Зан төлөв гэж юу вэ?
7. Зан төлөвийн хувийн ба нийтлэг онцлог гэж юу вэ? Тус бүрийг жишээгээр тайлбарлана уу?
8. Зан төлөвийн бүтцийг бүрдүүлэгч бүлэг шинжүүдийг жишээгээр тайлбарлана уу?
9. Зан төлөвийн онцлог гадаадаа хэрхэн илэрдэг вэ? Үүнийг ямар ямар үзүүлэлтээр ажиглаж болох вэ?
10. Үйлчлүүлэгчдийн зан төлөвийг ажиглах чиглэлүүдийг дурьдан, чиглэл тус бүрт тохирох жишээ гаргана уу?
11. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдын зан төлөвийн онцлогт нөлөөлөгч хүчин зүйлсүүдийг нэрлэж эерэг ба сөрөг жишээ баримтанд тулгуурлан тайлбарлана уу?

3.6. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчтой ажиллахдаа насны онцлогийг харгалзах

“Монгол улсад хүн худалдаалах гэмт хэрэг нь шинэ төрлийн гэмт хэрэгт тооцогдож буй ноцтой гэмт хэрэг боловч асар богино хугацаанд нийгмийн эмгэг үзэгдэл болсон бөгөөд энэхүү үзэгдлийг судлан шинжлэхэд нийгмийн судалгааны хавсарсан аргуудыг хэрэглэх нь илүү тохиромжтой гэж зарим судалгаанд онцлон тэмдэглэжээ.”(31;15)

Уг судалгаанд 1212 хүн хамрагдсанаас “Нас хүйсээс хамааран хүн худалдах гэмт хэрэгт өртөх эрсдэл” ямар байгааг авч үзэхэд хүүхэд залуучууд гадаадад гарч суралцах, ажиллахыг чухалчлан үзсэнийн улмаас энэ гэмт хэргийн хохирогч болох магадлал өндөр байгаа нь харагджээ. Үүнийг доорх хүснэгтээс харна уу?

Хүснэгт 3.1 “Та гадаадад гарч ажиллаж сурахыг хүсч байна уу?” гэсэн асуултын харуу

Нас	Сурахыг хүсдэг	Ажиллахыг хүсдэг	Үгүй
30-35	22,3	48,8	28,9
25-29	28,9	54,8	16,3
20-24	38,8	47,3	13,9
18-19	50	41,2	8,8
16-17	46,7	39,8	13,5
14-15	59	27,1	13,9

Эх сурвалж: Хүйсийн Тэгш эрхийн Төвөөс “Монгол Улс Дахь Хүн Худалдаалах Гэмт Хэрэг:: эрсдэл, эмзэг байдал, хор уршиг” судалгааны тайлан, хуудас:24

Судалгаанаас үзэхэд 19 хүртэлх насныхан суралцахыг түүнээс дээш насныхан гадаадад гарч ажиллах замаар амьжиргаагаа дээшлүүлэхийг илүүд үздэг болох нь харагдаж байна. Судалгаанд

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

хамрагдсан 18-19 насныхны ихэнх хувь нь (91,2%) гадаадад явах сонирхолтой байгааг анхаарах хэрэгтэй юм. Үүнээс бид “Гадаадад найдвартай ажилд зуучилна, замын зардал даана, гадаадад хөнгөлөлттэй үнээр зуучлан суралцуулна” гэх зэрэг хуурамч зар ба гэмт этгээдүүдийн урхинд орох магадлал хүүхэд залуучуудын дунд илүү ажиглагдаж байна гэсэн дүгнэлтийг хийж болохоор байна. Нийгэмд гарч байгаа эерэг ба сөрөг үзэгдэлд хандах, тэдгээрийн нөлөөнд автахад хүмүүсийн хувийн онцлог төдийгүй тэдний насны онцлог нөлөөлдөг. Насны онцлог нь тухайн насны бүлэгт харьяалагдаж байгаа хэсэг бүлэг хүмүүсийн хувьд илэрч байдаг түгээмэл зүй тогтлуудыг тусгадаг учраас сургалт хүмүүжил болон нийгэм-сэтгэл зүйн үйлчилгээ зөвлөгөөг үр дүнтэй зохион явуулахад харгалзан үзвэл зохих нэг чухал хүчин зүйл юм. Тиймээс бид энэхүү номын зорилго ба агуулгатай уялдуулан хүн худалдаалах гэмт хэрэг болон бусад төрлийн хүчирхийлэл дарамтанд өртсөн хүмүүст сэтгэл зүйн дэмжлэг туслалцаа үзүүлэхдээ тэдний насны онцлогийг хэрхэн харгалзан үзэх талаар товч өгүүлбэр. Хувь хүний насан туршийн хөгжлийг бүхэлд нь нийгэм-сэтгэл зүйн үүднээс авч үзсэн нэг гол онол бол америкийн сэтгэл зүйч Эрик Эриксоны психосоциаль онол юм. Тиймээс бид Эриксоны онолд тулгуурлан сэтгэл зүйн үйлчилгээ туслалцааны явцад хувь хүний насны онцлогийг хэрхэн харгалзах вэ? гэдгийг тайлбарлахыг хичээсэн болно.

“Хүүхэд нас ба нийгэм” /1963/ хэмээх номондоо Америкийн сэтгэл зүйч Эрик Эриксоны /1904-1994/ хүний хөгжлийг найман үе шат болгон загварчилсан байдаг. Хөгжлийн үе шат бүрт өвөрмөц маягийн зөрчил үүсэх нөхцөл бүрэлддэг бөгөөд уг зөрчлийг хэрхэн шийдвэрлэснээс тухайн шатны эцсийн үр дүн эерэг байх уу, сөрөг байх уу гэдэг нь шалтгаална гэж Эриксон үзжээ. Эриксон онолдоо хүний “Би”-буюу эго-гийн төлөвшлийг голлон анхаарсан байдаг. Хувь хүний биологийн хөгжлийг нийгмийн орчинд дасан зохицох үйл явцтай хослуулан авч үзсэн учраас түүний тодорхойлсон хүний хөгжлийн загварыг психосоциал /сэтгэц-нийгмийн/ загвар гэж нэрлэдэг байна. Ийнхүү хүний хөгжлийг нийгэм-сэтгэл зүйн талаас нь авч үзэхдээ “Би” үзэл баримтлалыг чухалчилдаг учраас “Би” онол буюу “Эго-онол” гэж алдаршжээ.

Нялх нас /0-1/

Энэ шатны хөгжил нь нялх хүүхдийг хэрхэн асарч байгаагаас шалтгаална. Хүүхдийн хэрэгцээг ханган түүнд байнгын анхаарал, халамжтай хандаж чадвал хүүхдэд итгэл төрж, хорвоо ертөнц бол аюулгүй найдвартай юм гэсэн мэдрэмж төрдөг. Нөгөө талаас хүүхдийг хүрээлэн байгаа орчин нь зөрчилтэй, хүүхдэд зовлон гуниг авчирч түгшүүр айдас төрүүлж байвал тэрээр амьдралыг мөн л тийм байдлаар тусгаж авна.

0-1 насны хөгжил хэрхэн явагдсанаас шалтгаалан хүүхдэд итгэх ба үл итгэх мэдрэмжийн аль нэг нь зонхилон үлддэг гэж Эриксон үзжээ.

Энэ тохиолдолд амьдрал бол урьдчилан хэлэхийн аргагүй зүйл гэсэн сэтгэгдэл төрж хүүхдийн итгэл алдагддаг.

Хүний наймаачид нялх балчир хүүхдүүдийг

хулгайлан эд эрхтнийг зарах, ирээдүйн хар хэргийнхээ

зорилгын үүднээс багаас нь тусгайлан бэлтгэх тохиолдол байдаг тухай мэр сэр яриа байдаг. Хүүхдийг заавал хулгайлан тохиолдолд энэ гэмт хэргийн золиос болж байдаг биш эх, эцэг нь энэ гэмт хэргийн хохирогч болох, хүүхдээ аюул заналхийлэлтэй орчинд төрүүлж өсгөх нь түүний цаашдын амьдралд туйлын хортой нөлөө үзүүлдэг.

0-1 насны хүүхдийг сэтгэл зүйн хүчирхийлэл, дарамтнаас урьдчилан сэргийлэхэд анхаарах зүйлүүд:

- Хүүхдийг найдвартай орчинд тээж төрүүлэх
- 0-1 насны хүүхдэд учирч болох хоол тэжээлийн архаг дутагдлын улмаас үүсдэг оюун ухааны хөгжлийн удаашралаас сэргийлэх
- Хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн гол эх сурваж болсон элэгсэг, дотно харилцааны хомсдолд оруулахгүй байх
- Хүүхдийг найдваргүй хүмүүст үрчлүүлэхээс болгоомжлох
- Гэр бүлийн хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх
- Хөхүүл эхийг айлгаж цочроох ба сэтгэл санаа, бие махбодийн дарамтанд оруулахгүй байх
- Эх, эцгийн сэтгэцийн эрүүл мэнд хэвийн байх
- Эх эцэг нь завгүй байх зэргээр хүүхдэд тавих анхаарал, халмж хомсдохоос урьдчилан сэргийлэх

Эдгээр нь хүүхдэд багаас нь суурь түгшүүр үүсгэх шалгаан болно гэдгийг эцэг эх асран хамгаалагчид таниулахад зөвлөгч анхаарлаа хандуулах нь зүйтэй.

Балчир нас /1-3 нас/

Хөлд орсон үеэсээ хүүхэд өөрийнхөө бие махбодийн боломж бололцоог болон түүнийг залах арга замыг нээн таньж эхэлдэг. Тэд хоол ундаа идэж, уун, хувцаслаж, бие засч сурдаг ба хөдөлгөөний шинэ дадал чадваруудыг эзэмшинэ. Ямар нэгэн зүйлийг бие даан хийх боломж хүүхдэд олдож байвал түүний өөрийгөө хянах, өөртөө итгэх итгэл нь сайжирдаг. Энэ бол бие даасан байдалд суралцах маш чухал алхам юм.

Хөгжлийн энэ шатны зөрчил хэрхэн шийдэгдсэнээс шалтгаалан хүүхдэд тусгаар байдал /автономи/ ба ичих эргэлзэх мэдрэмж хоёрын аль нэг нь төлөвшдөг.

Хэрвээ хүүхэд удаа дараа золгүйтэн, бүтэлгүйтэж, үүнийг нь төлөө түүнийг “салан”, “тэнэг”, “юу ч чаддаггүй” гэх зэргээр зэмлэж шийтгэдэг бол хүүхэд өөрөөсөө ичиж, хүч чадалдаа эргэлзэх сэтгэл төрдөг.

Бага насны хүүхдэд сэтгэцийн гэмтэл илэрч байгааг хэрхэн мэдэх вэ?

- Орчиндоо хандах идэвхи муутай, оюун ухааны хөгжлийн хувьд үе тэнгийнхнээсээ хоцорсон байдал илэрнэ
- Жингээ алдах
- Инээд баяр хөөр багатай, хүүхдэд байхааргүй уйтгартай дүнсгэр царай гаргах
- Томчууд руу айж царайчилсан байдлаар харах, тэднээс шалтаангүй эмээх, бишүүрхэх
- Уйлах, шаналах хоол нойрны хэм алдагдах,орондоо бие засах, хар дарах
- Үе тэнгийнхнээсээ болон томчуудаас дөлөх
- Дуу сул, цоглог биш, харц галгүй ноомой, нүүрний баясгалангүй, эсвэл хэт ууртай, зөрүүд загнах

Сэтгэл зүйч юу хийх вэ?

- Хүүхдийн аюулгүй байдлыг хангахад хүүхэд хамгааллын бүх ажилтанууд эн тэргүүнд анхаарах ёстой
- Хүүхдийг тухайн үед асран хамгаалж байгаа томчууд чухал үүрэгтэй учраас ихэвчлэн тэдэнд зөвлөгөө өгөхөд анхаарлаа хандуулна.
- Хүүхдийн эмч, сэтгэл мэдрэлийн эмч зэрэг бусад мэргэжлийн хүмүүстэй хамтарч ажиллана.
- Хүйтэн хөндий харилцаа, хүчирхийлэл хүүхдийн сэтгэл санааг хэрхэн шархлуулдаг талаар эцэг, эх асран хамгаалагчдад зориулсан сургалт явуулах, зөвлөгөө өгөх
- Бага насны хүүхдэд асран хамгаалагчдаар нь дамжуулан өгөх зөвлөгөөний багц аргуудыг хэрэглэх, тэднийг хөхүүлэх, хүүхдийн суурь хэрэгцээг хангах, ээнэгшүүлэн дасгах аргуудыг голлон хэрэглэх

Тоглоомын нас /4-6 нас/

4-5 настай хүүхдүүд өөрөөсөө бусад зүйлийг идэвхитэй сонирхон судалж эхэлдэг. Ертөнцийн юмс үзэгдлийн шинэ байдлыг таньж, орчинтойгоо хэрхэн харилцан үйлчлэлцэхээ тэд мэдэж авдаг. Орчлон ертөнц гэдэг бол тэдний хувьд бодит зүйл төдийгүй зохион дүрсэлсэн хүмүүс, юмс үзэгдлийг ч агуулдаг байна. Орчноо таних гэсэн тэдний энэхүү судлан шинжлэх ажиллагаа нь үр дүнтэй байвал тэд эд юмс, хүмүүстэй зөв харилцаж сурдаг ба санаачлага сайтай болдог. Харин хүүхдийг байнга шүүмжилж шийтгэвэл зан үйлийнхээ төлөө өөрийгөө буруутган гэмших сэтгэл төрнө.

Энэ шатан дээр хүүхдийн хөгжил зөв явагдвал санаачлага сайтай болдог ба хөгжлийн нөхцөл зохисгүй байвал гэмших, өөрийгөө буруутгах хандлагатай болдог.

Хүүхдийг гудамжинд зогсоон гуйлга гуйлгах, дуу дуулуулах, албадан хөдөлмөр эрхлүүлэх зэргээр орлого олох хэргэслэл болгон ашиглаж байгаа бүх хэлбэрүүд , түүнтэй хэрцгий харилцаж байгаа тохиолдлууд түүний сэтгэцийн эрүүл мэндэд ноцтой эрсдэл учруулдаг.

Энэ насны хүүхдэд сэтгэцийн гэмтэл илэрч байгааг хэрхэн мэдэх вэ?

- Юуны өмнө тэдний тоглоомыг шинжинэ: Тоглоомынхоо явцад өөрт учирч байгаа хүчирхийлэл, дарамтын сэдвийг оруулж ирж болно. Тоглоомын явцад дүрслэн харуулж

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

байгаа үйл явдал, аюултай, түрэмгийлэл ихтэй, хэн нэгэн хүний үг хэллэгийг давтан хэлж байгаа байгаа эсэхийг сайтар ажиглах хэрэгтэй байдаг.

- Хүүхдийн бие, эрхтэнийг сайн анхаарч шалгаж үзэж байх хэрэгтэй бөгөөд ямар нэгэн сэжигтэй зүйл олж илрүүлбэл эмчид хандах нь зүйтэй
- Хүүхэд том хүмүүсийн харилцаанд гарч байгаа өөрчлөлтийг анхаарна: Томчууд түүнийг зовоож, зодож гарчилгадаг бол хүмүүст итгэх итгэлээ гээж, дөлж айх хандлагатай болсон байдаг
- Бага насны хүүхдүүдэд илэрч байсан дээрх шинж тэмдгүүд ч мөн ажиглагдана: нойр хоолны хэмнэл алдагдах, хар дарж зүүдлэх, шалтгаангүй айх гэх мэт
- Хүүхдийн ерөнхий идэвхи, сонирхол буурах, ганцаардмал зожиг байдал илрэх, эсвэл хэт тогтворгүй түрэмгий зан илрэх гэх мэт
- Хүүхдийн зурсан зураг, хийж бүтээсэн зүйлүүд бас тодорхой мэдээлэл өгдөг: зургийн өнгө будаг, зураас, хүмүүсийг дүрсэлсэн байдал гэх мэт. Энэ талаар уг номын дөрөвдүгээр бүлэгт байгаа “Хүүхдийг судлах аргуудын” тайлбараас тодруулан уншина уу?
- Заримдаа хүүхэд өөрт тохиолдсон явдлыг түүх, үлгэр мэтээр фантазлан ярих тохиолдол ч бий.
- Хэрвээ хүүхдийн зүгээс өөрийнхөө сэтгэл санааг тайтгаруулахын тулд хэрэглэж байгаа тоглоом, яриа, зураг гэх мэт аргууд тус болж чадахгүй, хүүхэд насны гэнэн хонгор байдал алга болж гутарч, айж эхэлбэл түүний сэтгэцэд ноцтой гэмтэл илэрч байгаагийн шинж хэмээн үзэх ба сэтгэл мэдрэлийн эмчид хандах нь зүйтэй.
- Хүүхэд худлаа өвдөх, уйлах зэргээр томчуудын анхаарлыг өөртөө татах бусад аргуудыг ч хэрэглэж болох талтай гэдгийг анхаарах.

Сэтгэл зүйч юу хийх вэ?

- Хүүхдийн сэтгэцийн гэмтэл, түгшүүр айдсын шалтгааныг тодруулна
- Түүний асран хамгаалагчидтай хамтарч ажиллана, хүүхдийг хамгаалах бүх арга хэмжээнд дэмжлэг туслалцаа үзүүлнэ
- Хүүхдэд тухайн үед туслах, сэтгэл зүйчийн удирдлагын дор түүний сэтгэл санааг тайвшруулан илааршуулахад бодит туслалцаа үзүүлэх хүнээр дамжуулан үйлчилгээ үзүүлэх ба хамтарч ажиллах тактик барина
- Энэ насны хүүхэдтэй ажиллахдаа тоглоомын, хөгжим урлагийн сэтгэц заслын арга техникүүд, гэр бүлийн харилцаанд суурилсан төрөл бүрийн аргууд, үлгэрийн болон зарим аналітаик аргуудыг хэрэглэх нь илүү зохимжтой
- Мөн хүчирхийлэл, дарамтанд өртсөн, гэр бүл салалтаас болж сэтгэл санаа нь шархалсан, өнчирч хулгайлагдсан хүүхдүүдийг тайвшруулах тусгай аргуудыг хэрэглэнэ.
- Хүүхдэд сэтгэл зүйн туслалцаа үзүүлэх төрөл бүрийн аргууд, тэдгээрийн зориулалт ба тодорхой арга техникүүдийг сайн мэддэг байхын зэрэгцээ тухайн нөхцөл байдалд хийх зүйл, авах арга хэмжээг зөв шийдэх мэдрэмжтэй байх чадвар сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнуудаас байнга шаардагдаж байдаг.

Бага насны хүүхэдтэй ажиллаж байгаа ажилтнууд, түүний асран хамгаалагчид хэдийд сэтгэл мэдрэлийн эмчид хандах вэ?

Сэтгэл зүйн зохих боловсролгүй хүмүүс хүчирхийлэл дарамтанд өртсөн хүүхдүүдтэй ажиллах тохиолдол олонтой гардаг. Хүүхэд хамгааллын чиглэлийн ажилтан мэргэжилтнүүд хүүхдэд эн тэргүүнд тусалж тэдний сэтгэл санааг тайвшруулах, дэмжиж туслах үйлчилгээ үзүүлж байдаг.

Хүүхэдтэй өдөр дутам тулж ажиллаж байгаа хүмүүс, тэдний асран хамгаалагчдын үйл ажиллагааг ямар ч нарийн мэргэжлийн хүмүүс орлож чадахгүй гэдгийг анхаарах нь зүйтэй

Гэхдээ тэдний үзүүлж байгаа нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг хүүхдэд тус болохгүй, хүүхдийн байдал илүү төвөгтэй байгаа бол нарийн мэргэжлийн хүмүүст, сэтгэл зүйчид болон сэтгэл мэдрэлийн эмчид хандах шаардлага тулгардаг.

Сэтгэл мэдрэлийн өөрчлөлт гарсан байж болох шинж тэмдгүүд:

Нэг. Танин мэдэх үйлийн хүрээнд гарах өөрчлөлтүүд:

- Хүүхдийн анхааралд өөрчлөлт гарах: зөвхөн нэг зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэн салж чадахгүй “зууралдах”, эсвэл анхаарал нь ямар тодорхой зүйл дээр хэрэгтэй хугацаанд төвлөрч чадахгүй хэт сарнимтгай байдал ажиглагдах.”Анхаарал дутмагшлын” хам шинж илрэх
- Хүүхдийн ой тогтоолтод гарах өөрчлөлт: Ойгүйдэх, нэрээ, төрсөн он сар өдрөө мартаж, 24 цагийн дотор болж өнгөрсөн үйл явдлыг санахгүй байх
- 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:төрөл бүрийн улигт, албадмал бодлууд үүсэх
- Сэтгэл зүйн невротик хамгаалал бий болох: өөрт юу ч тохиолдоогүй мэт дүр эсгэх, эрсдэл тулгарсныг бүрэн үгүйсгэх
- Тохиолдсон айшиг ба үйл явдлын талаар дэмийрэх, хий үзэгдэл газар авах
- Өөртөө үл итгэх, өөрийгөө солиорч галзуурч байна гэж айх
- Маш энгийн зүйлүүдэд хэт их оюуны хүч чадал зарцуулах, наад захын үйл ажиллагааг хэвийн явуулах чадвараа алдах гэх мэт

Хоёр. Өөртөө болон бусдад хандах хандлага:

- Өөрийгөө чамлах, бусдаас дутуу дулимаг гэсэн мэдрэмж хэрээс хэтэрч, хэнд ч хэрэггүй мэтээр төсөөлөх, амиа егүүтгэх оролдлого хийх, өөртөө туйлын итгэлгүй байдал ажиглагдах
- Бусдад хайр найргүй хандах, өөрөөсөө жижиг хүүхдийг зовоох, адгуус амьтныг тарчлаах
- Томчуудад хэт өширхөх, үзэн ядах, тэднийг хорлоход чиглэсэн жигтэй үйлдлүүд хийх
- Бусдаас дөлөх, бусадтай харилцахаас айх, бусад хүмүүсийн талаарх төсөөлөл эвдэрч гажих
- Байнга ганцаараа ярих, өөрийгөө өөр хүн мэтээр төсөөлөх
- Өөрийгөө байнга буруутгах

Гурав. Сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдгүүд:

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

Дөрөв. Зан үйлийн ерөнхий байдал:

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

Санамж: Эдгээр тохиолдлуудад сэтгэл мэдрэлийн эмчид хандана.

Сургуулийн нас /6-12 нас/

6-12 насны үед хүүхдүүд маш олон төрлийн чадвар, дадал эзэмшдэг. Үүнд сургууль, гэр бүл, үе тэнгийнхэн нь маш чухал нөлөөтэй юм. Хүүхдийн нэр хүнд нөлөөлөл төрөл бүрийн орчинд бодитойгоор өссөний улмаас түүний “Би үзэл баримтлал, өөрийн “Би”-гээ мэдрэх мэдрэмж ойлголт нь ихэд байдаг байна.

Энэ шатыг Эриксон хүүхдийн хөдөлмөрлөх дур сонирхол төлөвших буюу дутуу дулимагаа мэдрэх мэдрэмж хоёрын аль нэг нь төлөвших үе гэжээ.

Сургалт системтэй зөв, орчных нь хүмүүсийн үлгэр дуурайлал сайн, хүүхдийн эрхэмсэг чанарыг нь хүндэтгэн харилцаж, байр сууриа зөв олоход нь тусалж чадвал тэд

хөдөлмөрлөх дур сонирхол сайтай болдог. “Би юунд суралцсан бэ?” гэдгээр өөрийн хөдөлмөрлөх дур сонирхлоо хэмжих нь олонтой. Харин өөрийгөө бусадтай харьцуулан чамлаж эхэлбэл хүүхдийн энэ үеийн хөгжилд багагүй саад учирдаг байна. Өөрөөр хэлбэл хүүхэд өөрийн чадвар боломж, үе тэнгийнхэн дотроо эзлэх байр суурьтаа эргэлзэж эхэлбэл өөрийгөө чамлан, бусдаас дутуу дулимаг юм шиг мэдрэмж түүнд төрдөг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Сургуулийн бага насны хүүхдэд сэтгэцийн гэмтэл илэрч байгааг хэрхэн мэдэх вэ?

- Бусад насны хүүхдүүдэд илрэх дээрх шинж тэмдгүүд илэрнэ
- Сургуулийн бага нас нь сурах ,хөдөлмөрлөх суурь дадлууд амжилттай төлөвших үе учраас сэтгэцийн гэмтлийн улмаас энэ үеийн гол чадвар дадалд зарим сөрөг онцлогууд илэрдэг:
- Сургуулиас айх айдас(сургуулийн невроз): самбарын өмнө хариулахаас айх, шалгалтнаас айх, нойр хулжих, дотор муухайрах, чичэрч салгалах, сургуулиас зугтах гэх мэт
- Анхаарал сарних эмгэг: хэт хөөрлийн байдлаас болж анхаарал хэт сарних , ямар нэгэн зүйлийг хийх шаардлагатай хугацаанд анхаарлаа төвлөрүүлэн барьж чадахгүй байдалд хүрэх
- Суралцах чадваргүйдэл: Суралцах чадварын эсрэг “суралцах чадваргүй байдал” гэсэн нэр томъёо сурган хүмүүжүүлэх сэтгэл судлалд гарч ирсэн. хүүхдүүдийн сурах үйл ажиллагаанд гарч ирж байгаа хэт хүндрэл, бэрхшээлийг ийнхүү нэрлэх болжээ.
- Гэхдээ суралцах чадваргүйдлийн шинж тэмдэг хэд хэдэн чиглэлээр илэрдэг. Нэгдүгээрт унших чадваргүйдэл, хоёрдугаарт бичих чадваргүйдэл, гуравдугаарт тооны үйлдэл хийх чадваргүйдэл. Эдгээр хичээлүүдийн аль нэгийг хийхэд онцгой бэрхшээл, хүндрэл учирч байвал тухайн чиглэлийн чадваргүйдэл үүсч байна гэж үздэг.
- Өдөр дутмын хичээл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэн барьж чадаагүйгээс болоод сурлагаар хоцрох, өөртөө үл итгэх, бүрэг зожиг зантай болох, нэр төрөө хамгаалахын тулд худлаа онгирах, уур уцаартай, түгшиж зовних зэрэг зан үйлийн сөрөг чанарууд илэрч эхэлдэг байна.

Сэтгэл зүйч юу хийх вэ?

- Тэднийг сургахад онцгой анхаарал, уйгагүй ажиллагаа шаарддаг учраас багш, эцэг эхчүүд төвөгшөөн төрөл бүрийн нэр хоч өгөх нь бий. Ийм хүүхдүүдийн ихэнх нь (80% нь) хөвгүүд байдаг (8,495).
- Анхаарлын хомсдлыг арилгах эмийн болон эмийн бус эмчилгээ хийдэг бөгөөд эмийн эмчилгээ төдийлөн үр дүнгээ өгөхгүй байна гэж дурьдсан байдаг.
- Харин суралцагчийн сургалтын орчныг өөрчлөн зохион байгуулах, сурах чадвар дадлыг нөхөн сэргээх тусгай хөтөлбөрүүдийг хэрэгжүүлэх нь илүү үр дүнтэй гэж үзэх болжээ.
- Үүний тулд хүүхэд гэртээ болон сургууль дээрээ хичээллэх орчныг тусгай аргаар зохион байгуулах хэрэгцээ тулгарч байгаа юм. Сургалтын материалыг хялбарчлан боловсруулах, анхаарал сарниулах нөлөөллийг багасгах, зорилго, зорилт, тайлбарыг товч тодорхой болгох, анхаарлын шилэн сонгох чанарыг хөгжүүлэхэд энэхүү нөхөн сэргээх хөтөлбөрийн агуулга чиглэгдэх ажээ. (Cruikshank, 1977).
- Хүүхдийн сэтгэл санааны тааламжтай байдлыг хадгалах, сэргээхэд нөхөн сэргээх хөтөлбөрийн нэг гол үндсэн зорилго чиглэгддэг. Юуны өмнө өөртөө итгэх итгэлийг сайжруулахад онцгой анхаардаг. “Анхаарлын хомсдол “-ын шинж тэмдгийг аль болох эрт ажиглаж оношлох, багш , эцэг эхийн зүгээс ийм хүүхдийг ойлгон тусалж дэмжин харилцах нь нөхөн сэргээх ажлыг үр дүнтэй хэрэгжүүлэх чухал нөхцөл гэж үзэж байна. Багш эцэг эхийн уйгагүй туслалцаанаас өөр ийм хүүхдүүдэд үзүүлэх, тэдний бэрхшээлийг шийдвэрлэх нэгдсэн нэг арга замыг сэтгэл зүйчид, сурган хүмүүжүүлэгчид өнөөг хүртэл боловсруулан гаргаж чадаагүй байгаа юм.

Залуу нас /12-20 нас/

Энэ нь өсвөр нас, орь залуу насны эхэн үе юм. Би бол сурагч, найз нөхөр, ах /эгч/, спорт урлагийн бүлэг хамтлагийн гишүүн гэх мэтээр олон үүргийг нэгэн зэрэг гүйцэтгэдэг юм байна гэдгээ мэдэрдэг. Тийм учраас энэ олон үүргийнхээ учрыг олж нэгтгэн, өөрийнхөө “Би”-ойлголт, төсөөлөл дээр төвлөрүүлэн зангидах нь чухал юм. Үүнийг Эго - адилтгал гэнэ. /Эго –ego- гэдэг нь “Би” гэсэн утгатай үг/.

Хөгжлийн энэ шатны зөрчил зохистой шийдвэрлэгдвэл залуучууд өөрийн “Би”-гээ сайтар ойлгох ба харин шийдэгдэж чадахгүй бол гүйцэтгэх ёстой олон үүргүүд нь холилдон “Би-ойлголт” нь сарниж будилдаг.

Эдгээр бүх үүргүүдийг, бүгдийг нь хамарсан суурь үнэлэлт нь үнэт зүйлийг охид, хөвгүүд эрж хайж байдаг. Хэрвээ залуучууд өөрийгөө зөв таньж, гол гол үүргүүдээ хооронд нь уялдуулан нэгтгэн зангидаж чадахгүй дотоод

зөрчилд орвол “Би – адилтгал” нь /Би-гийн талаарх өөрийн ойлголт нь/ сарнина. Түүний гүйцэтгэх ёстой олон үүргүүд хоорондоо холилдон зөрчилдөнө. Үүнийг Эриксон “Би – адилтгалын” сарнилт буюу үүргүүд холилдох гэж нэрлэжээ.

- Том хүн болж байна гэсэн ерөнхий мэдрэмж бол энэ насныхны гол онцлогуудын нэг. Гэтэл насанд хүрэгчдийн зүгээс өсвөр насныхантай түрэмгий харьцсаны улмаас томчуудын талаарх ойлголт төсөөсөл сарних, тэдэнд үл итгэх, эсвэл томчуудын зохисгүй дүр төрхийг хуулбарлан дуурайх хандлага гарч болзошгүй
- “Би” үзэл баримтлал эргэлзээнд орж өөрийгөө таних чадварт бэрхшээл үүсч өөртөө итгэх итгэл алдагдах эрсдэл тулгардаг
- Өсвөр насныхны сэтгэл санааны байдал огцом өөрчлөгдөж тайван хүүхэд цочмог загнах, идэвхи огцом буурах, нийтэч байсан хүүхэд зожигрох гэх мэт
- Өсвөр насныхан уур бухимдлаа гадагшлуулахдаа түрэмгий авирлах, томчуудыг эсэргүйцэх, сөргөлдөх, нийгмийн хэв журам зөрчих зэргээр илрэх магадлал өснө.
- Түрэмгий зан нь өөртөө хандах хандлагаар илэрч болно: архи тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэх, танхайрах, бэлгийн замбараагүй харилцаанд орох зэргээр ямар ч үнэ цэнээр хамаагүй өөрийгөө бусдад хүлээн зөвшөөрүүлэх аргуудыг хэрэглэх хандлага цөөнгүй ажиглагддаг байна. Түүгээр ч барахгүй өөрийн түрэмгийлэл заримдаа амиа егүүтгэх хурц хэлбэрээр илэрдэг .
- Өсвөр насны үед үе тэнгийхэнтэйгээ харилцах харилцаа нэн чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Гэтэл сэтгэцийн гэмтэл ба цочролын нөлөөгөөр үе тэнгийхэнтэйгээ харилцах харилцааны хүрээлэл эрс өөрчлөгдөж өмнө нь эсэргүйцэж байсан үнэлэмж баримжаалал бүхий хүмүүстэйгээ нэгдэж нийлэх, эсвэл зожигрч ганцаардах , өөрийгөө бусдын дунд зохистой байр суурь эзлэх чадваргүй гэж чамлах, төрөл бүрийн нэр хочноос айх зэрэг шинж байдлууд ажиглагдана.
- Өсвөр насны хүүхдүүдэд дээрх шинж тэмдгүүд дангаараа болон хавсран ажиглагдах, эсвэл бүр огт ажиглагдахгүй байж болно. Сэтгэцийн гэмтэлд өртсөн өсвөр насны хүүхдийн өөртөө итгэх итгэлд мэдэгдэхүйц өөрчлөлтүүд ажиглагдана. Түүнээс гадна хүүхдийн сэтгэл санааны байдал огцом өөрчлөгдөнө. Найрсаг байсан хүүхэд түрэмгий, идэвхтэй байсан нь идэвхгүй болох зэргээр зан аашийн огцом хувирал цөөнгүй ажиглагддаг.
- Энэ нь тэднийг өөрсөддөө нэн аюултай, хэт ачаалалтай амьдралын хэвшлийг баримтлахад хүргэдэг ажээ. Тэдний амь насанд учирч болох аюул, эрсдэлийн түвшин нь тухайн орны нөхцөл байдал, соёл иргэншил болон өв уламжлалаас хамааран харилцан адилгүй байж болно.

Сэтгэл зүйч юу хийх вэ?

- Аливаа сэтгэцийн гэмтэл ба шархыг анагаах явцад хэрэглэдэг түгээмэл аргуудаас аль тохирохыг өсвөр орь залуу насныханд тохируулан хэрэглэх(энэ бүлгийн төгсгөлд байгаа “Өсвөр насны охидод өгөх зөвлөгөөг зохион байгуулахдаа баримталсан ерөнхий үзэл баримтлал” гэсэн хэсгээс харна уу?)
- Ганцаарчилсан зөвлөгөөний оновчтой аргуудаас гадна адил асуудалтай хүүхдүүдийн дунд дэмжих бүлэг хичээллүүлэх ба бүлгийн зөвлөгөөний аргуудыг хэрэглэх
- Өөрийн үнэлгээг сайжруулах, “Би”гээ зөв танихад нь тэдэнд туслах
- Өсвөр насныхантай харилцаж байгаа томчуудтай хамтран ажиллах, тэднийг хэрхэн сайн ойлгох талаар зөвлөх, өсвөр насныхан ба насанд хүрэгчдийн хоорондын “хэлцэл, тохироог” үр дүнтэй болгоход анхаарч ажиллах
- Үе тэнгийхэн дотроо тэдний эзлэх байр суурийг шинэчлэх, бэхлэх талаар анхаарч ажиллах
- Хүчирхийлэл дарамтанд өртсөн өсвөр насныхан эргэж бусдыг болон өөрөө өөрийгөө түрэмгийлэхээс урьдчилан сэргийлэх
- Биеэ үнэлэх эрсдэлд орсон болон хараа хяналтгүй охидтой ажиллаж байсан тухай зохиогчийн туршлагыг бүтнээр нь илэрхийлсэн “Өсвөр насны охидод өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөө” гэсэн хэсгийг уншина уу?

Өсвөр насныхантай ажиллах явцдаа тэдний насны онцлогт тохируулан харилцаж зохих үр дүнд хүрч чадсан доорх жишээнүүдэд дүн шинжилгээ хийж үзнэ үү?

Жишээ1. “Хөөрхөн охин” (Орхон аймаг, Дэлхийн Зөн Олон Улсын Байгууллагын ажилтан “Б”-ийн ярианаас, 2003.03.18)

6-р ангийн хүү Х өөр сургуулиас шилжин ирсэн бөгөөд уг ангид ороод удаагүй байтал нэгэн охин түүнд захидал өгчээ. Хүү хариу өгөөгүй тул охин найзтайгаа нийлэн хичээл дээр өдөж, доромжлох болсон учраас хэд хэдэн удаа хичээлээ тасалжээ. Хичээл тасалсныг нь мэдсэн нийгмийн ажилтан эгч нь дүүтэйгээ ярилцан шалтгааныг мэдэж авчээ. Маргааш нь сургууль дээр очиж нөгөө охиныг сэмхэн дуудаж ганцаарчлан ярилцаад “Чи ухаалаг яриатай, шударга охин байна. Ер нь чам шиг ийм хөөрхөн охинтой үерхье гэж бодож яваа өөр хөвгүүд байгаа даа. Эгч нь чиний нууцыг задлахгүй, дахин ийм зан битгий гаргаарай гэжээ. Хэд хоногийн дараа дүүгээсээ байдал ямар байгааг асуувал: “Бид найзууд болсон, тэр охин надтай харилцаж байгаа” гэж хэлсэн юм.

Дээрх жишээнд нийгмийн ажилтан “Б” нь хүнд нөхцөлд амьдарч буй хүүхдүүдэд туслах нийгэм - сэтгэл зүйн сургалтанд хамрагдах явцдаа “Өсвөр насны охид бусдад аятайхан харагдахыг хүсдэг, хүндэлж зөвлөсөн хэлбэрээр тэдэнтэй харилцах нь зохимжтой” гэсэн өөрийн мэдлэгийг практикт хэрэглэхдээ “Чи ухаалаг яриатай . . .”, “Шударга”, “Хөөрхөн охин”, “Чамтай үерхэхийг хүсч байгаа өөр хөвгүүд байгаа даа”, “Эгч нь чиний нууцыг задлахгүй” гэх зэргээр маш оновчтой үгийг хэрэглэсэн байна. Хэрвээ эгч нь мэдлэг, чадвар муутайхан хүн байсан бол **нэгдүгээрт**, дүү нь түүнд үнэнээ хэлэхгүй, **хоёрдугаарт**, охинтой ингэж харилцаж чадахгүй асуудлыг даамжруулах байсан байж магадгүй.

Жишээ 2. “14 настай “М” охинд тусалсан нь”(Дундговь аймаг Нийгмийн ажилтан Б-гийн яриа. 2003.4 сар)

14 настай “М” охины аав нь нас бараад удаагүй байв. Ээж нь уй гашуугаа даахгүй өдөр бүр л ажлаасаа согтуу ирнэ. “М” охин эцгээ санан, эхдээ гомдож яах учраа олохгүй гадуур тэнэж эхэлжээ. Тэр “С” гэдэг сайн найзтай бөгөөд түүндээ хамаг зовлон жаргалаа ярина. Зовлонгоо ярихын зэрэгцээ гадуур хамт тэнэж, хань болохыг шаардана. Өнчирсэн охины шархалсан сэтгэл туйлын эмзэг. Учир мэдэхгүй хоёр дүүгийнх нь инээд хөөр бүр ч дургүйг нь хүргэнэ. Гэртээ ч харихаас залхаж гадуур тэнэх нь жаргал мэт . . .

Охины байдлыг мэдсэн нийгмийн ажилтан найз охин “С”-ээр дамжуулан түүнтэй ажиллахаар шийдвэрлэжээ. Эхлээд “С”-тэй уулзан туслахыг хүссэн. Дараа нь ээжийнх нь зовлонг “М”-д ойлгуулах, ээжид нь ямар ямар сайн тал байгааг хэлж ярьж өгөхөөр тохиролцсон байна. Найз нь түүний ээжийг магтахад “М” “Нээрээ гэж үү? Ээж чамд тэгж харагддаг юм уу? Миний ээж ч уг нь сайн хүн л дээ” гэж эргэлзэх, бахархах сэтгэл хослуулан асуужээ. Ийнхүү ээжийнхээ сайн талыг найзаасаа сонссон үед нь нийгмийн ажилтан ээжтэй нь уулзаад охинтойгоо чин сэтгэлээсээ ярилцахыг зөвлөж чиглүүлсэн. Ярианаасаа явцад аавынх нь үхэлд хэн ч буруугүй, харин цаашид зөв амьдрах нь чухал гэдгээ ойлголцохыг хичээсэн. Ингээд ээж охин хоёр дотносон ярилцаж зовлон жаргалаа нээсэн нь тэдний цаашдын харилцаанд эргэлт болжээ. Ээж нь ч охиноо ойлгосон. Цаашид архи дан гиюүрсээр байх аваас охиноо бас алдах юм байна гэдгээ ухаарчээ. Охин ч аавыгаа алдсан гэдэгтэйгээ эвлэрч, харин ээждээ тусалж, ойлгохыг эрмэлзэх болжээ. Ийнхүү 14 настай “М” охиныг тэнэмэл амьдралд орохоос нь урьдчилан сэргийлж чадсан юм...

Энэхүү жишээний сургамж:

1. Хүүхдийг тэнэмэл амьдралд орохоос нь урьдчилан сэргийлэх олон аргууд байдгийг бид мэднэ. Арван дөрвөн нас энэ бол шилжилтийн нас. Энэ насанд үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцах харилцаа шийдвэрлэх үүрэг гүйцэтгэдэг. Нийгмийн ажил “Б” чухамхүү энэ онцлогийг сайн мэддэг байсан учраас л найз охиноор нь дамжуулан “М”-д нөлөөлөх арга хэрэглэсэн байна.
2. Мөн асуудал цаг үеэ олсон, түүнийг шийдвэрлэх нөхцөл бүрдсэн байх ёстой. Тэгвэл дээрх тохиолдолд “Ээж чинь сайн хүн шүү” гэдгийг найз нь хэлж ойлгуулж чадсан үед “Тиймээ, би сайн хүн, охиндоо хайртай шүү! гэх шиг ээж нь охинтойгоо чин сэтгэлээсээ ярилцсан нь чухамхүү цаг үеэ олжээ. Энэ бол хүүхдэд туслах урлаг. Асуудлыг үр дүнтэй шийдвэрлэж чадсан бодит жишээ.

- Мэдлэгийг амьдралд хэрэгжүүлэх эдгээр мөчүүд хүүхэдтэй ажиллаж байгаа хүмүүсээс багагүй ур чадвар шаарддаг. Хүүхдэд эерэг нөлөөлөл үзүүлэх цаг хугацааг алдвал эргэж олддоггүй. Соргоогоор мэдэрч ажиллаж чадаагүй эдгээр мөч бүрийн цаана хүүхдийн хувь заяа бий. Хүүхэдтэй ажиллах ажлын хариуцлага ийм торгон мэдрэмжүүдээр хэмжигдэж байдаг.

Санамж:

- Та хүүхдийн талаар юу мэдэж байгаа нь чухал боловч түүнд хэрхэн тусалж байгаа нь илүү чухал гэдгийг санаарай.
- Тухайн нөхцөл байдалд тохируулан оновчтой хэрэглэж байгаа мэдлэг нь идэвхитэй мэдлэг юм. Таны идэвхитэй мэдлэгийн хэмжээнээс ур чадвар тань шалтгаалдгийг анхаарна уу?
- Мэдлэгийг практикт хэрэглэх нь бага зүйлээс эхэлдэг. Хүүхдэд туслах нүсэр ажлыг алхам алхмаар хийх нь үр дүнтэй юм. Энэ нь бага чулуугаар ихийг доргионо гэсэн үг.
- Мэдлэгийг хэрэглэх мөч, түүнд тохирох аргуудыг зөв сонгох нь сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтны ур чадвараас шалтгаална. Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд туслах чадвар бол зөвлөгчдийн торгон мэдрэмжийг шаардсан ажил юм.

Өсвөр насныхантай харилцахдаа хэрэглэж болох зарим үг хэллэгүүдийн загвар :

- Чи (та)одоо том болжээ, бага хүүхэд биш учраас хоёулаа болсон явдлын талаар нухацтай ярилцах уу?
- Би чамтай (тантай) энэ талаар зөвлөхийг хүсч байна...
- нь чамд ямар санагдаж байна?
- Чиний бодлоор бол нь ямар вэ?
- гэж хоёулаа тохирох уу?
- талаар хоёулаа гэж шийдэх үү?
- талаар чиний санал их чухал байлаа.
- гэж бид тохирлоо гэж үзэж болох уу?
- бол бидний хоорондын яриа шүү! Би зөвлөгчийн хувьд чамд гэж найдаж байна.
- Чамайг үүнийг хийж чадна гэж би найдаж байна.
- ингэж аливаа зүйлд нухацтай хандана гэдэг бол том болж байгаагийн шинж
- Чамайг бага хүүхэд шиг хэлснээсээ няцахгүй байх гэж би бодож байна.
- Хүн өөрийнхөө төлөө юу хийж чадах вэ? Та нарын бодол?
- Бэрхшээлийг даван туулахын тулд хүмүүс юу хийдэг вэ? Чи юу хийж чадах вэ?
- Бид гэж тохиролцсон. Энэ тохиролцоогоо эргэж харвал . . .
- Би үүнийг хийж чадна гэдэгт чамд найдаж байсан юм, баярлалаа...

Ид насны эхэн үе /20-25 нас/

Залуу насны төгсгөл, ид насны эхэн үе. Бусадтай ойр дотно харилцаа тогтооход нийгмийн талаасаа болон бэлгийн бойжилтын хувьд бэлэн болсон байдаг. Энэ нь хүмүүсийн хоорондын харилцаанд гүнзгий орох үе юм.

Би өөрийгөө бусад хүнд бүрэн зориулж чадах уу? гэсэн эгзэгтэй асуултанд хариулах үе учраас дотносох ба зожигрох мэдрэмжийн аль нэг нь хүнд төрдөг гэж энэ үеийг Эриксоны онолд тодорхойлсон байдаг.

Янаг дотно харилцаа нь хайр сэтгэл, бэлгийн харьцаа төдийгүй чин сэтгэлийн нөхөрлөл, итгэлийг ч хамардаг байна. Тайван, итгэлтэй, дотно харилцааг бусадтай тогтоож чадахгүй бол хүн ганцаардан тасарч, зожиг болдог.

Ганцаардмал хүмүүс нь хүнийрхүү, бусадтай ёс төдий харилцдаг байна. Энэ үеийн хөгжлийн сэтгэл зүйн онцлогийг тоймлон авч үзвэл:

- Бие махбодийн хүч чадамж**

Хорин тав орчим насанд хүний бие махбодийн хөгжил оргил цэгтээ хүрч цаашдаа аажмаар удааширч буурах хандлага эхэлдэг. Биеийн энэхүү оргил хөгжил нь нийгмийн амьдралд дасан зохицох олон зорилтууд тулгарч байгаа энэ үед бие махбодийн энэхүү чадвар ихээхэн чухал үүрэгтэй юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- **Хөдөлгөөний чадамж**
20-30 насанд залуучуудын биеийн хүч чадал оргил цэгтээ хүрэх ба аливаа зүйлд хариу үзүүлэхэд хамгийн түргэн хурд хөдөлгөөнтэй үе нь 20-25 нас байдаг. Ид насыг бодвол хөдөлгөөний дадал чадвар эзэмшихэд илүү үр дүнд хүрэх үе гэж үздэг. Бие махбодийн эдгээр чадвараа орчиндоо дасан зохицоход ашиглах нөхцөл бүрдэнэ.
- **Оюуны чадамж**
Өмнө эзэмшсэн мэдлэгээ сэргээн хэрэглэх, учир шалтгааныг тогтоох, бүтээлчээр сэтгэх суралцах ба шинэ орчин нөхцөлд дасан зохицоход нэн чухал шаардлагатай чадваруудын хөгжил 24-25 насны үед оргил цэгтээ хүрээд эргэж аажмаар удааширч эхэлдэг. Гэхдээ суралцах эрч, хурд буурах хандлага нь мэдлэгийн чанарт нөлөөлдөггүй.
- **Сэдэл**
Жинхэнэ ёсоор нас бие гүйцэх энэ үедээ бие даасан том хүний зиндаанд өөрийгөө тавих, хүлээн зөвшөөрүүлэх хүсэл хэрэгцээ хүчтэй төрнө. Энэ хүсэл эрийн цээнд хүрсэн хүний өмнө тавигдаж байгаа хөгжлийн зорилтуудыг шийдвэрлэх сэдлийг тэдэнд бий болгодог.
- **Үүргийн талаарх загвар.**
Ерөнхий боловсролын сургуулиа төгсөөд эрт ажиллаж эхэлсэн залуучууд насанд хүрсэн хүний зан үйлийн загвар ба төрхийг хамт ажиллаж байгаа хүмүүсээсээ авахын зэрэгцээ өөрсдөө том хүмүүсийн тоонд эрт орсон байдаг нь нөлөөлдөг. Харин суралцаж байгаа залуучуудын хувьд ийм загвар төлөвшихөд үе нь үе тэнгийнхэн дотроо өнгөрдөг. Тэдний бусдаас хамаарах хамаарал нь хэвээр хадгалагдан насанд хүрсэн хүний байр сууринаас хөгжилдөө хандах боломж багатай байх магадлал илүү ажиглагддаг.

Сэтгэл зүйн үүднээс анхаарах зүйлс:

- Амьдралын таагүй орчин, хүчирхийлэл дарамтын улмаас амьдралд итгэх итгэлээ алдаж ганцаардан зожигрох хандлага үүссэн тохиолдолд юуны өмнө амьдралд итгэх итгэлийг сэргээх төрөл бүрийн арга техникүүдийг зөвлөгөөний явцад хэрэглэх
- Ажил, хөдөлмөр хийж эхэлсэн байх буюу суралцах зорилгоо хэрэгжүүлэхэд чиглэсэн зөвлөгөөнүүдийг өгөх
- Хань ижлээ сонгох ба сонгоход чиглэсэн зөвлөгөөнүүдэд хамруулах, холбогдох боловсролыг эзэмшихэд тус дөхөм үзүүлэх
- Гэр бүлээ зохиох, гэр бүлийн амьдралд дасахад тус дөхөм үзүүлэх
- Хүүхэдтэй болох, хүүхдийнхээ өмнө хүлээх үүрэг, хариуцлагын мэдрэмжийг сайжруулахад чиглэсэн зөвлөгөөнүүдэд хамруулах
- Өрхийн аж ахуйгаа хөтлөх, аж амьдралаа сайжруулах, гэр бүлийн өмнө хүлээх хариуцлагын мэдрэмжийг сайжруулах зөвлөгөө сургалтанд хамруулах ба бие даан суралцахад өдөөж өгөх
- Иргэний үүрэг, хариуцлагаа идэвхитэй биелүүлэх чадвар эрмэлзлэлийг нэмэгдүүлэх
- Нийгмийн байр суурь болон сонирхлоороо ойролцоо, зэрэг нөлөөлөлтэй бүлэгт нэгдэх, төрөл бүрийн хорт зуршилд автахаас урьдчилан сэргийлэх
- Залуу хосуудын сексийн амьдрал ба дасалтанд нөлөөлөх хүчин зүйлст тэдний анхаарлыг хандуулах гэх мэт

Ид нас буюу 26-64 нас

Үр хүүхэд, залгамж хойч үеийнхээ сайн сайхны төлөө хүч чадлаа зарцуулан ид үр ашигтай ажиллах үе юм. Зарим эцэг, эхчүүд үр хүүхэддээ тусалж дэмжсэнээрээ өөрсдийн амьдралын утга учраа олж хардаг. Харин ажил амьдрал нь тогтворгүй, бүтэмжгүй бол хүн өөртөө санаа зовж, биеэ чагнан цаашдаа юу хийх, үр хүүхэддээ хэрхэн туслахаа мэдэхгүй идэвхи нь буурч зогсонги байдалд орно.

Энэ үе нь хойч үеийнхэндээ би юуг санал болгож чадах вэ? гэсэн асуултанд хариулахыг шаарддаг. Эрчимтэй, үр дүнтэй ажиллагаа ба зогсонги, мухардмал байдлын аль нэг нь хүнд бий болно.

Энэ үеийн хөгжлийн онцлог:

- Иргэний болон нийгмийн хариуцлага нь улам сайжирсан байх
- Үр хүүхэд нь зөв, сайн хүн болох эсэхийг дүгнэж цэгнэдэг байх

- Чөлөөт цагаа үр ашигтай өнгөрөөдөг болсон байх
- Хувь хүний хувьд өөрийгөө илтгэн харуулж, нөөц чадвараа дайчлан илэрхийлдэг байх
- Дунд насны үед хүний бие махбодид өөрчлөлт гардаг гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, түүнд зохицож эхэлсэн байх
- Ажлын амжилт, үр дүнгээсээ таашаал авч чаддаг байх
- Настай эцэг эхийнхээ зан байдалд дасч зохицож эхэлсэн байх

Амьдралын хоёрдугаар хагаст өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөөний онцлог:

- Бие махбодийн хөгшрөлттэй холбоотой гарч байгаа өөрчлөлтүүдийг зөв хүлээн авч зохиулахад анхаарах
- Бие махбодийн хөгшрөлт ба сэтгэл санааны хөгшрөлт хоёрын ялгааг ухаарахад тус дөхөм үзүүлэх
- Эрч хүчээ зөв дайчлах, амьдралынхаа утга учрыг улам гүнзгий ухаарах, хийж бүтээх эрч хүчээ зөв дайчлахад сургалт зөвлөгөөг чиглүүлэх
- Зан үйлийн төрөл бүрийн идэвхитэй хэлбэрүүдийг шинээр сонгох, ажил мэргэжлээрээ дамжуулан нийгмийн амьдралд улам идэвхитэй оролцох боломжоо ашиглахад нь тус дөхөм үзүүлэх
- Үр хүүхэд өсч гэрээс холдсоноос болж үүсэх зарим талын гуниглалаас (“Хоосон шувууны үүр”-ийн хам шинж үүсэхээс) урьдчилан сэргийлэх ба гэр бүлийн амьдралд гарч байгаа өөрчлөлтөнд дасах асуудлыг зөвлөгөөний явцад шүүн хэлэлцэх
- Амьдралын утгаа эргэн харах, эрч хүчээ зөв дайчлахад тус дөхөм үзүүлэх

Өтлөл нас /65-аас дээш/

Амьдралынхаа сүүлчийн шатанд хүн туулж өнгөрүүлсэн амьдралаа эргэн харж үнэлж дүгнэдэг. Амьдралаа сэтгэл хангалуун, идэвхитэй өнгөрөөсөн хүн түүнийгээ бүхэлд нь нэгтгэн дүгнэж,

Би өнгөрсөн амьдралдаа сэтгэл хангалуун байна уу? гэсэн асуултанд харуулах хүний хөгжлийн төгсгөлийн энэ шатан дээр хүн өөрийн бүхий л туршлага, амьдралаа нэгтгэн дүгнэж санаа амрах буюу оройтсондоо харамсан самгардаж бачимдах сэтгэлийн аль нэг нь төрдөг

бодитойгоор харж чаддаг ба харамсдаггүй. Харин амьдралаа хий хоосон үрсэн, боломжоо ашиглаж чадаагүй юм шиг санагдвал харамсан аргаа барах боловч оройтсон байдаг.

Өтлөл насны үед өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөөний онцлог:

- Биеийн хүч буурч, эрүүл мэнд муудаж байгааг ойлгож, энэ байдалдаа дасан зохицоход туслацаа үзүүлэх
- Тэтгэвэрт гарч, орлого хомсдож, нийгмийн харилцааны хүрээлэлд өөрчлөлт гарч байгааг зохистой хүлээн авах чадварыг нэмэгдүүлэх.
- Хань ижлээсээ салж, ганцаар амьдрах болно гэдгийг ухаарч, эвлэрч эхэлсэн байх талаар дэмжлэг үзүүлэх
- Үе тэнгийнхээ хүмүүстэй жаргал зовлонгоо тогтмол хуваалцах орчин бүрдүүлэхэд тэдний анхаарлыг хандуулах
- Нийгмийн үүргээ өөрт тохирсон аргаар гүйцэтгэх уян, хатан байдалд шилжихэд чиглэсэн төрөл бүрийн хувилбаруудыг олж харах боломжийг нэмэгдүүлэх(ач зээ нараа асрах, ахмадуудын холбоо эвсэлд нэгдэх, хүүхэд залуучуудыг халамжлан хүмүүжүүлэх, намтар түүхээ бичих гэх мэт)

Хүний амьдралын төрөхөөс эхлэн насан өөд хүртэлх бүх үеийг хамарсан байдгаараа Э.Эриксоны онол нь онцлогтой бөгөөд хөгжлийн үе шат бүрт үүсэх өвөрмөц зөрчлийг зохистой шийдвэрлэхэд анхаарлаа хандуулахад нь сэтгэл зүйчид, нийгмийн ажилтнуудад тус дөхөм үзүүлэх үүднээс уг онолын талаарх анхны мэдэгдэхүүнийг энэхүү номын агуулгад ийнхүү товч тусгалаа.

3.7.Өсвөр насны охидод өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөө (Биеэ үнэлэх эрсдэлд орсон охидтой ажиллж байсан туршлагаас)

Охидыг биеэ үнэлэх эрсдэлд хүргэж байгаа нийгэм – сэтгэл зүйн зарим шалтгаан

Гэр бүл дэх хүчирхийллийн нөлөө

Гэр бүл нь хувь хүний амьдралд төдийгүй нийгмийн хөгжилд маш чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Гэр бүл нь хүний зан үйлийн дасгал сургууль хийгдэж байдаг бичил орчин. Энэ орчин таагүй байх аваас хүүхдийн ирээдүйн хөгжилд нөхөж баршгүй гарз учирдаг. Учир нь хүний бага насны хөгжил, хүмүүжлээс цаашдынх нь хөгжил, сэтгэл санааных нь эрүүл мэнд шалтгаалдаг гэж олон эрдэмтэд үздэг нь тохиолдлын зүйл биш.

Охидыг биеэ үнэлэхэд хүргэж буй нэг гол шалтгаан нь гэр бүлийн таагүй орчин юм. Учир нь ийм эрсдэлд байгаа охидын 86,3% нь гэр орноосоо дайжсан охид юм

Монголын Хүүхэд Залуучуудын Хөгжлийн Төвөөс МУИС-ийн Хүн Ам Зүйн Сургалт Судалгааны Төв, ОУХБ-ын АЙПЕК хөтөлбөрийн хүрээний судалгаанд хамрагдсан биеэ үнэлж байгаа болон

үнэлэх эрсдэлд байгаа 66 охидын 20 хүрэхгүй хувь нь гэртээ амьдардаг болох нь тогтоогджээ. Тэдний гэрээсээ дайжсан шалтгааныг авч үзэхэд хүүхдийн “эсэн мэнд, эрүүл мэнд бойжих” наад захын эрх зөрчигдсөнтэй холбоотой байгаа юм.

Охидын гэрээсээ дайжсан шалтгаан:

• Эцэг эх хөөсөн	12,1%
• Зоддог	24,2%
• Гэр бүлийн зөрчил	28,8%
• Бусдын нөлөөнд автсан	27,3%
• Бусдын дарамтнаас зугтсан	9,1%
• Орон гэргүй, өлссөн, гэрийнхнээ тэжээх гэх мэт	9,1%

Зөвхөн энэ тоо баримтнаас үзэхэд л насанд хүрээгүй охидыг биеэ үнэлэхэд хүргэж буй гол шалтгааны нэг нь гэр орны амьдралын таагүй байдал, хүүхэдтэйгээ харгис хэрцгий харьцсаны хор уршиг гэдэг нь тодорхой харагдаж байна. Хүүхдэд ийм сөрөг нөлөө үзүүлж байгаа гэр бүл гэнэ. “Хэвийн биш” гэр бүл

бүлийг сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд **“хэвийн биш”** гэр бүл гэнэ. “Хэвийн биш” гэр бүл үүсэхэд нөлөөлж байдаг сэтгэл зүйн зарим шалтгааныг эрдэмтэд тодорхойлжээ:

- **Эцэг эхээсээ дайжин холдох сэдлээр гэрлэгсэд**
Эцэг эхийнхээ засаглал, дарангуйллыг эсэргүүцсэн эсэргүүцлийн идэвхгүй хэлбэр. Тэднээс зугтан өөр хүнтэй гэр бүл болохдоо амьдралын хоосон орон зайгаа дүүргэн нөхөх найдварт тулгуурлаж энэ нь бүтэлгүйтсэн гэр бүл юм.
- **Хариуцлагаас болж гэрлэгсэд**
Бусадтай бэлгийн харьцаанд орсондоо гэмших буюу жирэмсэн болсны улмаас гэр бүл болж цаашдаа ямар нэгэн зөрчилт харилцаанд орсон гэр бүлүүд.
- **Ганцаардлаас болж гэрлэгсэд**
Ганцаардаж, амьдрал нь утга учиргүй санагдсанаас болж “ханьсан” гэрлэсэн гэрлэлт. Заримдаа хөдөөнөөс хотод орж ирээд таних мэдэх хүнгүйгээс болж “байсан айлынхаа” буюу “Ажлын газрынхаа”, эсвэл “хуучин танилтайгаа тааралдаад” гэр бүл болох тохиолдол гардаг.

Иймэрхүү шалтгаануудыг цааш дурьдвал нэр хүнд, материаллаг дэмжлэг харсан, уламжлал дагасан, бусдад хаягдсаныхаа өшөөг авах гэх зэрэг юм. Бид яагаад “хэвийн бус” гэр бүл үүсэх шалтгааныг авч үзэв? Бидний сургалт зөвлөгөөнд хамрагдаж байсан охидын ихэнх нь гэр бүлийн таагүй харилцааны золиос болсон хүүхдүүд байлаа. Тэдний зан байдал хэтэрхий огцом ширүүн, эсвэл бүрэг аялдан дагалдамтгай, түгшүүртэй байдлаараа ялгагдаж байсан нь гэр бүлийн харилцаатай холбоотой юм.

Дээр дурьдсан судалгааны баримтыг эргэн харъя.

- | | |
|-----------------------------|---|
| • Эцэг, эх хөөсөн | } Эдгээр нь охид гэр орноосоо дайжсан гол шалтгаан гэж үзэж болох юм. |
| • Зоддог | |
| • Гэр бүлийн зөрчил | |
| • Бусдын дарамтнаас зугтсан | |

Амьдралд байдаг, энгийн зүйлүүд мэт зарим хүнд санагдаж магадгүй. Гэтэл эдгээр шалтгаанууд нь хүүхэдтэй хэрцгий харьцаж байгаагийн илрэл юм. Иймд хүүхэдтэй хэрцгий хандах гэж юу вэ? гэдгийг товч тайлбарлая.

Хүүхэдтэй харгис хэрцгий хандах гэж юу вэ?

Зориудаар хүүхдэд бие махбодийн болон сэтгэцийн гэмтэл учруулахыг хэрцгий хандах гэнэ.

Гэр бүл бүрэн салах, хүүхдэд зохих халамж анхаарал тавихгүй байх, тэднийг басч доромжлох, айлган сүрдүүлэх, зодож цохих зэрэг олон үйлдлүүд нь түүнтэй хэрцгийн хандаж байгаагийн илэрлүүд юм. Энэ үзэгдлийг олон талаас нь тайлбарладаг.

Психиатрын /сэтгэц мэдрэлийн/ тайлбарлал

Хүүхдэд хэрцгий ханддаг олон эцэг эхчүүд багадаа өөрсдөө ийм хэрцгийлэлд өртөж байжээ гэдгийг судалгаагаар тогтоожээ.

Энэ загварын үүднээс бол хүүхдэд хэрцгий хандаж байгаагийн шалтгааныг эцэг, эхтэй нь холбон тайлбарлаж, гэр бүлийн түүхийг судалдаг. Хэрцгий эцэг эхчүүд нь ямар нэгэн хэмжээгээр сэтгэцийн эмгэгтэй байдаг учраас тэднийг сэтгэц заслын эмчилгээ-үйлчилгээнд хамруулах нь зүйтэй юм. Гэвч эрдэмтэд харгис хэрцгий хүмүүсийн зан байдлыг олон талаас нь иж бүрэн судлах хэрэгтэй гэдгийг санал болгодог. Манай зарим гэр бүлд хүүхдийг байнга зодох нь хэвийн үзэгдэл болсон байдгийг

...Манай гэрийн амьдрал хэцүү, аав ээж архи уудаггүй ч намайг байнга доромжилж зоддог байсан учраас гэрээсээ явсан. 5-р ангиасаа сургуулиас гарсан. Одоо сургуульд байвал 10-р ангид байх ёстой. /Т.17 настай/

доорхи жишээ харуулж байна:

Багадаа зодуулах нь эцэг эхийнхээ хайрыг хүртэж байна гэсэн буруу ойлголтыг заримдаа хүүхдэд бий болгодог бөгөөд том болоод энэ аргаа жирийн зүйл мэт тайван хэрэглэдэг байж болох юм. Жишээ нь: Хүүхдээ зоддог нэг эцэг сэтгэц заслын эмчилгээнд явж түүнийг зодохоо больжээ. Гэтэл хүү нь “Аав намайг ойрд зодсонгүй, яагаад хайрлахаа байчихав аа? гэж ээжээсээ туйлын гунигтай асуусан гэнэ. Харамсалтай боловч бодит амьдралд цөөнгүй тохиолддог энэхүү жишээнээс үзэхэд “хэрцгийлэл хэрцгийллийг л төрүүлдэг” ажгуу.

Социологийн тайлбарлал

Асуудлыг хүчээр шийдвэрлэж буй аливаа бүх үзэгдэл нь нийгмийн зүгээс хүчирхийллийг үнэлж, сурталчилж буй хэрэг. Энэ бүхэн нь хүүхдэд хэрцгий хандаж байгаагийн илрэл гэж тайлбарладаг. Эхнэр, нөхрийн хоорондын хэрүүл, хүүхдийг зодож шийтгэх нь хэвийн үзэгдэл гэсэн буруу ойлголт, ядуурал, ажилгүйдэл, ганцаардал зэргийг хүүхдэд хэрцгий хандахад нөлөөлж байгаа хүчин зүйлүүд гэж үздэг.

Нөхцөл байдалтай холбосон тайлбарлал

Хэрцгий хандлага нь гадаад шалтгаантай холбоотой гэж үздэгээрээ социологийн тайлбарлалтай адил юм. Харин энэхүү загвар нь гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцаа холбоог голлон анхаарч үздэг онцлогтой.

Заримдаа эцэг эх нь том хүүхдээсээ илүүгээр дүү нарт нь хэрцгий ханддаг гэнэ. Учир мэдэхгүй бага хүүхэд төвөг учруулсан үед тэд яахаа мэдэхгүй зоддог байна. Энэ мэтчилэн эмзэг, гомдомтгой, уйламтгай, хичээлдээ муу, оюуны хомсдолтой гэх зэрэг нилээд анхаарал шаарддаг хүүхдүүд эцэг, эхийн хэрцгийлэлд өртөх нь олонтой байж болзошгүй. Эдгээр тайлбарлалууд нь хэрцгий хандлагын шалтгааныг тогтооход чухал юм. Аливаа хүчирхийлэл нь сэтгэл зүйн хүчирхийллийг давхар илэрхийлж байдаг.

Сэтгэл зүйн тайлбарлал

Хүчирхийллийн сэтгэл зүйн хор уршиг нь бие махбодийн гэмтлээс илүү гүн шарх үлдээн хүнийг гэмтээдэг гэж сэтгэл зүйчид үздэг. Багш, эцэг эх, ах эгч, үе тэнгийнхэн гэх мэт олон хүмүүсийн зүгээс хүүхдэд хэрцгий хандах тохиолдол гардаг. Хүүхдэд хэрцгий хандаж байна уу? үгүй юу гэдгээ хэрхэн мэдэх вэ?

*Монгол ардын зүйр үг:
Биеийн шарх эдгэдэг
Сэтгэлийн шарх хадгалагддаг*

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүүхдэд сэтгэл зүйн үүднээс хэрцгий хандах зургаан хэлбэр байдаг.

<p>1.Хэрэгсэхгүй байх:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хэрэгсэхгүй орхих, хүсэл хэрэгцээг нь хангахаа бүдүүлгээр татгалзах 	<p>Жишээ:“Б” охины яриа: ”Нэг удаа би ээж дээрээ очоод гутлын мөнгө өгөөч гэсэн чинь, Тэнэмэл чамд гутал бүү хэл өөртөө хоолоо залгуулах мөнгө надад алга. Харин чи үүгээр бүү үзэгд. Хүмүүс чамайг миний охин гээд мэдчихвэл шившиг... гэ-сэн юм”</p>
<p>2. Хүйтэн харьцах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хүүхдийн зүгээс эцэг эхтэйгээ харилцах гэ-сэн аливаа оролдло-гоос зайлсхийх; • Хүйтэн хөндий хандах • Чин сэтгэлээсээ хан-дахгүй байх зэрэг юм. 	<p>Жишээ: “Цаашаа зайл, чамтай зууралдах зав алга...” “Ямар тээртэй юм бэ? Энэ хэдээс холдож яс амрах юмсан” “Энэ хэдэн хүүхэдтэйгээ яаж учир зүйгээ ололцох вэ?” гэх мэт</p>
<p>3. Басамжлан дорд үзэх</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хүмүүсийн дэргэд хүүхдийг доромжлох, гомдоон басамжил-сан үг хэллэг хэрэглэх • Хүүхдээр доог тохуу хийх зэрэг түүний үнэт эрхэмсэг чанарыг үл ойшоосон хэлбэрүүд орно. 	<p>Жишээ: Багшдаа гомдсон охины яриа “Ч багш биднийг байнга босч “Та нар шиг тэнэмэл юм-нууд..., “Ингэж байхдаа таарсан..., хохь чинь” гэх зэргээр ярьдаг. Хүмүүсийн хажууд ч гэсэн доромжилдог...”.</p>
<p>4. Айлгах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хүүхдийн дэргэд бусдыг зодох, айлган сүрдүүлэх, хүүхдийг өөрийг нь айлгаж сүрдүүлсэн бүх хэлбэр энд багтдаг. 	<p>Жишээ: Гэрээсээ дайжсан Ц охины яриа:”...Манай хойт эцэг ээжийг минь байнга зоддог. Зодохдоо “Чиний хоёр зулбасгыг чинь тэжээхгүй” гэдэг. Нэг удаа ах бид хоёрыг боож ална гээд амбаараас дүүжилж байгаад буулга-сан... Түүнээс хойш хариагүй...</p>
<p>5. Ганцаардуулах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Найз нартайгаа уулзах, тоглохыг хориглох, гэр бүлийн аливаа асуудал, арга хэмжээнд хүүхдийг орол-цуулахгүй байх буланд зогсоох, цоожлох гэх мэт. 	<p>Жишээ: Зөвлөгөө авахаар ирсэн 14 настай охины яриа: “...Манай аав намайг огт гэрээс гаргадаггүй. Гарвал цаг тогтоож өгдөг. Хожигд-вол зоддог. Тэнэвэл чамайг ална гэдэг. Би нэг их тэнэдэггүй. Харин аавыг цагдаад байхаар заримдаа худлаа хэлдэг болсон. Юманд яваад ирэх болгондоо “Одоо яах бол? гэж түгшдэг.</p>
<p>6. Дарангуйлал</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хүүхдийн хүч дорой гэм хоргүй байдлыг ашиглаж буй бүх хэлбэрүүд юм. Сексийн хүчирхийлэл нь үүний тод жишээ юм. 	<p>Жишээ: Хяналтгүй хүүхдүүдийн төв байрны эмч Х-гийн яриа: “Манайд ирж байгаа охидын ихэнх нь 11 наснаас эхлэн бэлгийн харьцаанд орсон, хүчиндүүлсэн, хойт эцэгтээ хүчиндүүлсэн хүүхдүүд ч их байдаг...”</p>

Сэтгэл зүйн үүднээс хүүхдэд хэрцгий хандах хандлага нь ихэд түгээмэл байдаг зүйл. Шууд ба шууд бус замаар бараг бүх хүүхдүүд үүнд өртөж байдаг. Харин хүчтэй ул мөр үлдээгүй зарим хэлбэрүүд нь анзаарагддаггүй.

<p>Хүүхдэд хэрцгий хандсаны хор дагавар</p> <ul style="list-style-type: none"> • Энэ нь хүүхдийн эрхэм чанарт нөлөөлж, түүнд сэтгэлийн гүн шарх үүсгэн өөртөө болон орчиндоо итгэх итгэлийг алдагдуулна. • Сэтгэл санааных нь тэнцвэр алдагдах учраас өөрийгөө барьж жолоодох чадваргүй, ууртай, түрэмгий, зожиг аймтгай гэх зэрэг зан төлөвийн доголдууд үүснэ. /Хэт гутран амиа хорлох, архи тамхинд орох гэх мэт/. • Нийгмээс тусгаарлагдан дөлөх, гэр орноосоо дайжих, хүмүүст өширхөх, тэдэнд муу юм хийхийг хичээх зэрэг нийгэмд аюултай сөрөг зан үйлүүд төлөвших эх сурвалж бүрдэх аюултай. • Хэвийн нөхцөлд өсч буй хүүхдүүдийг бодвол анхаарал нь сарнимтгай, сурах үйл явцад нь ихээхэн хүндрэлүүд гарч ирсэн байдаг.

Биеэ үнэлэх эрсдэлийн бусад шалтгаан

Бэлгийн хүчирхийлэл

Биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа охидын анх бэлгийн харьцаанд орсон шалтгааныг насны бүлгээр нь авч үзвэл:

13-14 настай охидын	25%
15-16 настай охидын	38%
17-18 настай охидын	38,5%

Дундажаар 36,4% нь хүчиндүүлсэн байна.

Мөн найз хөвгүүд болон бусдын ятгалгаар анх бэлгийн харьцаанд орсон гэсэн охидын эзлэх хувь:

13-14 нас:	25%
15-16 нас:	42,9%
17-18 нас:	53,8%

Дундажаар 45,5% нь ятгалганд автсан байна.

Хүчиндүүлсэн охидоос гадна бусдын шахалт ятгалганд автсан охидын байдлыг ажиглахад анх өөрийнхөө хүсэлтээр бэлгийн харьцаанд ороогүй байдал ч ажиглагдаж байгаа юм.

...Анх 14 настайдаа бэлгийн харьцаанд орсон. Тэр далай ээжээр явдаг хүүхэд байсан. Гуйгаад, шаардаад, шаналгаад байсан. /С.16 настай, 3-р ангиас сургууль завсардсан/.

Бэлгийн хүчирхийлэл ба өсвөр насны хүүхдийн бэлгийн зан үйл

Хүүхдийн хүчирхийллийн тэвчиггүй нэг хэлбэр бол түүнийг бэлгийн хувьд хүчирхийлэх явдал юм. МУИС-ийн ХАЗССТ болон Монголын ХЗХТ, ОУХБ-ын АйПЕК хөтөлбөрийн газраас хамтран 2001 онд явуулсан судалгаанд биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа болон биеэ үнэлж буй 66 охидоос судалгаа авчээ. Уг судалгааныхаа явцад охидын бэлгийн харьцаанд орсон шалтгааныг авч үзэхэд 36,1% нь танихгүй хүнд, хойд эцэгтэй болон төрсөн эцэгтэй хүчиндүүлсэн гэж хариулсан байна. Тэдгээр охидын нэгний нь яриаг доор сийрүүлэв:

"...12 настай байхад хойд эцэг согтуу ирээд миний дөрвөн мөчийг хүлж байгаад хүчиндсэн. Ээждээ хэлсэн боловч чи худлаа хэлж байна, миний нөхөр ийм юм хийх хүн биш гээд хөөсөн. Ээждээ маш их гомдсон..."

/Х 17 настай, 4-р ангиас сургууль завсардсан, албан бус сургалтанд хамрагддаг/.

Хүүхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөний хор холбогдол нь доорх хүчин зүйлээс шалтгаалдаг.

- Үйлдсэн хүчирхийллийн онцлог
- Хохирогчийн нас ба сэтгэлийн хямралын байдал
- Хүчирхийлэгч нь гэр бүлийн гишүүн үү эсвэл танихгүй хүн байсан уу? Хэн байв?
- Хүчирхийллийн тоо: 1 удаа юу эсвэл дахин давтагдсан уу?
- Хүчирхийлэлд өртсөн тухайгаа хэнд хэлэв? Хүүхдийн итгэлийг хүлээн авч асуудлыг сонссон хүний байдал. Уг асуудлыг хэрхэн хүлээн авав?

Төрөл садангийн эрэгтэй хүн болон тухайн гэр бүлийн найз, хойд эцэг нь охидуудыг хүчиндэх тохиолдол олонтой гардаг байна. Зарим тохиолдолд гэр бүл дэх бэлгийн хүчирхийлэл удаа дараа давтагдсаар хүчирхийлэгч, хохирогч 2-ын "дундын нууц" болон үлддэг ажээ. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн охидод доорх ерөнхий шинж тэмдгүүд ажиглагддаг.

- Ичих, гэмших сэтгэлд байнга автаж байдаг боловч өөрөө хүчирхийллийг зогсоож чаддаггүй.
- Шоовдор ганцаардмал мэдрэмж үүсэх, үе тэнгийнхнээсээ хөндийрч, том хүмүүст итгэх итгэлгүй болдог.
- Хүчирхийллийн үл мөр нь охид бүрт өөр өөр байдлаар тусдаг:
 - Зарим нь ичиж зовон сургуулиасаа гарна, эсвэл сэтгэлийн дарамт түгшүүрээсээ болж хичээлдээ муудна.
 - Зарим охид өвчилж, эрүүл мэнд нь мууддаг.
 - Зарим нь бэлгийн замбараагүй амьдралд татагдан орж биеэ үнэлж эхэлдэг.
 - Зарим охид уур хилэн өшөө хорслоо өөртөө гарган өөрийгөө тарчилгах, амиа хорлох явдал гардаг.

Ямар ч тохиолдолд янаг дотно харьцааны талаарх ойлголт төсөөлөл нь эвдэрч гаждаг учраас сэтгэл зүйн эмчилгээ засал хийх хэрэгтэй болдог.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөнөөс болж охидын цаашдын амьдралд ч багагүй хор нөлөө учирдаг. Үүнийг тодруулбал:
 - Бэлгийн хэвийн харилцаа тогтооход хүндрэл бэрхшээл учрах магадлал ихтэй.
 - Өөрийнхөө хүүхдүүдтэй хэвийн харилцаж чаддаггүй, төрөл бүрийн асуудал үүсдэг.
 - Бэлгийн амьдралын талаарх төсөөлөл нь эвдэрч гажсан байдаг учраас хүчирхийлэл үйлдэх хандлагатай эрчүүдийг ихэвчлэн сонгож авсан байдаг.
- Өмнө нь өөрөө хүчирхийлэлд өртөж байсан эмэгтэйчүүдийн охидыг нөхөр нь /эцэг нь/ хүчирхийлбэл ихэвчлэн ийм асуудал болоогүй мэт байдал гарган байдлыг өөрчлөх чадваргүй гэсэн гутранги сэтгэлийн үүднээс хандах нь цөөнгүй.
Зөвхөн охид төдийгүй хөвгүүд ч бас бэлгийн хүчирхийлэлд өртдөг байна. Энэ ихэвчлэн гомосексуализмтай холбоотой бөгөөд хүчирхийлэл гэр бүлийн орчноос гадуур гол төлөв явагдсан байдаг. Хөвгүүд ижил хүйстэнтэйгээ явалдсандаа ийм зүйлийг хүчээр хийсэндээ болон өөрийгөө хамгаалж чадахгүйдээ их л эмзэглэж сэтгэл нь шархалдаг байна.

Үерхлийн хэрэгцээ, үе тэнгийнхний сөрөг нөлөө

Бусадтай харилцах, бусдыг хайрлах, тэдэнд хайрлуулах, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрүүлэх хэрэгцээ хүн бүрт байх учир тэнэмэл амьдралаар амьдарч буй охид өөр хоорондоо үерхэх гарцаагүй шаардлага үүсдэг.

Яагаад охидууд ийнхүү гэр орноосоо дайжин амь насандаа аюултай алхам хийх болов? Тэнэмэл амьдралаар амьдарч яваа охидын ихэнх нь хүчирхийллээс дайжин зайлсан, эсвэл нэн ядуу айлын охид байх нь олонтой. Нэгэнт гэр орондоо тайван, хэвийн амьдрах чадваргүй, ядуу зүдүү, хайр халамж муутай амьдралд амьдардаг учраас үе тэнгийнхнээсээ гадуурхагдан сургууль завсардсан байдаг. Гэтэл ганцаардаж, шоовдорлогдсон ийм охид ямар нэгэн бүлэгт харъяалагдах зайлшгүй хэрэгцээ үүснэ. Тэдэнтэй үерхэж буй охид нь мөн л ойролцоо амьдралтай хүүхдүүд байдаг учраас бие биенээ амархан ойлгодог. Ийнхүү өөрийн гэсэн бүлэг үүснэ. Судалгаанд хамрагдсан охидын 27,3% нь “бусдын нөлөөнд автан гэр орноо орхин явсан” гэж хариулсныг бид дээр дурьдсан билээ. “Энэ нь бусдын хүчинд автсан, дарамтанд орсон” гэсэн үг хараахан биш. Үүнийг ойлгохын тулд доорхи хоёр тохиолдлыг анхааралтай уншина уу?

Нэгдүгээр тохиолдол

“О” охины яриа: Би эмээтэйгээ амьдардаг байлаа. Ядуу учраас вокзал дээрээс шуудайгаар нүүрс зөөдөг байв. Нэг удаа би нүүрс авч яваад цагдаа нарт баригдан хаяг тогтооход очоод тэндээ хоноод Б,Н нарын охидтой танилцсан. Тэдэнд гэрээ зааж өгсөн. Тэд ч манайхаар ирж гадуур цуг явцгаадаг болсон бөгөөд зүгээр л зугаатай байсан юм.

Хоёрдугаар тохиолдол

...Би айлын ганц охин. Аавтайгаа амьдардаг. Хоёр өрөө байртай. Аав надад бүхнээ зориулдаг, “Охиноо зовоочихно” гээд гэрлэдэггүй. Харин хоёр газар давхар ажил хийдэг учраас гэртээ бараг байдаггүй. Би их ганцаарддаг. Уйдаад тэнэж яваад энэ охидуудтай танилцан гэрээсээ явсан. Гудманд амьдрах нь хэцүү ч гэсэн зугаатай сайхан байдаг гэж охидууд хэлдэг. Үнэн шүү дээ. Бид одоо найз банди нартай. Та ч гэсэн найзуудынхаа үгэнд ордог биз дээ?

Гэхдээ ямар нэгэн бүлэгт харъяалагдахын тулд тодорхой шалгуурыг давж биелүүлэх хэрэгтэй байдаг. Тэнэмэл амьдралтай охидын үерхэл нь ч өөрийн гэсэн онцлогтой. Энэхүү онцлогийг сургалт зөвлөгөөний явцад хийсэн ажиглалтанд тулгуурлан товч дурдъя.

Адил хувь заяа

Гэр бүлийн таагүй амьдралын золиос болсон учир бие биенийхээ зовлонг ойлгон амархан хүлээн авдаг.

Тэнэмэл амьдралын хэвшил

Ихэнх охид 4-өөс дээш жил тэнэсэн учир хэвийн амьдрал руу төдийлөн тэмүүлдэггүй. Үүний гол шалтгаан нь хаачихаа мэдэхгүй өдөр, хоног өнгөрөөсөн зорилгогүй амьдралтай болсон байдагтай холбоотой.

Амь зуулгын ойролцоо арга

Тэнэмэл амьдралтай охиудуудад ихэвчлэн өвлийн цагт ямар нэгэн халамжийн төв бараадан толгой хоргодоод, бусад улирлуудад орц, траншейн, подвальд амьдарна. Ингэхдээ хэсэг хэсгээрээ явж жижиг хулгай хийж амь зуулгаа залгуулах учир хулгайг жигшдэггүй.

Амьдрал дажгүй. Хулгай хийдэг болохоор дутагдах юм бараг байхгүй. Биднийг гудамжныхан бараг бүгд таньдаг болчихсон. Нэг удаа Ард дээр Зулаа эгчид баригдсан. Намайг чихээсэнд явуулах гээд байхаар нь зугтсан. /А. 17 настай, 7-р ангиас сургуулиас гарсан/.

Хатуужил, тэсвэр

Даарах, өлсөх, цангах, өвчлөхийг давж гарах тэсвэр нь жирийн хүүхдүүдээс илүү болсон байх учир хүйтэн шөнө “подвальд хонох” зэрэг нь тэдний хувьд хэвийн үзэгдэл.

Сэтгэлийн далд түгшүүр

Гадна төрх байдал нь хэвийн тайван, хэнийг ч хүсч хүлээгээгүй мэт боловч “эцэг эх минь ирж аваасай”, “намайг хэн нэгэн хүн халамжиндаа аваасай” гэсэн далд горьдлого “цаашдаа яах вэ?” гэсэн мухардмал бодол охид болгонд байдаг. Энэ нь ихэвчлэн сэтгэл зүйн зөвлөгөө, оношлох ярилцлага, мөрөөдөлд нь илэрч байлаа.

“Б” охин 10-аад жил тэнэсэн. Зөвлөгөөний явцад өөртөө маш их анхаарал, халамж тавихыг шаарддаг. Дараагийн хичээлд цагтаа ирээрэй гэхэд “Чадахгүй байх, Дархан явна, эцэгтэйгээ уулзана Үлд гэвэл тэнд үлдэнэ гэх буюу Чадахгүй, манай эх нэг баян хужаатай суусан, дажгүй амьдардаг. Би нэг очих санаатай гэх мэт. Гэвч зөвлөгөө өгөх хичээл бүрт хожигдохгүй ирнэ. Тэр хэн дээр ч очдоггүй байв...”

Зэрлэг амьдралын дасгал, сургууль

Тэд биднээс улам холдон хөндийрсөөр, өөрийн гэсэн бүлэг, давхаргыг үүсгэсээр...

- *Тэдний тоглоом:* Хөзөр, мөрийтэй тоглох, бүжиглэх, бугуйгаа сахлын хутгаар өнгөц зүсэн уралдах
- *Тэдний төрсөн өдөр:* Ахиухан мөнгө хулгайлж чадвал дориухан тэмдэглэнэ. Өөрөө хулгайлж чадахгүй бол мөнгө “захиална”. Төрсөн өдрийг траншейнд эсвэл подвальд, үгүй бол хамт тэнэж байгаа хүүхдийнхээ гэрт тэмдэглэнэ.
- *Тэдний зугаа:* Гадуур тэнэх, архидах, тамхи татах. Жишээ нь: Найз банди нь “Архи уухаа больж байж надтай үерхээрэй гээд нэг охиноос салсан үед нь “Чи уухаараа хэдэн хундагыг уудаг вэ?” гэхэд багш минь шилээр л уухаас биш, 2-3 хундагыг чинь уусан гэж үзэхгүй шүү дээ” гэж билээ.
- *Тэдний хүрээлэл:* Сургуулийн хүүхэд анги, сургуулийнхан дотроосоо найз нөхдөө сонгодог шиг тэд “хаяг тогтоох газар”, “Халамжийн төвүүд”, гудамж, траншейнаас бие биенээ олно. Иймээс “манай тэнэмэлүүд”, “Бидний амьдрал” гэж хэв нэг ярина. Та бидний амьдралын ёсыг мэдэхгүй байна гэнэ. Тэр нь үнэн. Тэдний хүрээлэл бол тэднийх, биднийх бол биднийх. Гэхдээ бид нэг л хотын гудманд амьдарч байгаа. Тэд бидний ёс журмыг, бид тэдний ёс журмыг хүлээн зөвшөөрөхгүй. Тэдний хувьд тэдний амьдралын дэг жаяг зөвд тооцогддог.
- *Тэдний харилцаа.* Үерхэл нөхөрлөл, халамж, анхаарал аль аль нь тэдний хувьд чухалд тооцогддог. Жишээ нь: Сургалтын үеэр өгдөг жигнэмэгийг өөрөө идэхгүй байгаа охиноос “Идэхгүй яасан юм бэ?” гэхэд “Гөлгөөдөө өгье дөө” гээд халаасандаа хийж билээ. Гөлгөө гэдэг нь тэднийг дагаж тэнэдэг, зургаахан настай хүүг хэлж байжээ. Тэдний харилцааны арга, хэллэг нь жирийн хүүхдийнхээс өөр. Хараана, бүдүүлэг үг хэрэглэнэ, зодолдоно, тонгоруулж ярина. Тэглээ гээд бие биедээ гомдоод сүйд болохгүй. Магадгүй энэ нь тэдний хувьд хэвийн харилцаанд тооцогддог байж болох юм.

Хариуцлагын мэдрэмж

Тэнэмэл амьдралаар амьдарч байгаа охидын хувьд хамгийн сэтгэл түгшээсэн зүйл энэ. Сургалтанд удаан хамрагдавч тогооч, оёдолчин хийгээд тогтвортой ажиллах тэвчээр сул учраас ялигүй шалтгааны улмаас ажлаа орхичихдог. Тэр ч бүү хэл хөдөлмөрөөр амьдардаг ах дүүгийнх нь аваачиж өгөхөд тэдний ажилд туслах өчүүхөн ч сэтгэл гаргалгүй “Уйдаад гараад ирлээ, дахиад очихгүй” гэж хэлэх нь жирийн үзэгдэл.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Эдгээр адил төсөөтэй талууд нь тэдэнд ойртон нягтрах боломжийг олгож байдаг учраас тэд хэд хэдээрээ нийлж бүлэг болон амьдарцгаадаг. Ийм бүлгийг олж охидод бүлгийн зөвлөгөө өгөх нь илүү үр дүнтэй санагдсан. Нөгөө талаас бие биенээ ураа татах нөлөөнөөс ангижруулах шаардлага ч тулгардаг. Гэрт нь буцааж байгаа охидод туслахдаа дахин гудамжинд гарахгүй байх нөхцлийг ар гэрийнхэнтэй нь хамтран бүрдүүлэх шаардлага тулгарч байлаа.

Амь зуулга, суурь хэрэгцээ

Хүн амьд явахад зайлшгүй шаардлагатай суурь хэрэгцээнүүд гэж бий. Эдгээр хэрэгцээнүүд хангагдаагүй бол оюун ухаан, ёс суртахууны хэрэгцээ хангагдах боломжгүй гэдгийг бид нэгдүгээр бүлэгт хүмүүнлэгийн онолын үүднээс тайлбарласан билээ.

Тэнэмэл амьдралд байгаа бүх хүүхдүүдийн эдгээр хэрэгцээ хангагдаагүй, эсэн мэнд оршин тогтох нөхцөл нь алдагдсан байдаг учраас биеэ үнэлэх, хулгай хийх зэрэг эрсдэлтэй алхмуудыг хийхэд хүрсэн байдаг.

Жишээ нь: 17-18 настай биеэ үнэлэгч охидын 3,8% нь амьжиргааны төвшин доогуураас, 19,2% нь тэнэмэл амьдралаас, 38,5% нь оронгүй, очих газаргүйгээс, 15,4% нь мөнгөтэй болохын тулд анх бэлгийн харьцаанд орсон гэжээ.

Охид хүүхдүүдийн амь зуулгын дээрх хэрэгцээг нь хэвийн төвшинд хангаж, чадсан бол тэднийг ийм эрсдэлд оруулах байсан уу? гэсэн асуулт зүй ёсоор гарч ирж байгаа юм. Хэрвээ эцэг эх, төр засаг нь тэдний энэ энгийн хэрэгцээг хангаж чадсан бол охидууд уг аюултай “хөдөлмөрийг” эрхлэхгүй байсан нь дамжиггүй. Хүүхэд Залуучуудын Хөгжлийн Төвөөс явуулсан судалгаа ч үүнийг гэрчилж байгаа юм.

Биеэ үнэлэж байгаа охидын сэтгэгдэл:

- | | |
|-----------------------|-------|
| • Огт хүсдэггүй | 27,3% |
| • Муухай санагддаг | 45,5% |
| • Их зовлонтой байдаг | 3,0% |
| • Ялгаагүй санагддаг | 18,2% |
| • Сайхан санагддаг | 6.1 % |

Охидын ихэнх нь гуниг зовлонгоо сэтгэлдээ тээн амьдрахын тулд, бусдын хүчинд автан ийнхүү амь зогоож явдаг ажээ. Ялангуяа 13-14 нас буюу өсвөр насны охид нь өөрсдийн дур хүслээр биш, бусдын хүчинд автан биеэ үнэлж байгааг судалгаа харуулж байна. Бэлгийн хүчирхийлэлд өсвөр насныхан өртсөний улмаас ямар хохирол учирдаг

тухай бид дээр өгүүлсэн билээ. Харин доорхи тодорхой жишээ түүнийг гэрчлэх мэт санагдана.

...Биеэ үнэлэгч охин “М” анх найз хөвгүүндээ хүчиндүүлсэн байна. Түүний найз нь мөнгө олж ир гээд байдаг гэнэ. Тэрээр мөн хоёр танихгүй хүнд хүчиндүүлсэн байна. Түүний олсон мөнгийг найз нь авчихдаг ажээ. “М” охин одоо сэтгэл санааны гүн хямралд орсон бөгөөд аргаа баран тааралдсан хүн болгонтойгоо бэлгийн харьцаанд ордог, ганцаараа ярьдаг болжээ.

Амь зуух гэдэг нь эдгээр охидуудын хувьд төдийгүй хорвоогийн амьтан бүрийн байгалиас заяасан хэрэгцээ. Зуучлагчаар дамжуулан үйлчилдэг охидын 87,9% нь үнийг хэрхэн тохирсныг мэддэггүй учир барагцаалбал “хөлснийхөө” 10-15%—ийг авдаг байна. Нийт охидын 48,5% нь орлогоо хоол хүнсэнд, 36,4% нь өөртөө хэрэгтэй юм авахад, 12,1% нь босс, зуучлагчдаа зарцуулдаг гэжээ.

Нийгмийн эмзэг давхаргын охидын амь зуулгын суурь хэрэгцээ хангагдах наад захын нөхцөл бүрдээгүй байгаагаас болж биеэ үнэлэх, эрсдэлтэй алхамд ихэвчлэн бусдын дарамт, шахалтаар ороход хүрч байна.

Өсвөр насны охидод өгөх зөвлөгөөг зохион байгуулахдаа баримталсан ерөнхий үзэл баримтлал

Насны онцлог

Эдгээр охидтой ажиллахын тулд тэдний амьдралын дээрх онцлогуудыг анхааран үзсэний зэрэгцээ тэдний насны онцлогийг харгалзан үзсэн болно. Өсвөр насыг шилжилтийн үе, “хэцүү нас” гэх зэргээр нэрлэдэг. 11,12-14,15 настай охид хөвгүүдийг шилжилтийн насныхан гэнэ. Шилжилтийн насан дээрээ яваа эдгээр охидод туслалцаа үзүүлэхдээ доорх онцлогуудад анхаарлаа хандуулсан юм.

Өсвөр насыг шилжилтийн гэж нэрлэхийн Хэцүү нас гэж нэрлэхийн учир:

- Хүүхдийн физиологийн хөгжил, бэлгийн бой-жилт эрчимтэй явагдан
- Хүүхдийн амьдрал хөгжил эрчимтэй өөрчлөлт явагдаж байгаа үе учраас

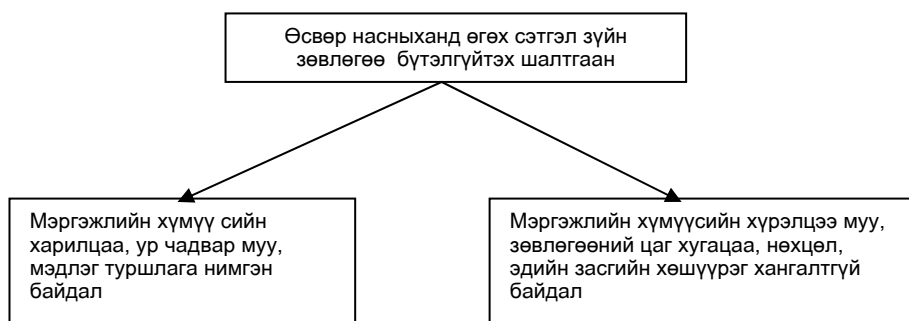
бэлгийн хоёрдогч шинж тэмдгүүд илрэн охид эмэгтэй хүний, хөв-гүүд эр хүний намба төрхтэй болно.

- Сэтгэл зүйн хувьд хүүхэд өөрийгөө “том хүн” боллоо хэмээн бодож “Том хүний” байр сууринаас аливаад хандахыг эрмэл-зэнэ.
- Энэ үе бол хүүхэд ахуй наснаас насанд хүрэгчдийн байр байдалд шилжих үе юм.

тэрээр өөрийгөө болон орчноо танин мэдэх гэж тэмүүлж байгаа маш эгзэгтэй үе.

- Өсвөр насныхны хүүхдэрхэг төрх байдлын цаана байгаа “Том хүн” болох, насанд хүрэх чиглэлд гарч байгаа өөрчлөлтийг нь багш, эцэг эхчүүд олж хараагүй захирч ту-шаан буруу харьцсанаас болж зөрчил үүснэ.

Тэдний хөгжилд үе тэнгийнхэн нь шийдвэрлэх үүрэгтэй байдаг учраас үерхэл нөхөрлөл, найз нөхдийн хүрээлэл нь эрүүл саруул байх нь маш чухал юм. Эдгээр онцлогийн улмаас өсвөр насныханд өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөө нь өөрийн гэсэн онцлогтой байдаг.



Өсвөр насныханд өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөөг хэлбэрээр нь ганцаарчилсан ба бүлгийн, хугацаагаар нь түргэн ба удаан хугацааны гэж ангилна.

Удаан хугацааны

Сэтгэц заслын үед долоо хоногт 3-4 удаа, 1,5 цагаар дунджаар 3 сар хичээллэнэ.

Богино хугацааны

Зөвлөгөө заслын үед өдөрт 4 цагаар 5 долоо хоног орчим хичээллэнэ.

Зөвлөгөөний хугацаа нь асуудлын хүнд, хөнгөнөөс шалтгаална.

Ганцаарчилсан зөвлөгөө

Өсвөр насны хүүхдүүдэд тохиолдох олон асуудлыг бүлгийн сэтгэц заслын хүрээнд шийдвэрлэх боломжтой. Гэхдээ зарим хүүхдэд тохиолдсон асуудал маш ээдрээтэй, түүний дотоод сэтгэл, нэр төрийг хөндсөн шинжтэй байдаг учраас хүүхдийн нэр төрийг хамгаалах, зөвхөн тухайн тохиолдолд хэрэглэж болох өвөрмөц аргыг сонгон авах шаардлага тулгардаг. Өсвөр насныхан өөрсдөө ч бүлгээр ажиллахаас татгалзах тохиолдол бий. Энэ нь үйлчлүүлэгчийн хувьд түүний эрхийн асуудал юм. Энэ насныхантай ганцаарчлан ажиллах олон аргууд байдгийн нэг нь *ойлгуулан таниулах терапийн арга* юм.

Ойлгуулан таниулах терапийн үе шат:

1. Асуудал хэрхэн үүсч байна вэ? гэдэгт өсвөр насныхны анхаарлыг чиглүүлэн ойлгуулна.

Жишээ нь: “Ч” 15 настай. Гэртээ уйдаад гудамжны охидтой үерхэн улмаар подвалд хамт хонож байгаад хөвгүүдэд хүчиндүүлэх дөхөн арайхийн мултарч гарсан тохиолдол.

- Ямар нөхцөл нөлөөлөв?
- Яах вэ? Чи үнэхээр хүсээгүй учир зо-дуулж бэртээд салсан байна гэх мэт.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

2. Уг асуудлыг томъёолон тодорхой зорилго дэвшүүлэн тавих.

“Ч” охины хувьд гэрээсээ гарч, тэнэмэл амьдралтай охидтой үерхэх болсноос ийм эрсдэлд орсныг нь ойлгуулах.

Гол зорилго: Тэнэхгүй байх

3. Ийм нөхцөлд яах вэ? Ямар хувилбар байж болох вэ? гэдгийг ярилцаж шийдвэрлэх ба таниулах

Уйдаад гадуур тэнэдэг. Үүнээс гарах хэд хэдэн хувилбар байж болно.

- Хичээлдээ явах, ангийнхантайгаа найзлах
- Гэр орныхоо ажилд туслах
- Хамгийн сонирхолтой зүйлээ хийх
- Секц дугуйланд явах

4. Хүүхдэд өөрт нь таалагдаж байгаа ар-гаар уг асуудлыг шийдвэрлэх хувилбарыг сонгох.

“Ч” охин өөрөө “Багшаа та манай гэрийнхэнтэй яриад өгөөч. Би аав ээж нь хөөчихсөн, гудманд амьдардаг найз охиноо гэртээ аваачиж уулзаж байх зөвшөөрөл авмаар байна, тэгвэл би дахиж түүнийг дагаж подвальд хонохгүй” гэсэн хувилбарыг санал болгосон юм.

5. Өөрийнх нь талаарх буруу төсөөллийг эвдэж сарниулах.

Ганцаардахгүй, цагаа зугаатай өнгөрүүлэх арга бол заавал гадуур тэнэж, гэр орноосоо дайжих шаардлагагүй гэдгийг ойлгуулах, тэ-нэдэг хэвшилтэй бол түүнийг нь задлах гэх мэт.

Ганцаарчилсан зөвлөгөөний эдгээр үе шатууд нь асуудлыг үйлчлүүлэгчид ойлгуулан таниулахад чухал ач холбогдолтой юм. Иймэрхүү дарааллаар, биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа охидтой ажилласны эцэст “Миний зан үйл болохгүй байна”, “Түүнийг засах юмсан” гэсэн эрмэлзлэл тэдэнд ямар нэгэн хэмжээгээр үүсдэг. Энэ бол зан үйлээ өөрчилж гэсэн сэдэл үүсч байгаагийн илрэл. Энэхүү сэдэл тэмүүлээ хэрэгжүүлэхэд нь тус дөхөм болохын тулд сэтгэл зүйч маш тодорхой арга, загваруудыг хэрэглэх нь зүйтэй. Бид энэхүү хэрэгцээг харгалзан үзсэний улмаас зан үйлийг өөрчлөхөд хэд хэдэн загваруудыг хэрхэн хэрэглэсэн тухайгаа уг номын энэ бүлэгт товч өгүүлэхийг зорьсон болно.

Өсвөр насныханд сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөхийн тулд тэдэнтэй анх уулзахаасаа өмнө гэр бүлийнхэнтэй нь уулзах, ажиллах ярвигтай ажил сэтгэл зүйчид тулгардаг. Ер нь сэтгэл зүйчээс үйлчлүүлэгч нартайгаа уулзах уулзалт нь маш чухал шат юм. Үүнээс охидыг /үйлчлүүлэгч хүүхдийг/ эрсдэлээс гаргах, тэдний зан үйлийг залруулах цаашдын үйл ажиллагаа шалтгаална.

- Анхны уулзалтаар хүүхдийн гэр бүлийн байдал, гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцаа, тэдний хэн нь түүний төлөө анхаарал тавьж байгаа зэргийг тодруулдаг.
- Гэтэл тэнэмэл амьдралтай охидын хувьд асуудал маш төвөгтэй байдаг. Хаана толгой хорогддог, ямар бүлэглэлд харъяалагддаг, гэр оронд нь буцаах найдвар байгаа эсэхийг, мөн хэцүү амьдралаас болж хүүхдийн зан үйл хэрхэн гэмтэж өөрчлөгдсөн зэргийг тодорхойлохыг хичээх нь зүйтэй.

Бүлгийн зөвлөгөө

Охидод бүлгээр өгөх зөвлөгөө нь томчуудынхаас зарим талын ялгаатай. Бүлгийг дунджаар 8-12 хүнтэй байхаар зохион байгуулах нь зохимжтой. Бүлгийг бүрдүүлэхдээ өсвөр насны хүүхдүүдийн паспортын насыг харгалзахаасаа илүү тэдний өсөлт хөгжлийг анхаарах нь чухал. Жишээ нь: 16-18 насны охидтой цуг адил асуудал бүхий 14-16 насны охидыг оруулж болох юм. Гэхдээ насны зөрөө нь нэг, хоёроос илүүгүй байвал тохиромжтой байдаг.

Бүлгийн хөгжлийн I шат

Бүлгийн нэгдмэл нэг зүйл болгон бүрдүүлэх ажиллагаа явагдах ба сэтгэл зүйчийн зүгээс бүлгийн зөвлөгөөний явцад баримтлах дүрэм, журмаа танилцуулна. Оролцогчдыг сэтгэл зүйн хувьд нэгтгэх, харилцааны дадал эзэмшүүлэх, бие биенээ мэдрэх, сэтгэл санаагаа илэрхийлэх, бусдыг ойлгох чадварыг нь сайжруулахад анхаарна.

Санамж:

- Энэ шатан дээр хүн бүрийн идэвхитэй оролцоо, хамтын ажиллагаа шаардсан төрөл бүрийн хөдөлгөөнт тоглоомууд, ялангуяа “мөс хагалах”, бүлгийг нягтруулах, хамтын ажиллагаа шаардсан тоглоомуудыг сонгож авсан байх нь зүйтэй.
- Бид өсвөр насны 8 охинтой ажиллаж эхлэхдээ “Хэрвээ би өөрийгөө ямар нэгэн юмтай зүйрлэн зурвал би юу байж болох вэ?” гэдэг дасгалаар эхэлсэн бөгөөд энэ нь сэтгэл зүйн проекцлолын арга байлаа. Мөн хэд хэдэн хөдөлгөөнт тоглоомуудыг эхний уулзалтын үеэр тоглуулсан юм.
- Бүлгийн эхний хичээлүүдээр тохиролцсон зүйл:
 - Хичээлд хоцрохгүй
 - Хараал хэлэхгүй
 - Бие биенийхээ үгийг таслахгүй, эвгүй зан гаргавал уучлалт гуйна

Бүлгийн хөгжлийн II шат

Зөвлөгөөнд оролцож байгаа хүүхдүүдийн онцлог зан байдал, асуудалтай сайтар танилцсаны үндсэн дээр зорилгыг дахин төлөвлөж үүрэг хариуцлагыг дахин хуваарилах шат юм. Оролцогч бүрийн амжилт нь үүссэн асуудал, түүнийг шийдвэрлэх арга замыг хэрхэн ойлгож байгаа дотоод сэдлээс шалтгаалах учраас сэтгэл зүйч ажиглалт, асуулга зэрэг төрөл бүрийн аргуудыг хэрэглэх шаардлагатай.

Санамж:

- Бие биенээсээ болон сэтгэл зүйчээс нууц байгаа санаа бодлыг нь мэдэхийн тулд “Бидний нууц”, “Үлгэр зохиох”, “Өөрийн хөрөг”, “Миний мөрөөдөл”, “Хэрвээ би цэцэг бол...” зэрэг тоглоомууд болон сэтгэл зүйн зөвлөгөөний тусгай арга дасгалуудыг хэрэглэсэн нь зохих үр дүнтэй болсон юм. Бүлгийн зөвлөгөөний энэ шатан дээр охидын зан үйлийн онцлогийг илрүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.
- Оролцогчдын байр байдлыг танин мэдэх дасгалууд нь хүн бүрийн хүлээх хариуцлага болон сэтгэл зүйчийн гүйцэтгэх үүргийг тодорхойлоход чухал ач холбогдолтой. Охид тус бүртэй хэрхэн ажиллах тухай, хамтын ажиллагааг хэрхэн зохион байгуулах талаар бодит зүйлүүдийг төлөвлөх нилээд өргөн боломж ажиглагдсан юм.

Бүлгийн хөгжлийн III шат

Энэ нь хувийн асуудлаа шийдвэрлэх шат юм. “Надад ийм асуудал тохиолджээ. Би ингэж шийдвэрлэе”, “Би өөрийн нөөцөө олж мэдлээ”, “Би дутагдлаа ойлголоо, ингэж засъя”, “Бусад охидод ч ийм асуудал тулгарсан юм байна, тулгарсан бэрхшээлийг даван туулахад хувь хүний өөрийн үүрэг чухал юм байна” гэх мэт

Санамж:

- Энэ нь хамгийн шийдвэрлэх алхам юм. Мэргэжлийн сэтгэл зүйчийн ур чадвар шаардах учир гештальт, аналитик, бихевиор болон хүмүүнлэгийн терапийн тусгай арга техникүүдийг хэрэглэнэ.
- Бид энэ шатан дээр “Зан үйлийг өөрчлөх загвар”, “Зан үйлийн өөрийн хяналтын хөтөлбөр”, “харилцааны зөв дадалд суралцах арга” зэрэг бихевиор болон социаль когнитив загваруудыг хэрэглэсэн юм.

Бүлгийн хөгжлийн IV шат

Бүлгийн зөвлөгөөний явцад гарсан өөрчлөлт, олсон ололтоо улам гүнзгийрүүлэн практик дээр хэрэгжүүлэх шат юм.

Санамж:

- Орчны дэмжлэг маш чухал үе. Орчин нөхцөл нь бүрдээгүй, дэмжлэг муу байвал бүлгийн зөвлөгөөний явцад эзэмшсэн шинэ мэдлэг, туршлага бэхлэгдэхгүй.
- Бид энэ шатан дээр албан бус боловсролын багш, нийгмийн ажилтнууд, охидын эмч, охидыг гэртээ буцаан авах сонирхолтой байгаа зарим эх эцгийн төлөөлөгч нар, зарим өнчин хүүхдийн ах дүү нартай хамтарч ажиллаж байсан нь зарим охидыг гэрт нь буцаахад чухал үүрэг гүйцэтгэсэн билээ.

Бүлгийн удирдагч - сэтгэл зүйчийн үйл ажиллагааны хэв маяг:

- Богино хугацаагаар хичээллэх бүлэгт бол “удирдан дагуулах” маягийн
- Удаан хугацаагаар хичээллэх бүлэгт бол “идэвхитэй удирдагч”, “Холбогч зуучлагч”, “Бүлгийн гишүүний” аль алиных нь үүргийг гүйцэтгэж болно

Бүлгийг бүрдүүлэхэд ямар зарчим хэрэгтэй вэ? гэсэн асуултанд сэтгэл зүйчид харилцан адилгүй байр суурь баримталдаг бөгөөд Оросын сэтгэл зүйч Э.Г.Эйдимиллер /1994/ өсвөр насныханд зориулсан богино хугацааны бүлэг бүрдүүлэхдээ доорхи зарчмуудыг бүрдүүлэх нь зүйтэй гэж үзсэнийг бид охидтой ажиллах явцдаа баримталсан юм.

1.Адилхан асуудалтай /зан үйлийн адил өөрчлөлттэй/ хүмүүсийг хослуулах зарчим

Зан төлөвийн хурцдалын талаар бид энэхүү номны нэгдүгээр бүлэгт тодорхой авч үзсэн билээ. Зан төлөвийн ойролцоо дутагдал, доголдолтой хүмүүс хувийн асуудлаа олж харах, адилтган үзэх боломжтой юм.

2. Охид хөвгүүдийн хөгжлийн тухайн үеийн онцлогийг харгалзан үзэх зарчим:

Тэдний насны онцлог, танин мэдэхүйн хөгжил нийгмийн туршлага чадвар дадлыг нь харгалзан сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын аргуудаа сонгон авах шаардлагыг илэрхийлж буй зарчим юм. /Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний аргуудыг түүвэрлэн авах, проектив аргууд, сэтгэл зүйн жүжиглэлийн арга, хэрэглэх гэх мэт/.

3. Оролцогчдыг хооронд нь холбож өгөх зарчим

Бүлгийн зөвлөгөөнд оролцож байгаа охидыг /хөвгүүдийг/ хооронд нь холбон нэгтгэхэд чиглэсэн арга хэмжээнүүд энд багтана.

4. Хариу мэдээлэл авахад сургах зарчим

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад өөрийнхөө зан байдлын талаар бусдаасаа хариу мэдээлэл авч “толинд харж байгаа мэтээр” өөрийгөө таньж мэдэж авах нь нэн чухал юм. Хариу мэдээллийг хүн үг яриагаар болон дохио зангаагаар хүлээн авдаг. Энэ хоёр аргын аль алианаар нь хариу мэдээлэл авах чадварыг зөвлөгөөний явцад эзэмшүүлэхэд анхаарах нь зүйтэй.

5.Цогцолбороор хандах зарчим

Бүлгийн динамикийн механизмууд, гештальт, психоанализ, психодрам, хүмүүнлэгийн болон логотерапийн аргуудыг хослуулахад анхаарлаа хандуулна.

6.Оролцогчдын түрэмгий занг илрүүлэх, судлах, залруулах аргуудыг шат дараалан хэрэглэх зарчим

/Хөдөлгөөний дасгалууд, өрсөлдөөнт болон хамтын тоглоом, проектив аргуудыг ашиглах гэх мэт/.

7.”Энд ба одоо” зарчмыг баримтлах

- Тухайн үед үйлчлүүлэгч охидод /хөвгүүдэд/ тулгарч байгаа асуудалд гол анхаарлаа төвлөрүүлэх
- Бүлгийн зөвлөгөөний явцад болсон үйл явдлыг “зөвхөн энд” /одоо/ ярилцаад орхих ба цааш нь нууцыг задлахгүй гэх мэт.

8. Оролцоогчдын зэрэг давуу талд тулгуурлах зарчим

Ямар ч хүнд сайн тал гэж байдаг. Жишээ нь: Тэнэмэл хүүхдүүд маш их тэсвэр тэвчээртэй байдаг. Үүнийг эерэг чиглэлд ашиглавал тэд дуртай ханддаг.

Өсвөр насны охид, хөвгүүдтэй ажиллахдаа эдгээр ерөнхий зарчмуудыг баримтлахаас гадна тухайн хувь хүний онцлог ба нөхцөл байдлын аль алиныг нь харгалзан үзэх нь чухал юм. Биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа тэнэмэл амьдралтай охидтой ажилласан туршлагаас үзэхэд амжилттай нийгэмшихэд нь зайлшгүй шаардлагатай зарим сэтгэл зүйн болон ахуйн амьдралын ойлголтуудыг тэдэнд заан сургах зайлшгүй шаардлагатай болох нь ажиглагдсан билээ.

Охидтой ажиллахдаа зан үйлийг өөрчлөх нэгэн загварыг хэрэглэсэн нь

Аливаа сэтгэл зүйн зөвлөгөө нь ямагт ямар нэгэн өөрчлөлтийг санал болгож байдгаараа онцлог юм. Хүнийг буруу зан үйлээс нь хэрхэн ангижруулах вэ? Буруу дадал хэвшлийг таслан зогсоож саармагжуулах, улмаар арилгах, оронд нь цоо шинэ, эерэг дадал бий болгох нь аливаа зөвлөгөөний нэг чухал зорилго байдаг. Зан үйлийг өөрчлөх олон загвар хандлагууд байдгийн дотроос Америкийн сэтгэл зүйч Джеймс Проческа, Карло Де Климентос нарын боловсруулсан загварыг уншигч танаа толилуулж байна. Эдгээр эрдэмтэд хүмүүсийн дадал зуршлаа өөрчлөх үйл явцыг /тамхи болон мансууруулах бодисноос гарах, жин хасах гэх мэт/ судлан үзсэнийхээ үндсэн дээр энэхүү ажиллагаа нь таван үе шаттайгаар явагддаг болохыг тогтоожээ. Дээрх эрдэмтдийн боловсруулсан загварыг сэтгэл зүйн зөвлөгөөний практикт өргөн хэрэглэдэг бөгөөд бид манай орны нөхцөлд биеэ үнэлж болзошгүй охидтой ажиллах явцдаа болон сэтгэл зүйн ганцаарчилсан зөвлөгөөний бусад тохиолдлуудад хэрэглэн зохих үр дүнд хүрч байгаа билээ.

Зан үйлийг өөрчлөх 5 үе шат:

- Ухаарч эхлээгүй үе
- Ухаарч эхлэх үе
- Шийдвэр гаргах үе
- Шийдвэрээ хэрэгжүүлэх үе
- Бататгах үе

Зан үйлийг өөрчлөхөд дээрх таван үе шат нэн чухал бөгөөд үүний зэрэгцээ буруу дадал хэвшлээсээ салъя гэсэн дотоод хүсэл тэмүүлэл нь нэн чухал. Үүнийг сэдэл гэнэ. Сэдэл нь хүний үйл ажиллагааны зорилго, учир шалтгааныг тодорхойлж байдаг дотоод хүч өдөөгч юм.

Биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа охидод амьдралын буруу хандлага хэвшлээсээ салъя гэсэн чин хүсэл төрүүлэх нь зан үйлээ өөрчлөх сэдэл төрүүлж буй хэрэг.

Эхлээд ямар нэгэн зүйлийг өөрчилъе гэсэн хүсэл сэдлийг тухайн хүнд төрүүлэх нь зөвлөгөө амжилттай явагдах нэн чухал нөхцөл юм. Тэнэмэл амьдралаар амьдарч байгаа, биеэ үнэлдэг муу зуршилд автсан охидтой ажиллаж байсан туршлагаас үзэхэд тэдэнд зан үйлээ өөрчлөх сэдэл төрүүлэх доорхи боломжууд байгаа нь ажиглагдлаа.

- Сургалт явуулан мэдээлэл өгсний үндсэн дээр зан үйлээ өөрчлөхийг өөрсдөө хүсэх
- Тэднийг эцэг эх, асран хамгаалагчид, төслийн болон нийгмийн ажилтнууд зэрэг бусад хүмүүс охидын өмнөөс хүсэлт гарган хөөцөлдөх замаар тэдэнд буруу замаасаа гарах хүслийг аажмаар төрүүлэх.
- Тэнэж яваад буцаж гэртээ харьсан болон буруу замаасаа гаран ажиллаж, сурч сайн сайхан амьдарч яваа найз нараасаа жишээ авах, дуурайх.
- Хүнд зодуулах, хүчиндүүлэх зовлонг биеэр амсан айж түгшсэнээсээ болж дахин тийм байдалд орохгүй тулд сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнуудад болон томчуудад хандах гэх мэт.

Дээрх сэдлүүдийн аль нэгнийх нь нөлөөгөөр зан үйлээ өөрчлөх шаардлага, биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа охидод тулгарч байв. Өөрөөр хэлбэл сэтгэл зүйчдэд бусдын зан үйлийг өөрчлөх шаардлага тулгарлаа гэсэн үг. Үүний тулд дээрх таван үе шатыг товчхон авч үзье.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

I. Ухаарч эхлээгүй үе

- Миний зан үйл сөрөг чиглэлд явагдаж бай-на, надад асуудал тулгарлаа гэж хүн ойлгоогүй үе.
- Орчных нь хүмүүсийн нүдээр харахад тухайн хүний зан үйлийг өөрчлөх шаардлагатай болсон байдаг. /Архинд орсон буюу биеэ үнэлж байгаа нь илэрхий мэдэгдэнэ/.
- Ийм хүмүүсийн 50% орчим нь “Миний зан үйл хэвийн, өөрчлөх шаардлагагүй” гэж үздэг.
- Өөрөөр хэлбэл амьдралын хэв маягаа өөрчилье гэсэн санаа төрөөгүй үе.

Энэ шатан дээрээ яваа биеэ үнэлэх эрсдэл бүхий охидын онцлог

/Цаашид зөвхөн охидын онцлог гэх/.

- “Бид зүгээр л хөвгүүдтэй нийлж наргидаг”
- “Нэг сайн ах байдаг. Бид түүний найзуудтай нь хонодог. Тэдэнтэй байхад сайхан санагд-даг...”.
- “Бүгдээрээ согтчихдог болохоор хэнтэй унт-санаа санадаггүй. Эхлээд тэр ах нар унтъя гэж хэлээгүй. Зүгээр л хамт хоол-лоё, наргия гэсэн... Багшаа энэ чинь бүх тэнэмэл охидуудад то-хиолддог. Тэднээс өөр хэн биднийг ингэж халамжлах вэ дээ?”.
- Охид энэ бүхнийг хэвийн зүйл гэж үзэж байгаа нь илэрхий байна.

Санамж:

Охидын зан үйлийг өөрчлөх алхам хийхэд эрт байна. Харин сэдэл төлөвшүүлэхэд анхаарах үе.

II. Ухаарч эхлэх үе

- Өөрт нь бэрхшээл асуудал тулгарсныг хүн ойлгоно.
- Ийм учраас сэтгэл зүйн хувьд өмнөх шатыг бодвол илүү хямралтай, түгшүүртэй үе. “Одоо яанаа? Өвчин авчих вий дээ? Ойрд тэдэнтэй нийлэх-гүй бол яах бол? Цаашдаа яах билээ?!” гэх мэт
- Асуудлын мөн чанарыг хүн ойлгож, амьдралаа гартаа авахыг эрмэл-зэж эхэлнэ.
- Өөрийнхөө асуудалтай холбоотой мэдээллийг эрж хайж, орчноосоо дэмжлэг авахыг эрмэлзэж эхэлнэ.
- Гэвч зан үйлээ бодитойгоор үйлчлэхэд бэлэн биш учраас өөрийн хүч чадвартаа эргэлзэж байдаг.
- Зан үйлээ өөрчлөх эсэх талаар эргэлзэж байгаа үе.

Энэ үеийн онцлогийг харуулсан жишээ

- “Багш аа би ч хаашдаа өнгөрсөн хүн. Би анх IY хорооллын “танканд” /траншейнд/ байхдаа /12 настай-даа/ анх “Б” хүчиндүүлчихсэн юм. /уйлав/. Дараа нь нэг найз бандитай болсон. Тэр маань хаячихсан. Хардаад хаячихсан юм л даа. Намайг төвд /төвийн хаягийг нууцлав/ байхдаа өөр хөвгүүдтэй унтсаныг мэдчихсэн юм. Одоо би их сайн хүүтэй үерхэж байгаа. Гэтэл тэр ойрдоо сураггүй бол-чихлоо. Тэр намайг их халамжилдаг. Адилхан л гэргүй хүүхэд, гэхдээ их хүнлэг. Би санаад байх юм. Өөр сайн сайн банди нар ойрдоо бас гуйгаад байгаа. Гэтэл би зөвхөн түүнийг л санаад байна. Өөр бандитай бол унтмааргүй байна. Надтай унтах гээд чадаагүй хүүхдүүд очоод элдэв юм ярьчихсан юм болов уу?...”

Санамж:

Зан үйлээ өөрчлөх шийдвэр гаргахад нь сэтгэл зүйч туслах үе. Өөрийгөө өөрчилж чадна гэсэн итгэл төрүүлэх нь чухал.

III. Шийдвэр гаргах үе

- Мэдээлэл хангалттай болсон байна.
- Зан үйлээ өөрчлөх шийдвэр гаргана.
- Өөрийгөө өөрчлөх, санаж сэдсэнээ хэрэг-жүүлэх боломжоо ухаарч ойлгоно.
- Зан үйлээ Өөрчилснөөрөө юу алдаж юу хожихоо дэнсэлнэ.

Мөн зан үйлээ өөрчлөх хувилбаруудыг бодож үздэг. Анхны оролдлогууд хийгдэнэ: Там-хиа түр хаяад, эргэж орох, тохиолдлын шинж чанартай бэлгийн харьцаанаас зарим үед зайлсхийх гэх мэт.

Энэ үеийн онцлогийг харуулсан жишээ:

- “Би олон хөвгүүдтэй үерхсэн учраас миний хамгийн хайртай банди намайг орхилоо. Сая хэдэн хоног А эмчийн эмнэлэгт эмчлүүлсэн. Гэртээ ч харьсан. Ээж минь баярлаад уйлсан бөгөөд би дахиад гадуур тэнэхгүй гэж бодож байна. Эртээд гэртээ хариад бараг долоо хоносон, гэхдээ уйдаад байхаар нь явчихсан. Маргаашнаас Ц багш ээжтэй уулзаж намайг гэрт хүргэж өгөх гэж байгаа. Хамт тэнэдэг байсан охидууд Чи удахгүй эргээд ирнэ дээ гэсэн”. Найзуудаа санах байх. Ээжээсээ асуугаад хааяа ирж байна... Ямар ч байсан дахиад хөвгүүдтэй хамт тэнэж нэг газар хонохгүй...”

Санамж:

Зан үйлээ өөрчилснөөрөө юу алдаж, юу онохоо дэнслэн баттай шийдвэр гаргахад нь сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтан туслахад анхаарна.

ИҮ шийдвэрээ хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааны шат.

- Гаргасан шийдвэрээ хэрэгжүүлж байгаа үе. /Архи, тамхиа орхих, өглөөд гэрээсээ га-раад эргэж ирдэггүй хүүхэд заавал гэртээ ирдэг болох гэх мэт/
- Өөрийн нөөц, хүчиндээ итгэх итгэл нь сайжирсан байдаг.
- Тухайн хүний зан үйлд гарч буй өөрчлөлт орчных нь хүмүүст мэдэгдэж эхлэнэ.

Энэ нь хүмүүсийн урамшуулал дэмжлэг нэн чухал үе юм.

Энэ үеийн онцлогийг харуулсан жишээ:

...Тэд /хуучин хамт тэнэдэг байсан охид хөвгүүд нь/ над дээр хэд хэдэн удаа ирээд төрсөн өдөрт явъя гэсэн. Би яваагүй. Өдөрт зөвхөн хичээлдээ явчихаад ээжийгээ орой ажлаас ирэхэд гамбираа хайраад, гэрээ цэвэрлэхихээд байж байдаг болсон. Таны өгсөн номыг уншиж байгаа өдөрт жаахан уйдаад байх юм. Хажуу айлынхаа охинтой овоо танил болсон. Ээжийгээ баярлаж байхыг нь хараад их сайхан санагдсан. Дахиад зовоохгүй гэсэндээ өлссөн ч гэсэн гэрээсээ гарч явахгүй байгаа...

Санамж:

Хүүхдийн зан үйлд гарч буй өөрчлөлтийг багш, эцэг эх асран хамгаалагчдад нь цаг тухайд нь ойлгуулах, орчны дэмжлэгт тулгуурлан урамшуулан зо-ригжуулахад гол анхаарлаа төвлөрүүлнэ.

Ү. Бататгах үе

- Нэгэнт хүрсэн ололт амжилтаа бататган тогтоох, хуучин хэв-шил зуршилдаа эргэж орохоос сэрэмжилж байгаа үе.
- Өөрчлөлтөө бататгах, орчин нөхцлийг бүрдүүлэх замаар ололтоо улам гүнзгийрүүлэн бататгахад анхаардаг.
- Орчны хүмүүсийн дэмж-лэг сайн бодитой байвал, зан үйлийн хуучин хэвшилдээ эргэж орох магадлал бага юм.
- Энэ үеийн нэг онцлог бол хуучин байдалдаа эргээд орчих вий хэмээн түгших явдал юм.

Орчны нөхцөл дэмжлэг сайн, тэр хүн урам зориг сайтай байвал уг айдас нь аажмаар арилдаг ажээ.

Энэ үеийн онцлогийг харуулсан жишээ

- “Охин минь өдөрт хичээлдээ явах, найз нөхөртэйгөө уулзах зэргээр гадуур чөлөөтэй явдаг ч гэсэн орой 18 цагаас өмнө заавал гэртээ ирдэг болсон. Бид хоёр тэгж тохирсон юм. Ингэж учир зүйгээ олоход бидэнд сэтгэл зүйчид тусалсан. Охин гэртээ эргэж ирснээс хойш 3 сар гаруй боллоо”. Өөрөө заримдаа “Ээж ээ нөгөөдүүл чинь гудамжинд тааралдчихаад намайг гэрт минь явуулахгүй бол яана аа?” гэж түгшсэн маягтай асуудаг. “Би тэгэхэд нь “Санаа зоволтгүй, ээж нь сэтгэл зүйч багш нартай нь уулзаж байгаад охиноо хаана байгаа газраас чинь олоод ирнэ” гэж хэлдэг. Үнэхээр ч ийм тохиолдол гарч байсан. Сүүлийн үед бид хоёрын хэн хэний маань сэтгэлийн түгшүүр аяндаа багасч хэвийн амьдралдаа дасч байна даа...”

Санамж:

Охид, хөвгүүдийн зан үйлийн эерэг ололтыг нүдний цөцгий мэт хайрлах хариуцлагатай үе. Энэ нь багш, эцэг эх, сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнуудын нягт хамтын ажиллагааг шаарддаг.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад хүний зан үйлийг өөрчлөх дээрх таван үе шат нь өөр өөрийн онцлогтойг сэтгэл зүйчид, нийгмийн ажилтнууд анхаарах нь зүйтэй. Эхний үедээ зөвлөгөө, сургалтыг гаднаас хүчээр өгөх хандлага давамгайл боловч аажмаар /III шатнаас эхлэн/ тухайн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

хүний дотоод нөөц, эрмэлзлэлд тулгуурлах учраас сэтгэл зүйчийн үйл ажиллагааны арга барил ч өөрчлөгддөг билээ. Зарим тохиолдолд бататгах үйл ажиллагааг муу явуулах буюу багш, эцэг эхийн анхаарал суларснаас болж хүүхэд хуучин муу зуршилдаа эргэж орох тохиолдол гардаг. Үүнийг **дахих үе гэнэ**.

Дахих үе.

Тухайн хүн гаргасан өөрчлөлтөө бататгаж чадахгүй бол дахих буюу эрсдэлтэй зан үйлдээ эргэн ороход хүрдэг. Энэ нь хүний өөрөө өөртөө итгэх итгэлийг алдагдуулан би амьдралаа хянаж жолоодох чадваргүй хүн гэсэн гутранги үзэлд хүргэж болзошгүй юм.

Зан үйлийг өөрчлөх энэхүү загвар нь өөрчлөлт ямар шатан дээрээ явааг анхааран хянаж, үе шат бүрт тохирсон арга хэмжээг авах, боломжийг сэтгэл зүйчдэд олгодгийнхоо хувьд нилээд давуу талтай юм. Гэвч энэ загварыг бусад арга, загваруудтай хослуулан хэрэглэх шаардлага зайлшгүй тулгардаг. Тухайлбал: Хэн нэгэн хүн зан үйлээ өөрчлөх шийдвэр гаргажээ. /Эсвэл хүүхдийн зан үйлийг эрсдэлтэй байна гэдгийг ойлгосон асран хамгаалагч нь хүүхдийнхээ хөгжлийн буруу хандлагыг өөрчлөх шийдвэрийг гаргажээ/ гэж бодъё. Тэгвэл энэ нь бидний сая авч үзсэн загвар ёсоор бол шийдвэр гаргаснаас хойшхи үйл ажиллагаа юм. Үүнийг “Зан үйлийн өөрийн хяналтын хөтөлбөртэй” хослуулбал нилээд үр дүнтэй байдаг. Ийм охидтой ажиллах явцдаа зан үйлийн өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг хэрхэн хэрэглэж байсан талаар товч өгүүлье.

Зан үйлийн өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг хэрэглэсэн нь

Социаль-когнитив онолын үүднээс бол зан үйлээ өөрчлөх өөрийн хяналт нь зоригийн хүч чадал мэт зөвхөн дотоод хүчин зүйл ба зөвхөн гаднын нөлөөний аль аль нь биш. Харин эдгээрийн нарийн нягт харилцан үйлчлэлийн үр дүн юм гэдгийг бид нэгдүгээр бүлэгт авч үзсэн бөгөөд уг онолын үзэл санааг биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа өсвөр насны охидод сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх явцдаа хэрхэн хэрэглэж байсан тухайгаа энд өгүүлье. Бид социаль когнитив онолын үзэл баримтлалаас “*Өөрийн хяналт хэрхэн явагддаг вэ?*” гэсэн асуултын хариуг авч хэрэглэсэн билээ. Энэ асуултанд хариулахын тулд өөрийн хяналтыг сайжруулах таван үе шатыг авч үздэг. Хүний зан үйлийг зөвхөн гадны хүчин зүйлийн нөлөөгөөр юм уу, эсвэл дан ганц хувь хүний зориг, дотоод хүсэл тэмүүллийн нөлөөгөөр өөрчлөх боломжгүй.

Хүн, орчин хоёрын хоорондын нарийн төлөвлөсөн харилцан үйлчлэлийн үр дүнд хүний зан үйлийг өөрчлөхөд чиглэсэн өөрийн хяналтыг хэрэгжүүлэх боломжтой.

Өөрөө өөрийгөө хянах зан үйлээ алхам алхмаар өөрчлөх боломжийг хувь хүнд олгодогт энэхүү хөтөлбөрийн онцлог оршдог. “Би үглээ зангаа засмаар байна”, “Би залхуу, сэлгүүцдэг зуршлаасаа салмаар байна” гэх зэргээр дутагдлаа өөрөө ойлгосон атлаа юу хийхээ мэдэхгүй яваа томчууд, хүүхдүүд бидэнд цөөнгүй ханддаг. Бид дээрх охидод “өөрийн хяналтын хөтөлбөрөө” зөв зохиоход нь туслан чиглүүлж өгснөөр зохих үр дүнд хүрч чадсан билээ. Зан үйл өөрөө хянаж өөрчлөх ажиллагаа нь таван үе шаттай явагддаг. Зан үйлийн өөрийн хяналтын үе шатуудыг нэгдүгээр бүлэгт тодорхой авч үзсэн учраас одоо биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа охидод зөвлөгөө өгөхдөө эдгээр үе шатуудыг хэрхэн хэрэглэсэн талаарх дэлгэрэнгүй авч үзье.

1. Зан үйлийн хэлбэрийг тодорхойлох

Чухам юуг өөрчлөх шаардлагатай байна вэ? гэдгийг оновчтой тодорхойлох шат.

Жишээ:

- “Согтуудаа хөвгүүдийг дагаад явчихдаг”.
- “Гутарсан үедээ архи уучихдаг”
- “Өлсөөд, даараад хаачихаа мэдэхгүй тэр залуучууд дээр очдог”.

Дээрх гурван жишээ нь биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа охидын хэн нь ямар тохиолдолд биеэ үнэлдгийг тодорхой харуулж байгаа учраас тэдэнтэй ажиллах ажлыг ялгаатай төлөвлөх боломжийг бидэнд олгосон билээ.

Зан үйлийн доголдол дутагдлыг хэдий чинээ оновчтой тодорхойлбол авах арга хэмжээ нь төдий чинээ тодорхой болдог.

2. Үндсэн мэдээлэл цуглуулах шат

Өөрчлөх гэж буй зан үйлийн хүрээ, давтамжийг тодорхойлох мэдээлэл цуглуулна.

Жишээ:

- “7 хоногт таван удаа траншейнд хөвгүүдтэй хонодог”.
 - “Сард дөрвөөс таван удаа талхны мөнгө олох гэж эрэгтэй хүмүүстэй унтдаг” гэх мэт.
- Биеэ үнэлэх асуудал тэнэмэл амьдралын улмаас амь зуулгын тогтмол арга нь болсон байна уу? Ерөнхийдөө ямар тоо давтамжтай явагдаж байна вэ? гэдгийг тодорхойлох боломжийг энэ шатан дээр бид олж авсан.
- Зан үйлийн сөрөг хэлбэрийн тоо давтамжийг оновчтой тодорхойлсноороо түүнийг ямар хугацаанд хэдээр хорогдуулах вэ? гэсэн тодорхой асуултанд хариу өгөхийн зэрэгцээ сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын үр дүнг нарийн тооцох, харах боломж олгодог.

3.Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг боловсруулах шат

Дотроо гурван хэсэгтэй

- Өөрийн урамшуулал
- Өөрийн шийтгэл
- Орчноо төлөвлөх

Өөрийн урамшуулал

Төлөвлөсөн зан үйлээ бэхлэхэд чухал үүрэгтэй. Хичээлээ таслаагүй, өдөржин хичээл хийсэн хүүхдэд дуртай хөгжмөө сонсох, уран зохиолын ном унших, карманы мөнгөөр шагнуулах, найзтайгаа зугаалах зөвшөөрөл авах гэх мэт. Бид охидод хөгжим сонсох, бүжиглэх, тоглох боломж олгодог байлаа.

Өөрийн шийтгэл

Зан үйлийн буруу хэлбэрийг саатуулах, таслахад туслах үүрэгтэй. “Архи уухгүй, уувал хөвгүүдтэй унтсанаа мэддэггүй” гэж ярьдаг охин “Архи уухгүй” гэсэн төлөвлөгөөтэй байсан атлаа төрсөн өдрийн баярт яваад согтуу ирсэн бол “гурван сар хэний ч төрсөн өдөрт явахгүй” гэсэн шийтгэлийг өөртөө оногдуулдаг, эсвэл гурван удаагийн хичээл дээр сонирхолтой тоглоом тоглоход өөрөө оролцохгүй, зөвхөн хөндлөнгөөс ашиглах, бүжиглэх хөгжим сонсох үед зөвхөн харах эрхтэйгээр оролцох гэх мэт.

Санамж:

Өөрийн урамшуулал ба шийтгэл нь оновчтой байх хэрэгтэй, ялангуяа шийтгэл нь өөрийгөө зовоосон хүнд, даван туулах боломжгүй зүйл байж болохгүй.

Орчноо төлөвлөх

Ямар орчин нөхцөл чухам юу сөрөг зан үйлийн тухайн хэлбэрт нөлөөлж байна вэ? гэдгийг тогтоон орчны нөлөөг багасгах зорилготой.

- Бусдад уруу татагдан биеэ үнэлдэг охиныг уруу татагчдаас нь салгах.
- Гэр бүлийн хүчирхийлэлд өртдөг охиныг хүчирхийлэгчээс нь тусгаарлах
- Чихэр хэт иддэг хүн чихрээ хол тавих, худалдаж авахгүй байх гэх мэт.

Муу зан үйлийг хялбар хийх “таатай орчин” бүрдүүлэхгүй, түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлүүдийг таслах, багасгах зэргээр уг сөрөг зүйл чөлөөтэй хийгдэх нөхцлийг устгахад орчин төлөвлөлт чиглэдэг.

Өөрийн хяналтын хөтөлбөр нь ийнхүү ямар сөрөг зан үйл, ямар тоо давтамжтай илэрч байгааг ямар орчин, ямар урамшуулал, ямар шийтгэлтэйгээр өөрчлөх вэ? гэсэн асуултанд хариулах, өөрөө өөртэйгөө ажиллах тодорхой төлөвлөгөө юм.

4. Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх ба үнэлэх

Хөтөлбөрөө зохиосныхоо дараагаар гүйцэтгэж эхэлнэ. Хөтөлбөрөө хэрэгжүүлэх шатан дээрээ хуучин хэвшил дадалдаа эргэж орохгүйн тулд ихээхэн анхааралтай байх хэрэгтэй. Үүний тулд төрөл бүрийн аргуудыг хэрэглэж болно.

Жишээ нь: Өөрөө өөртэйгөө гэрээ хийх арга байж болно. Энэхүү гэрээндээ зан үйлийн сөрөг дадлаасаа ангижирвал өөрийгөө хэрхэн урамшуулахаа тодорхой тусгана.

Өөртэйгөө хийх гэрээ нь

- Бичгээр хийнэ.
- Нөхцөл нь маш тодорхой байна.
- Тууштай, эерэг, шударга байна.
- Гэрээний нөхцлийг эргэн харах шинэчлэх боломжтой байх гэх мэт.

5. Өөрийн хяналтын хөтөлбөрийг дуусгах

Зорилго маш тодорхой төлөвлөгдсөн байх нь хөтөлбөрийг дуусгах үндсэн нөхцөл мөн. Үүнд дээр бидний авч үзсэн зан үйлийн давтамжийг тодорхойлох нь чухал юм.

Жишээ:

- Зөвлөгөөний төгсгөлд найман охиноос хоёр нь гэртээ харьсан ба нэг охин төрөл төрөгсдийндөө амьдрахаар очсон байсныг бид багагүй амжилт гэж үзсэн билээ.
- Мөн дөрвөн охиныг хамгаалах тусгай байранд байлгаж хоол, ундаа өөрсдөө хийх, ахуй хөдөлмөрөө өөрсдөө эрхлэх, оёдлын үйлдвэрт ажиллуулах зэрэг эхлэлийг тавьж өгсөн болно.
- “Өсвөр үе ирээдүй төв”-ийн эмч нартай хамтарч охидыг эрүүл мэндийн үзлэгт хамруулан эмчлэх, албан бус боловсролын багштай хамтран дүйцсэн хөтөлбөрийн сургалтанд хамруулах болсон зэрэг олон цогч арга хэмжээнүүдийг авснаар энэ хөтөлбөр дууссан билээ.
- Олон хөвгүүдтэй бэлгийн харьцаанд ордог байсан охин зөвхөн найз бандитайгаа байхыг эрмэлзэх болсон зэрэг олон зэрэг өөрчлөлтүүд гарч байсныг дурьдах нь зүйтэй.

Хөтөлбөрийн эхэнд дэвшүүлэн тавьсан зорилгодоо хүн хүрсэн бол урамшууллаа багасгасаар зан үйлийн шинэ өөрчлөлтөө хэвшүүлснээр өөрийн хяналтын хөтөлбөр дуусгавар болдог. Нэгэнт хэвшин тогтсон зан үйл нь өөрийгөө хүчээр барих, хянах, урамшуулах зэрэг зориуд хүчээр хийх ажиллагааг бага шаарддаг. Жишээ нь биеэ үнэлэхгүй байх нь эмэгтэй хүний амьдралын ёс суртахууны энгийн хэм хэмжээ учир нэгэнт хэвийн амьдралд эргэж орсон охидыг байнга урамшуулах шаардлагагүй билээ.

Харилцааны дадалд сургах дасгалуудыг хэрэглэсэн нь.

Нийгэм орчиндоо хэвийн байдлаар зохицон дасч чадахгүй байгаа хүмүүсийн ихэнх нь харилцааны дадалд суралцаагүй буюу буруу дадалд суралцсан байдаг. Таваас арван жил гадуур тэнэж, орон сууцны хонгил, траншейнд амьдардаг охидод сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгч байх явцад эн тэргүүнд ажиглагдсан зүйл бол тэдний харилцааны өвөрмөц хэв маяг, гаж буруу дадал байсан юм. Хашгирч зандрах, хараах этгээд үг хэллэг хэрэглэх нь тэдний хувьд ердийн үзэгдэл. Бусдынхаа дарамт, нөлөөнд олон жил явсан зарим охид нь ямар ч өөртөө итгэх итгэлгүй, хэт ноомой байхад бусдадаа нөлөөтэй түрэмгий хэсэг нь дарангуйлан захирах маягийн харилцаанд суралцсан байлаа. Яаж нөхөрсөг байх вэ? Бусадтай яриагаа хэрхэн эхлэх вэ? Дургүйцлээ хэрхэн илэрхийлэх вэ? гэдгийг тэд мэддэггүй, эн талын зөв дадалгүй байгаагаас тэдэнд багагүй бэрхшээл учирдаг байна. Ийм таагүй байдал нь тэднийг орчноос нь тусгаарлах нэг шалтгаан болдог төдийгүй гутрал, түгшүүр, хуурамч хэнэггүй зан зэрэг олон зүйлийг үүсгэх шалтгаан болдог.

Өөрөөр хэлбэл харилцааны дадал нь хүний зан үйлд олон талын нөлөөтэй юм.

- Харилцааны дадалд сургах сургалт нь амьдралын төрөл бүрийн нөхцөл дэх хүмүүсийн хоорондын харилцан үйлчилгээний дадлыг сайжруулах зорилт тавьдаг.
- Чухам ямар дадалд сургах вэ? гэдэг нь хувь хүнд тохиолдож буй бэрхшээл асуудлаас шалтгаалдаг байна.
- Нийгмийн харилцаанд хүнийг сургах түгээмэл арга гэж байдаггүй.

Бид эдгээр зүй тогтлуудыг тодорхой тохиолдолд авч үзье. Охидын биеэ үнэлж байгаагийн нэг шалтгаан бол тэд өөртөө итгэх итгэлгүй, олонхийн буруу шаардлагыг сөрөн зогсох чадваргүй, буруу зүйлээс татгалзан хэрэгтэй үед “Үгүй” гэж зоригтой атлаа өөртөө аюулгүй байдлаар эвтэйхэн хэлж сураагүйтэй холбоотой юм. Эцэгтэйгээ амьдардаг өөрийн гэсэн гэр оронтой, хэвийн дундаж амьдралтай нэгэн охинд тохиолдсон явдлыг болгооно уу?

“...Би саяхан Г,Ц,С,Б нартай хамтран хэсэг хөвгүүдтэй хоносон. Бид архи ууж бүжиглэж дараа нь цуг унтацгаасан. Би уг нь төв дээрээ ирж хичээлдээ суучихаад харх гэж байтал энэ охидуудын найз хөвгүүд нь ирсэн. Тэд хамт явъя гэсэн юм. Орой болсон учир би яемааргүй байсан. Гэтэл “Чи юун амиа бодсон юм бэ? Юун сүртэй Юм бэ? гэх зэргээр тэд над руу хялалзан, зарим нь уурласан. Тэгээд би “За за явъя, хэн үгүй гэсэн юм бэ? гэж хэлээд хамт явцгаасан. Түүнээс хойш бид дөрөв, таван хоног

хамт байгаа. Биднийг шөнө хонгилд хоноход хөвгүүд хамгаалдаг. Заримдаа өмөөрөөд зодолддог. Харин би түүнээс хойш гэртээ харьж чадахгүй байгаа...”

Өөртөө итгэх итгэлд сургах нь

Харилцаанд сурахад зайлшгүй анхаарах олон чухал асуудал байдаг. Эдгээрийн дотроос өөртөө итгэх итгэлд сургах нь нэн чухал юм. Харилцааны явцад өөртөө итгэх байдлаас нь харилцагчдыг ерөнхийд нь гурав ангилж үздэг.

- Өөртөө итгэлгүй хүн
- Зөвхөн өөрийгөө эрхэмлэдэг түрэмгий хүн
- Өөртөө итгэлтэй, харилцааны зөв дадалд суралцсан хүн.

Өөртөө итгэлгүй хүн

- Бусдад баяр талархлаа илэрхийлэх, танихгүй хүнтэй ярилцах, хүнээс юм гуйх хүсэх зэрэгт бэрхшээлтэй тулгарна.
- Тэрээр яриагаа хэрхэн эхэлж, дуусгах бусдын саналыг яаж хүлээж авах, хэрхэн зөвшөөрөх ба татгалзахаа мэддэггүй.

Өөртөө итгэлтэй, харилцааны зөв дадалтай хүн

- Бусдын эрх дарх, санал хүсэлтийг хөсөрдүүлэхгүйгээр өөрийн эерэг ба сөрөг сэтгэгдлээ эв дүйтэй шууд тодорхой илэрхийлэх чадвартай.
- Өөрийн хууль ёсны эрхээ хамгаалж чаддаг, хэцүү төвөгтэй нөхцөлд учир зүйгээ олж чаддаг.

Өөрийгөө эрхэмлэдэг түрэмгий хүн

- Бусдын эрх, бие даасан байдлыг анхаарч үздэггүй.
 - Зөвхөн өөрөө ганцаараа оршиж байгаа мэтээр санаа бодлоо бусдад тулгадаг харилцаанд түрэмгийлэн оролцогчид
- Бидний зөвлөгөөнд хамрагдаж байсан өсвөр насны охидын ихэнх нь харилцааны дээрх хоёр туйлд /өөртөө итгэлгүй буюу хэт түрэмгий/ багтаж байлаа. Бид тэдэнд харилцааны наад захын зөв дадал эзэмшүүлэхийн тулд тусгай дасгалын аргыг эн тэргүүнд хэрэглэсэн юм.

Харилцаанд сургах дасгалын сургуулийн арга

Энэ нь товчоор хэлэхэд дүрт тоглоомын арга юм. Охидод эн тэргүүнд ямар дадал эзэмшүүлэх шаардлагатай байгааг эн тэргүүнд ажиглан тэмдэглэлт хийсэн.

Охидтой ажиллах явцад хийсэн тэмдэглэлээс:

- Тэд намуун дуугаар эвтэйхэн ярьж чаддаггүй. /Хашгирч ярьдаг/
- Тэвчээргүй, бусдынхаа яриаг дуустал сонсох чадваргүй /хөндлөнгөөс шууд ордог/
- Ичгүүртэй хараал хэлдэг, хөндлөнгийн ахмад хүнийг тоохгүй шууд зодолддог гэх мэт.

Тэдэнд сургалт явуулах, зөвлөгөө өгөх энгийн тайван орчныг түр ч атугай бүрдүүлэхийн тулд эн тэргүүнд харилцааны дасгалын аргыг хэрэглэсэн юм. Иймд харилцааны дасгал хийхэд тавигдах шаардлагуудыг авч үзье.

1. Ямар дүрд тоглуулах талаар охидод тодорхой заавар өгсөн байх. /Хараал хэлдэггүй, тайван хүний дүрийг өгч тоглуулах.../.
2. Яаж гүйцэтгэвэл зохимжтойг биечлэн харуулна. /Сэтгэл зүйч багш өөрөө тухайн дүрд тоглон үзүүлж болно/. Ингэж тоглох боломжтой байна уу? Ер нь юу хийхээ ойлгов уу? гэдгийг үйлчлүүлэгчээс /охидоос/ асууна.
3. Дөнгөж сая ажигласан тэр дүрийнхээ талаар төсөөлөн бодох, үгүй бол шууд тоглох боломжийг олгоно.
4. Дасгал хийх /дүрд тоглох/ явцад юу нь болж, юу нь болохгүй байгаа талаар охидод хариу мэдээлэл өгч, урамшуулан дэмжиж, засч залруулна.
5. Зааврын дагуу ажиллах гэж хичээж буй оролдлого бүрийг дэмжин уг дасгалаа үргэлжлүүлэн хийхэд тусална.

Ийнхүү дасгал тоглоомын явцад эзэмшсэн шинэ дадлаа бодит амьдралд хэрэгжүүлэхэд нь үйлчлүүлэгчдэд туслах нь чухал.

Гэрийн даалгавар

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад хийсэн дасгалаа бодит амьдрал дээр бэхлэх боломжийг гэрийн даалгавар нь олгодог. “Үгүй” гэж хэлж чаддаггүй хүн харилцааны явцад зайлшгүй ингэж хэлэх шаардлагатай дүрд тоглоно. Дараа нь өөрт нь хортой, хийх боломжгүй, дотроо дургүй байгаа зүйлээс татгалзан “Үгүй” гэж хэлэх даалгаврыг гэрт нь өгнө. Гэрийн даалгавраа хэрхэн гүйцэтгэсэнэ анги дээрээ /өөрөөр хэлбэл сэтгэл зүйн зөвлөгөөнийхөө хичээл дээр/ ирж тоглон үзүүлж санал солилцон зөвлөгөө авна/.

Энэ нь гэрийн даалгавраа шалгуулж буй хэрэг. Энэ нь харилцааны зөв дадлаа амьдрал дээр бэхлэх, тухайн хүний өөртөө итгэх итгэлийг нь сайжруулахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Эдгээр дараалласан уялдаа холбоо бүхий ажиллагаанууд нь үйлчлүүлэгчээс чухам юу хүсч хүлээж байгааг ойлгуулахад чиглэдэг. Харилцааны дадалд сургах иймэрхүү дасгал сургалтуудыг бид бүрэг зангаа даван туулахад нь охидод туслах, шаардлагатай үед эрх ашгаа хамгаалах чадвартай болгох, жигшил дургүйцлээ эзэмдэн барьж зөв илэрхийлэх дадал эзэмшүүлэх зэрэг зорилгын үүнээс хэрэглэсэн билээ.

Харилцааны дадал эзэмшүүлэх талаар хийсэн анхны алхам

Охидтой тохиролцсон тохиролцоо:

- Сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд цагтаа ирнэ /зөвлөгөөг бүлгээр явуулах үед/
- Хараал хэлэхгүй
- Бие биенийхээ үгийг таслахгүй
- Эвгүй харилцвал уучлалт гуйна, баярлаж талархсанаа илэрхийлнэ.
- Шаардлагатай бол бие биенээ гомдоохгүйгээр “Үгүй” гэж хэлж сурах.

Энэхүү тохиролцоог хоёр, гурван удаагийн уулзалтын дараагаар хийдэг бөгөөд эхний үедээ санамсаргүй хараах, бие биенээ цохих, өшиглөх зэрэг хэвшил болсон үйлдлүүд ажиглагдаж байсан боловч сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хичээл дээр бүтэн жилийн турш дээрх дүрүүдэд амжилттай сайн тоглож чадсан юм. Үүнд сэтгэл зүйчийн өөрийн нөлөөлөл ч их байв. Учир нь тэд ямар ч байдлаар өөрийгөө авч явж байлаа гэсэн би уурлах, хараах, тэднийг басамжлах ганц ч үйлдэл хийгээгүй бөгөөд хэрвээ ингэвэл бидний тохироо замрах байсан нь дамжиггүй.

Үр дүн:

- Хүмүүс хоорондоо хүн ёсоор хэрхэн харилцдагийг долоо хоног дутам дор хаяад хоёр удаа мэдрэх боломжийг тэдэнд олгосон.
- Хэрвээ нөхцлийг нь бүрдүүлээд өгвөл ийм хүнлэг дулаахан харилцааг охид бүр дотроо хүсч явдаг нь харагдсан. /Зарим үед зөрүүдлэн хүсээгүй мэт дүр үзүүлдэг байсан/.
- Дор хаяад албан ёсны харилцааны хүрээнд хүн биеэ барьж зөв боловсон харилцах шаардлагатай юм байна гэдгийг ойлгож энэ талын зохих дадал эзэмшсэн.
- Хожим нь гэртээ буцаж харьсан охид харилцааны эдгээр эерэг дадлаа гэрийнхэнтэйгээ харилцахдаа хэрэглэн энэ тухай сэтгэгдлээ хуваалцдаг байсан юм.

Тэнэмэл амьдралын урсгалаас охидыг татан гаргах чимхлүүр атлаа төвөгтэй ажлын нэг бол тэднийг харилцааны зөв дадалд, ялангуяа өөрийгөө зөв залах чухал нөхцөл болсон өөртөө итгэх итгэлд сургах нь зүйтэй юм гэсэн дүгнэлтэнд сэтгэл зүйчид бид хүрсэн билээ.

Өөртөө итгэх итгэлийг сайжруулах дасгал

Энэ дасгалтай танилцахын өмнө итгэлтэй ба итгэлгүй зан үйлийн онцлогийг товч дурдъя.

Өөртөө итгэлтэй байдлын илрэл:	Өөртөө итгэлгүй байдлын илрэл
<ul style="list-style-type: none"> • Сэтгэгдлээ чөлөөтэй илэрхийлэн шаардлагатай бол “үгүй” гэж хэлж чадна. • Бусадтай холбоо тогтоож, яриагаа эхэлж, дуусгаж чаддаг. • “Би” гэсэн биеийн төлөөний үгийг зоригтой хэрэглэдэг. /”Би ингэж бодож байна”; “Би татгалзаж байна” гэх мэт/. • Магтаал, сайшаалыг бодитой-гоор хүлээн авна. • Дохио зангаа, харц, нүүрний хувирал, хөдөлгөөн, алхаа, гишгээ, дуу хоолой, байр байдал нь итгэлтэй шинжтэй. 	<ul style="list-style-type: none"> • Аливаа зүйлд итгэлгүй, бусдын санаа бодолд нийцүүлэн аялдан дагалдах хандлагатай. • Шүүмжлэлээс болон “үгүй” гэж хэлэхээс эмээдэг учир яриагаа санаачлан дуусгах чадвар муутай, харилцан ярилцагчаасаа шалтгаалдаг. • “Би” гэсэн төлөөний үгийг зоригтой хэрэглэж чаддаггүй, ”Бид” гэж хэмээн бөөрөнхийлөн ярих хандлагатай. • Үзэл бодлоо хамгаалж чаддаггүй, итгэлгүй байдалдаа өөрийгөө буруутган гэмшиж явдаг. • Дохио зангаа, харц, нүүрний хувирал, хөдөлгөөн, алхаа, гишгээ, дуу хоолой, байр байдал нь итгэлгүй.

Дасгалын зорилго:

Өөртөө итгэлтэй ба итгэлгүй, мөн түрэмгий хариултуудын ялгааг танихад нь бүлгийн гишүүдэд туслах.

Хугацаа: Нэг цаг

Шаардагдах материал: Байхгүй

Бэлтгэл: Тусгай бэлтгэл шаардахгүй.

Журам:

Дасгалыг бүлгээр явуулна. Бүлгээрээ хэлэлцэж ямар нэгэн нөхцлийг сонгож авна. Жишээ нь найз чинь чиний бусдад ярихыг хүсэхгүй байгаа зүйлийг нийтэд ярьж эхэллээ гэж төсөөлье. Чи түүнийг зогсоохын тулд яах вэ? Энэ тохиодолд *түрэмгий байдлаар*: “Чи амаа хамхиач. Миний тухай цааш нь чалчаад үзээрэй”, *итгэлтэй байдлаар*: “Би энэ талаар зөвхөн чамд л итгэж ярьсан шүү дээ. Цааш нь ярихгүй байхыг чамаас хүсье”, *итгэлгүй байдлаар*: “Энэ тухай энд ярих уу? Чи юу гэж бодож байна?” гэх зэргээр ярихыг бүлгийн гишүүдэд зөвлөнө.

Хүн бүрийг татан оролцуулахын тулд өөр өөр нөхцөл байдлыг санал болгох буюу төсөөлөн бодохыг тэднээс хүснэ. Ярьж байгаа зүйлдээ дуу хоолой, дохио зангаа, нүүрний хувирал хөдөлгөөнөө тохируулах нь чухал.

Дасгалын явцад сонгон авч болох сэдвүүд:

- “25-аас доош насны охидыг өндөр цалинтай ажилд авна” гэсэн зарын дагуу хоёлаа очъё гэж найз чинь хэлвэл чи түүнд...
- Чамайг завгүй үед найз чинь яриагаа дуусгахгүй байна, тэгвэл чи ... Чамд нэг охин /хүү/ аятайхан харагдаад байна, тэр ч бас чам руу хараад байх шиг, чи дөхөж очоод...
- Чи архи уудаггүй, саяхан танилцсан найз чинь төрсөн өдөртөө уриад архи хундагалан “Чи, миний сайн найз мөн бол үүнийг тогтоочих, хоосон хундага авна шүү” гэхэд чи ...
- Чамаас мөнгө зээлсэн найз чинь буцааж өгөхөө “мартчихсан” мэт удаад байвал чи...
- Чи гадуур тэнэхээ болиод удаж байтал гадуур тэнэдэг боловч чамд маш их тус болсон найз чинь тааралдаад “Надад хань болоод ганц хоёр хоног гадуур хамт яваач, эргээд л гэртээ харина биз” гэв. чи ... гэх мэт

Төсөөлөн бодсон нөхцлийнхөө талаар дээрх гурван янзаар хариулах боломжийг хүн тус бүрт олгоно. Үүний тулд оролцогчид хос хосоороо ярилцана. Ийнхүү бүх хүний хариулыг сонссоныхоо дараа ямар хариултын үед ямар сэтгэгдэл төрснийг нь хүн нэг бүрээр яриулах буюу бие биенээсээ асуух боломж олгоно. Зөв, буруу хариулт гэж

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

байхгүй, зөвхөн л итгэлтэй ба итгэлгүй, түрэмгий зангийн ялгааг оролцогчдод мэдрүүлэхэд чиглэсэн дасгал гэдгийг бүлгийн удирдагч сануулах нь зүйтэй.

Өөртөө итгэлтэй байхад тус болох зөвлөмж:

- Хэрвээ та ямар нэгэн зүйлээс татгалзаж байвал “үгүй” гэдгээ тодорхой хэлж шалтгаанаа товч тайлбарлагтун.
- Аль болохоор түргэн, түгдэрч гацалгүй хариул.
- Өөртөйгээ илэн далангүй, шудрага ярих нөхцлийг бүрдүүл.
- Таны хүсэхгүй байгаа зүйлийг цаад хүн чинь танаар яагаад хийлгэх гээд байгаагийн шалтгааныг түүнээс асуу.
- Ярилцаж байгаа хүн рүүгээ хар, түүний харц, дохио зангаа байр байдлыг ажигла, өөртөө итгэлгүй, эргэлзсэн байдлын шинж илэрч байна уу?
- Хэрэв таны уур хүрвэл энэ тухайн асуудал, тухайн үеийн нөхцөлтэй холбоотой гэдгийг хэлж, цаад хүнээ басамжилсэн доромжилсон үг бүү хэл.
- Хэрвээ чи /та/ ... гэж үзэж байгаа бол, “Би” ... гэх зэргээр “Би” гэсэн төлөөний үгийг тодорхой хэрэглэн ярь.

Төрөл бүрийн хүчирхийлэлд өртөж байгаа хүмүүст ажиглагдаж байгаа нийтлэг онцлогуудын нэг бол өөртөө итгэлгүй, бүрэг, үзэл бодлоо илэрхийлэх чадвар сул байгаа явдал юм. Тиймээс сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад бүрэг занг засах, итгэлтэй харилцааны техник эзэмшихэд нь үйлчлүүлэгчдээ туслах, өөрийгөө илэрхийлэх хүсэл сэдлийг өдөөж өгөх асуудал нэн чухлаар тавигддаг билээ.

Зан үйлийн сөрөг загварын нөлөөлөл.

Хүмүүс хэрхэн ажиллаж , юуг яаж хийж байгааг ажиглаж болно, үүнийг ажиглалтаар сурахуй гэнэ. Тухайлбал хүмүүс зан үйлийн ямар нэгэн үлгэр загварыг дуурайх, судлах мөрдлөг болгох замаар олон зүйлийг мэдэж авдаг болохыг бид соиаль когнитив онолын хүрээнд нэгдүгээр бүлэгт авч үзсэн. Гэр бүлийн харилцаа үр хүүхдийн цаашдын амьдралд хэрхэн нөлөөлдгийг доорх хоёр энгийн жишээг болгооно уу.

Нэгдүгээр жишээ

“18 настай оюутан бүсгүйн яриа”.

Намайг багад аав өөд болсон. Ээж бид хоёр хоёулхнаа амьдардаг. Охиноо зовоочихно гээд ээж нь хүнтэй дахиж суугаагүй юм гэж ээж надад сүүлийн үед хэлэх болсон. Одоо ээж минь миний төлөө бүхнийг хийдэг. Би энэ намар нэг хүнтэй танилцлаа. Ээжид хэлээд гэртээ авч ирье гэсэн чинь ээж Эрт байна! гэх юм. Гэтэл ээж өөрөө над шиг байхдаа миний аавтай гэр бүл болсон. Тэгээд хань нь өөд болсон ч гэсэн хайртай хэвээрээ үлдчихээд намайг болохоор эрт байна гэх юм?! Тэр их сайн залуу. Бид бие биендээ үнэнч сайхан амьдарна гэж мөрөөддөг. Яг л аав ээж хоёр шигээ бие биендээ хайртай байх болно...

Хоёрдугаар жишээ

/16 настай охины яриа/.

Аав шоронд орсон. Бид тавуулаа ээжтэйгээ амьдардаг. Ах нар байнга архи уун агсам тавьдаг. Ээж хоёр хүнтэй үерхдэг. /Би тэгж боддог/. Нэг нь нэг хэсэг ирж байснаа алга болчихдог. Тэгтэл нөгөө нь гараад ирдэг. “Ээж та битгий тэнэгтээд байгаарай” гэж том ах нэг удаа хашгичсан чинь ээж “Битгий хуц!” “Миний олж ирснийг идээд хэвтэж байж чадахгүй бол зайл. Эсвэл тэр сайхан ажлаа олж хий” гэж ээж их уурласан. Би гэртээ тогтмол байдаггүй. Идэх ч юмгүй, хэрэлдээд ээжийг хүмүүстэй нийлж архи уугаад байхаар нь аль ИҮ ангид байхдаа гэрээсээ гарсан. Тэгээд ИҮ хорооллын танканд /траншейнд/ анх хүчиндүүлсэн. Одоо ч тэнэсээр байгаад дасчихаж дээ... яаж ийж байгаад юм сураад ажилтай болохсон гэж боддог...

Орчин болон ойр дотны хүмүүсийн нөлөө хүний зан үйлийн төлөвшилд багагүй үүрэг гүйцэтгэдэг. Иймээс хүний зан үйлийг зөв чиглэлд төлөвшүүлэхэд загварчлал чухал юм. Тэгвэл хоёрдугаар жишээ нь охидын зан байдлыг эвдэхэд хүргэж буй сөрөг загварчлалын ердийн жишээ юм. Ийм нөхцөлд өссөн охин эмэгтэй хүний ёс суртахуун, тайван сайхан амьдрал гэж буй байдгийн олж мэдрээгүй учраас хүчирхийлэл, садар самуунд нүд нь дасч, өөрөө тийм амьдралыг хэвийн мэт үзэхэд хүрч байна.

Тэнэмэл, хэцүү орчинд амьдарч буй охидыг биеэ үнэлэх эрсдлээс гаргах нэн чухал нэг алхам бол тэднийг хүчирхийлэл, садар самуунтай орчноос нь ангижруулах явдал мөн.

Хүчирхийлэл, садар самуунтай орчинд байнга байсан охид түүнийг зан үйлийнхээ сөрөг загварыг болгон авдаг гэсэн анхан шатны дүгнэлтэнд сэтгэл зүйчид бид өөрийн эрхгүй хүрч байгаа юм. Учир нь бидний ажиллаж байсан 12-17 насны охидын ихэнх нь бэлгийн харьцаанд эрт орсон, хүчиндүүлсэн буюу бэлгийн амьдралынхаа тухай хэвийн тайван ярьдаг, үүнийг ичээд байх эмзэг сэдэв биш гэж үздэг байв. Иймээс бид энэ удаад зан үйлийн эерэг загварын тухай биш сөрөг загварын тухай өгүүлж байгаа юм. Амьдрал дээр ажиглалт загвар хоёр хамт явдаг гэж хэлж болно. Учир нь хүн ажиглаж мэдэрсэн зүйлээ амьдрал дээр хэрэгжүүлэх нь илүү дөхөмтэй байдаг. Байнга харж нүд дассан зүйлүүд хүний цочироог гаргадаг. *Сонин, сэтгүүл, радио, зурагтаар гарч буй садар самуун явдал гэр оронд нүднийх нь өмнө болж буй завхай зайдан үйлдлүүд нь охидыг биеэ үнэлэхэд хүргэж буй зан үйлийн сөрөг загвар төдийгүй тэднийг ухамсаргүйгээр өдөөж буй нэг хүчин зүйл мөн гэдэг нь дээрх охидтой ажиллах явцад ажиглагдсан юм.*

Садар самуун ба хүчирхийллийг сурталчлах ба эцэг эхийн бэлгийн замбараагүй харилцааны хор уршиг:

1. Хүүхдийн сексийн дур хүслийг өдөөж өгнө.
2. Хормойн явдалд охид хүүхдийн нүдийг дасгана.
3. Ичих, айх мэдрэмжийг нь бууруулан задгай зайдан занг жирийн мэтээр андуурахад хүргэдэг.
4. Яваандаа биеэ үнэлэх болон бэлгийн замбараагүй харилцаанд орох загвар суурь болж өгдөг байна.

Иймэрхүү суурьтай, ужиг дадлуудыг задлахын тулд нилээд цаг хугацаа хөрөнгө, хүч шаардахын зэрэгцээ дээр бидний авч үзсэн тусгай арга, өвөрмөц загваруудыг хэрэглэн нарийн мэргэжлийн хүмүүс ажиллах шаардлага зайлшгүй гарч ирдэг.

2000 оны X сараас эхлэн МУБИС-ийн Сэтгэл судлалын тэнхмийн багш нар 50 гаруй биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа, тэнэмэл амьдралтай хэсэг охидтой ажиллахдаа бүлгийн болон ганцаарчилсан зөвлөгөөний дээрх арга техникүүдийг хэрэглэснээр зохих үр дүнд хүрснээс товч дурьдвал:

- Зөвлөгөөний эхний шатанд охидын зан үйлийн онцлог, эрсдлийн шалтгааныг тодруулах, тэдэнтэй танилцах, дасахад гол үйл ажиллагаагаа чиглүүллээ. Эдгээр охидын зан төлөв нилээд эвдэрсэн ч гэсэн элэгсэг харьцаа, хэвийн тайван амьдралыг хүсч мөрөөдөж, дэмжлэг тулгуур болох хүнийг хайж явдаг нь тодорхой болсон юм. Тэдний сэтгэлийн гүнд хадгалагдаж явдаг энэхүү хүүхэд насны гэгээн эрмэлзлэлийг мэдсэн явдал бол тэдэнтэй цаашид ажиллах итгэл найдварыг бидэнд өгсөн юм.
- Охидын зан байдлын онцлогийг ийнхүү оношилсныхоо дараагаар тэднийг харилцах, хамтран ажиллах дадалд сургах, өөрийн авьяас чадвараа нээн илрүүлэх, өөртөө итгэх итгэлийг нь сайжруулахад чиглэсэн тодорхой зорилтуудыг дэвшүүлэн тавьсан билээ.
- Зөвлөгөө сургалтанд хамрагдаж байсан охид өрсөлдөөнтэй дасгал, тоглоомын явцад ч, ер нь сэтгэл зүйчтэй ажиллаж байхдаа хараал хэлж зодолдохгүй, түүгээр ч барахгүй бие биенээсээ уучлалт гуйж, бидэнд маш элэгсэг хандах болсон нь хүнлэг энэрэнгүй харилцаа, хүн хүндээ итгэх итгэл, хүний өмнө хариуцлага хүлээх гэж чухам юу байдгийг ойлгуулан ухааруулах чухал алхамууд болсон юм. Гал галаасаа асдагийн адил, хайрнаас хайр төрдөг нь үнэн ажгуу. Тэд хэзээ ч бидэнтэй бүдүүлэг харьцаж, биднийг хуурч, бидний мөнгө төгрөг эд зүйлсийг хулгайлж байсангүй. Охидын энэ байдал бид тэднийг ойлгож тохирсон аргаар ажиллаж чадвал зохих үр дүнд хүрэх найдвар байгааг харуулсныг тэмдэглэх нь зүйтэй.

Бидний хүрсэн хамгийн гол үр дүнд бол зарим охидын тэнэмэл амьдралын хэвшлийг өөрчлөн гэрт нь буцааж, бэлгийн хүчирхийлэлд болон бусад аливаа эрсдэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэхэд “Миний өөрийн хариуцлага чухал үүрэгтэй юм, намайг ойлгож тусалж дэмжих хүмүүс байдаг” гэсэн итгэл төрүүлэн, сайн сайхан амьдрахсан гэсэн хүслийг нь бадрааж өгсөнд оршино.

ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ:

ХХГХ-ИЙН ХОХИРОГЧИЙН СЭТГЭЛ ЗҮЙН ОНЦЛОГИЙГ СУДЛАХ АРГУУД

- 4.1. Сэтгэл зүйн судалгаа явуулахад тавигдах шаардлага
- 4.2 .Ажиглалт, ярилцлага, баримт мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийх аргууд
- 4.3. Зан төлвийн акцентуаци ба темпераментыг судлах аргууд
- 4.4. Түгшүүр бачимдлыг судлах аргууд
- 4.5. Хүүхэд, гэр бүлийн харилцааг судлах аргууд

4.1. Сэтгэл зүйн судалгаа явуулахад тавигдах шаардлага

Судалгааны эцсийн үр дүн түүний бэлтгэл болон судалгаа явуулах нөхцөл, судлаачийн зүгээс судлуулагчид хандаж байгаа хандлага, ур чадвар зэрэг олон хүчин зүйлээс шалтгаалдаг. Эдгээр нь судлаачийн анхаарлын төвд зайлшгүй байх асуудлууд юм. Сэтгэл зүйн судалгааны чанар, ёс зүйд нөлөөлөгч зарим хүчин зүйлүүдийн талаар товч өгүүлье.

Судалгааны бэлтгэл: Судлаач судалгааг авахаасаа өмнө судлуулагчтай хэдийд, хаана, хэрхэн уулзаж судлах вэ? гэдгээ сайтар төлөвлөнө. Ийнхүү төлөвлөхдөө шаардагдах зүйлийн жагсаалтыг гаргаж бэлтгэлээ урьдчилан хангах нь чухал. Жишээ нь: бидний танд санал болгож буй арга зүйнүүд дотор зурган тестүүдийн талаар авч үзэх болно. Зураг зуруулж авахын тулд А-4 цаас, балын харандааг хүүхдийн тоогоор бэлтгэнэ. Хэрвээ өнгийн будаг, фламастер хэрэгтэй бол бүх хүүхдэд жигд өгөх шаардлагатай байдаг. Мөн зарим өвөрмөц судалгаа нь зургийн цаас, будаг, баримлын шавар, шоо дөрвөлжин зэрэг нилээд зүйлийг шаарддаг. Мөн сэтгэлийн түгшүүр ба бачимдлыг судлах зурган тестүүд ч бий. Тэдгээрийг хэрэглэхийн тулд хэрэглэгдэх материалуудыг зохих журам, хэмжээ, шаардлагын дагуу бэлтгэх шаардлагатай байдаг. Сайн бэлтгэл бол сайн судалгааны эхлэл гэж үздэг учраас ихэд чухалчилдаг зүйлийн нэг билээ.

Судлуулагчтай холбоо тогтоох:

Судлуулагчтай холбоо тогтоох гэдэг нь судалгаа явуулж байгаа судлаач ба судлуулагч хоёрын хооронд харилцан итгэлцэх уур амьсгал бүрдүүлэн судалгаанд чин сэтгэлээсээ оролцох хүслийг судлуулагчид төрүүлэх явдал юм

Энэ нь судалгааны нэн чухал бэлтгэл үе юм. Сэтгэлийн түгшүүр дарамтанд орсон үйлчлүүлэгчдийг судлахдаа юуны өмнө тэдний айдас түгшүүр багасч, судлаачид итгэх итгэл төрсний дараа авах нь зүйтэй. Түүнчлэн бага насны хүүхэд танихгүй хүмүүсээс

эмээж бишүүрхэх хандлагатай байдаг. Дунд ба ахлах ангийн хүүхэд огт танихгүй хүн орж ирээд судалгаа авъя гэвэл гайхах ба үл итгэх, тохуурхах байдал ч гаргаж магадгүй. Иймд судлаач ба судлуулагч хоёрын хооронд итгэлцлэл бий болгох нь судалгааны бэлтгэлийн нэг чухал хэсэг юм. Үүнийг судалгааны өмнөх дасгал буюу бие “халаалт” гэж ч нэрлэдэг.

ХХГХ болон аливаа гэмт хэрэгтэй холбоотой судалгаа авахад судлаач судлуулагчдын хоорондын итгэлцлэлийн асуудал чухлаар тавигддаг. Учир нь судалгаа авах үед “Миний хариултыг бусад хүмүүс мэдчихнэ” гэсэн айдас судлуулагчдад төрж болзошгүй юм. Өмнө нь уулзаж байгаагүй танихгүй хүнээс судалгаа авах шаардлага тулгарвал яах вэ? гэсэн асуулт гарч ирдэг. Судалгаа авахаас хэд хоногийн өмнө тэдэнтэй уулзан нийгмийн халамж үйлчилгээний ажилд хамтран оролцох замаар урьдчилан танилцаж, итгэл төрүүлж болох юм. Гэхдээ сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үед авч байгаа судалгааг зөвлөгч өөрөө үйлчилгээний явц дунд авдгаараа онцлогтой. Судалгаа авах үед үйлчлүүлэгч ба сэтгэл зүйч хоёрын хооронд харилцан итгэлцэл нэгэнт бий болсон байх учиртай. Гэхдээ зарим тохиолдолд судалгааг шууд авах шаардлага тулгардаг. Хэрвээ судалгааг шууд авах болвол үйлчлүүлэгчтэй ярилцах, судалгаанд чин сэтгэлээсээ хандахын учир ач холбогдлыг тайлбарлахад зарцуулах хугацаа хэрэгтэй байдаг. Мөн судлаач ба судлуулагчдын хоорондын бишүүрхлийг арилгах, танилцах, мөс хагалах төрөл бүрийн дасгалуудыг зарим судалгааны өмнө хэрэглэдэг. Гэхдээ судлаач ба судлуулагчдыг хооронд нь ойртуулах, итгэлцэх уур амьсгал бүрдүүлэх аргуудыг хэрэглэхдээ судалгааны арга зүйн мөн чанар, судлуулагчийн онцлог, судалгааны нөхцөл гэх зэрэг олон зүйлийг харгалзан үздэг.

Судлаачийн байр байдал:

Судлаач бүх судлуулагчтай тайван, ажил хэрэгч байдлаар жигдхэн харилцах ёстой.

Судлаач судалгаа авахдаа ямархуу байр байдалтай байх вэ? Энэ бол зугаатай мэт атлаа чухал асуудал. Зарим хүнээс судалгаа авахдаа баяр баясгалантай, нөгөөтэй нь ууртай захирангуй харилцаж болохгүй. Сэтгэл зүйч хүүхдээс судалгаа авч байна гэж төсөөлцгөөе. Нэг хүүхдийг судлахдаа талархаж, зөв зүйтэй гэсэн харц, дохио зангаагаар урамшуулан судалж гаргачихаад нөгөөгий нь орж ирэхэд ихэмсэг, хайнга дүртэй сууж байвал хүүхэд эмээнэ. Түүгээр ч барахгүй “За за түргэл, чи юу чаддаг юм бэ?” гэсэн байдлаар дохиж зангавал хүүхэд сүрдэн уг судалгааг хам хумхан хийгээд

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

түргэн гарахыг хичээнэ. Судалгааны нөхцлийн энэхүү зөрөөтэй байдал судалгааны материал дээр тэмдэглэгдэх боломжгүй хийсвэр, сөрөг нөлөөлөл юм. Гэтэл судалгааны үр дүнд бодитой нөлөөлдөг. Бидний авч үзэж байгаа энэ хоёр тохиолдолд хүүхдийн өөртөө итгэх итгэлийг судалж байсан бол яах вэ? Мэдээж хоёр дахь хүүхдийн судалгааны дүн доогуур гарч “өөртөө итгэх итгэл султай” гэж дүгнэнэ. Ийнхүү ялимгүй зүйлээс судалгааны дүн гажуудахад хүрч болзошгүй гэдгийг судлаач бүр зайлшгүй анхаарах шаардлагатай байдаг.

Судалгааны ёс зүй:

Судлуулагчид хохирол учруулахгүй байх, түүний нууцыг хадгалах, судалгаанд сайн дураараа оролцох боломжийг олгох, судалгааны үр дүнг үнэн зөв гаргах, хувийн зорилгод ашиглахгүй байх зэрэг нь судалгааны ёс зүйн асуудлууд юм.

Зарим судлаачид авсан судалгааныхаа үр дүнг нийтийн өмнө судлуулагчдын нэр хаягийг нь өөрчлөн нууцлахгүйгээр танилцуулах тохиолдол гардаг. Мөн судалгааны үр дүнг судлуулагчдын

зөвшөөрөлгүйгээр нийтэд тараах, оюун ухааны хомсдолтой, “Сэтгэцийн эмгэгтэй, өөрчлөлттэй” гэх зэрэг эндүү ташаа ойлголт өгөхөөс болгоомжлох нь зүйтэй. Судлаачийн хийж байгаа судалгаа найдвартай болох эсэх нь судалгааны зорилго ба түүнд нийцсэн судалгааны арга зүйг хэрхэн зөв соносноос шалтгаалдаг. Судалгааны арга зүй төдий л найдвартай бус байсан ч юм уу, эсвэл судалгааны нөхцөл бүрдээгүйгээс болж үр дүн нь буруу гарсан бол яах вэ? Энэ тохиолдолд та эргээд судлуулагчдынхаа нэр хүндийг хэрхэн сэргээх вэ? Судалгааны ёс зүйн наад захын хэм хэмжээг мөрдсөнөөр иймэрхүү алдаа дутагдал гарахаас урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой юм.

Хохирол учруулахгүй байх:

Сэтгэл зүйн аливаа судалгаа нь судлуулагчид ямар нэгэн хохирол учруулах ёсгүй. Судалгааны дүнг буруу ташаа гаргах, мэдээлэх зэрэг нь судлуулагчийн нэр төр, цаашдын хөгжилд хохирол учруулдаг учраас энэ асуудлыг хянаж шалгаж байдаг тусгай мэргэжлийн байгууллага ихэнх улс оронд байдаг. Судалгаа нь судлуулагчийн тусын тулд хийгдэх бөгөөд тэдний амьдралын хэвийн нөхцөлийг алдагдуулахгүйгээр, ямар нэгэн хөндлөнгийн эрсдэлгүйгээр зохион байгуулах нь чухал.

Сайн дураараа оролцох:

Ямар судалгаанд яагаад оролцох болсноо судлуулагч бүр мэдэх эрхтэй. Судалгаанд хүмүүсийг албадан оруулж болохгүй. Наймаас дээш насны судлуулагчид судалгаанд оролцохыг өөрөө зөвшөөрсөн тохиолдолд судалгааг авна. Бага насны хүүхдээс судалгаа авахдаа эцэг эх, асран хамгаалагчдаас нь зөвшөөрөл авдаг. Иймээс хүүхдээс судалгаа авахдаа судлаач нь судалгаанд оролцуулах саналаа тавьж тэдний зөвшөөрлийг авч занших нь зүйтэй. Судлуулагчийн зөвшөөрлийг авахад анхаарууштай нарийн асуудлууд ч байдаг.

Жишээ нь: *Сурагч нь багшийнхаа, өвчтөн нь эмчийнхээ хүсэлтээс татгалзах уу? Ёс зүйн талаасаа бол тэд судалгаанд оролцохгүй байх, хүсвэл судалгааны аль нэг үе шатан дээр татгалзах эрхтэй юм.*

Судалгааны нууц:

Судалгааны нууцыг хадгалах нь маш чухал асуудал. Судалгааг эрхэлж байгаа хүмүүсээс өөр хүмүүст судалгааны дүн мэдээллийг өгч болохгүй. Энэ нь судлуулагчийн эрх, нэр төртэй нягт холбоотой юм. Судалгааны дүнг нийтэд мэдээлэхдээ зохих боловсруулалт хийсний дараа гаргах ба хувь хүний нэрийг тэр хэвээр нь бичдэггүй. “Оюун ухааны хөгжил сул”, “Өөрийгөө хянах чадваргүй”, “Түрэмгий”, “Хэл ярианы хөгжил муутай” гэх зэрэг нэр хаягийг судлуулагчдад хамаагүй зүүж болохгүй. Иймэрхүү тохиолдолд үндэслэл муутай байвал судлаач өөрөө хариуцлага хүлээхэд хүрч болзошгүй. Нөгөө талаас ийм хандлага нь тухайн судлуулагчийн талаарх сөрөг үнэлгээ, дүгнэлтийг бусдад өгөх аюултай. Аливаа зүйлд хандах урьдчилсан хандлага эерэг ба сөрөг нөлөөтэй байдаг. Судалгааны нууц задарч төрөл бүрийн сөрөг мэдээлэл тархсны улмаас судлуулагчийн нэр төр, цаашдын хувь заяанд хохирол учрахаас урьдчилан сэргийлэх нь судлаачийн үүрэг юм.

Судлуулагчийн давуу эрх:

Судалгаанд хамрагдаж байгаа хүүхдүүд нь томчуудтай адилхан эрх эдлэх ёстой. Судалгаанд чин сэтгэлээсээ оролцсон хүнд судлаач бодитой туслалцаа үзүүлж зөвлөгөө өгнө. “Та нар судалгааны дараа үнэ төлбөргүй зөвлөгөө авах эрхтэй” гэх зэргээр томчуудтай тохиролцсон бол хүүхдүүдэд ч бас иймэрхүү давуу эрх олгох нь зүйтэй. Ер нь судлуулагчдад аятай, тохитой чөлөөтэй байх орчныг бүрдүүлсний үндсэн дээр судалгаанд оролцох сонирхлыг өрнүүлдэг. Судлаачийн зүгээс судлуулагчдад үзүүлэх дэмжлэг, хүндэтгэлгүйгээр харилцан итгэлцэх уур амьсгалыг бүрдүүлэх боломжгүй юм. Орчин үед судалгаанд хамрагдаж буй судлуулагчдын эрхийн асуудлыг нарийвчлан авч үзэхэд эрдэмтэд ихэд анхаарах болжээ.

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад үйлчлүүлэгчийг судлахад тавигдах шаардлага:

- Судалгааг үйлчлүүлэгчийн сайн сайхны тусын тулд хийж, судалгааны дүнд тулгуурлан түүнд бодит туслалцаа үзүүлнэ.
- Судалгаа нь үйлчлүүлэгчийн нас сэтгэцийн онцлогт тохирсон тэдэнд сэтгэл санаа, бие махбодийн хохирол учруулахааргүй байна.
- Үйлчлүүлэгчид тулгарсан асуудлыг оношлоход тохиромжтой, оновчтой, бодит мэдээлэл өгөхөд чиглэсэн аргыг сонгон хэрэглэх ба үр дүн багатай, цаг хүч их зарцуулах, өртөг өндөртэй аргаас аль болох зайлсхийнэ.
- Судалгааны нууцыг үйлчлүүлэгчийн эсрэг хортойгоор ашиглаж, тэдний нэр төрийг гутааж болохгүй.
- Судлуулагчийг судалгаанд албадан оруулж болохгүй, тэд сайн дураараа оролцох эрхтэй.
- Хувь хүний талаар шийдвэрлэх дүгнэлт гаргах судалгааг мэргэжлийн бус хүмүүс авах эрхгүй.

Судалгааны практик ач холбогдол:

Судлуулагчийн сайн мууг, ялангуяа сул талыг нь тоочин тодорхойлох төдийхнөөр судалгааны зорилго хязгаарлагддаггүй. Тухайн судлуулагчийн хөгжлийн тухайн байдал, давтагдашгүй онцлог талыг илрүүлэн оюуны чадвар нөөцөө ашиглах, нийгэм орчинтойгоо харилцах чадварыг нь сайжруулахад туслах нь судлаачийн өмнө тавигдаж байгаа хүмүүнлэг зорилгын нэг мөн. Өнөөгийн практикаас ажиглахад зарим судлаачид нийгмийн ажилтнуудын зүгээс зүгээс судалгаанд хандах үндсэн хоёр хандлага ажиглагдаж байна.

1. Судлаачийн зөв хандлага	2. Судлаачийн буруу хандлага
<ul style="list-style-type: none"> • Судалгааны дүнд тулгуурлан судлуулагчийн хөгжлийн онцлог, хандлагыг зөв, нухацтай авч үзнэ. • Судлуулагчид урам өгөх, түүнийг дэмжихийн тулд тулгуурлаж болох сайн талуудыг нь тодорхойлно. • Судалгааны дүнг нийтэд сурталчлах буюу ажлынхаа үзүүлэлт болгон шалгуулахыг нэгдүгээрт тавьдаггүй. • Судалгаагаар илэрсэн онцлогийн учир шалтгааныг олж, түүнд тулгуурлан үйлчлүүлэгчдэд туслах арга барилаа боловсронгуй болгохыг чухалчилдаг. • Судлаачийн эрх, ёс зүйн хэмжээг зөв хослуулах чадвартай, үйлчлүүлэгчдэд туслахсан гэсэн чин сэтгэлдээ хөтлөгдөн судалгаа хийдэг. • Энэ нь судалгааны дүнд тулгуурлан судлуулагчдад үзүүлэх үйлчилгээг үр дүнд хүргэх магадлалал ихтэй. 	<ul style="list-style-type: none"> • Судалгааны дүнд өнгөцхөн хандаж, тайлан мэдээ, ажлын үзүүлэлт болгон шалгуулахыг чухалчилна. • “Миний судалгаагаар тэр түгшүүртэй гэж гарлаа”, “Тэр их түрэмгий хүүхэд юм” гэх зэргээр ихэвчлэн судлуулагчийн сул талыг “бүрэн шүүж” сайрхан ярих зэргээр судлаачийн ёс зүйг зөрчих байдал гаргадаг. • Судалгааны дүнд тулгуурлан судлуулагчдад туслах арга барилаа сонгох чадвар муутай учраас судалгаа авснаар ажлаа хязгаарлах хандлагатай • Судалгааны нууцыг хадгалах талаар хайнга хандлагаас болж үйлчлүүлэгчийн өөртөө болон өрөөл бусдад итгэх итгэл алдагдах аюултай. • Энэ нь судалгааны дүнд тулгуурлан үйлчлүүлэгчид туслах, түүнийг хөгжүүлэх магадлал багатай алдаа дутагдал, бэрхшээлийг тоочин шүүх хандлага юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Дээрх хоёр хандлагаас үзэхэд авсан судалгааныхаа дагуу үйлчлүүлэгчид туслах арга барилаа зөв тодорхойлох нь судалгаа хийхээс дутахгүй чухал зүйл болох нь харагдаж байна.

Та доорх тохиолдлыг уншаад “Үйлчлүүлэгчийг судлах шаардлага”-ын үүднээс дүгнэлт хийнэ үү?

“...Бэлгийн хүчирхийлэлд багаасаа өртөж орц хонгилоор хоноглож явсаар биеэ үнэлэх эрсдэлд орсон 14 настай нэгэн охинтой сэтгэл зүйч уулзаж зөвлөгөөний өмнөх оношлох ярилцлага хийхээр болжээ. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдаж нилээд танил болсныхоо дараа ганцаарчлан уулзаж “Яагаад өөр өөр хөвгүүдтэй бэлгийн харьцаанд орох болсныг нилээд тойруу замаар асуухад асуултын учрыг ойлгосныхоо дараа охин ихэд инээж “Өө, та үүнийг л асуух гээд надтай ярилцаад байсан юм уу? Би чинь анх траншейнд Б гэдэг залууд хүчирхийлүүлсэн юм. Та санаа зоволтгүй дээ, энэ талаар надаас олон хүн асууж ярилцдаг юм. Анх ямар их хэцүү байсан талаар би хүмүүст зөндөө ярьж өгсөн. Өөр асуух зүйл байхгүй юу багшаа?” гэжээ. Хэдийгээр энэ охинтой олон хүн уулзаж юу болсныг нь оношлох ярилцлага явуулсан боловч түүнд олигтой тусалж чадаагүй л байна даа. Тиймээс энэ охин бэлгийн замбараагүй харилцаанд орж дээ гэсэн харамсал сэтгэл зүйчид төржээ.

4.2 Ажиглалт, ярилцлага, баримт мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийх аргууд

Хүний сэтгэцийн онцлогийг судлах аргуудыг дотор нь үндсэн ба тусгай аргууд гэж ангилна. Үндсэн аргад нь *ажиглалт*, *туршилтын* аргууд орох бөгөөд *харилцан яриа*, *анкет бүртгэл*, *социометрийн* арга болон бүх төрлийн тестүүд, үйл ажиллагааны үр дүнг судлах зэрэг аргууд нь судалгааны тусгай аргуудад хамрагддаг байна. Мөн судалгааг зохион явуулах хэлбэрээр нь харьцуулан судлах (янз бүрийн насны хүүхэд, төрөл бүрийн хамт олныг судалж гарсан үр дүнгий нь шинжин үзэх) ба үргэжлүүлэн судлах, (нэг хүн тодорхой нэг хамт олныг урт удаан хугацааны турш судалж, үр дүнгий нь гаргах) гэж ангилж болно. Гэхдээ харьцуулсан буюу үргэжилсэн хэлбэрээр судалгааг зохион явуулахдаа дээрх аргуудын алийг нь ч хэрэглэх боломжтой. ХХГХ-ийн хохирогчид болон сэтгэл зүйн зөвлөгөө үйлчилгээний явцад хэрэглэгддэг зарим аргуудын онцлог, давуу ба дутагдалтай талуудыг сайтар мэдэх нь тэдгээрийг практикт амжилттай хэрэглэх нэг гол нөхцөл нь болж өгдөг.

4.2.1. Ажиглалтын арга

Энэ нь хэрэглэхэд илүү дөхөмтэй нэлээд түгээмэл аргын нэг юм. Ажиглалтын аргаар хүний сэтгэцийн гадаад илрэлийн янз бүрийн нөхцөл байдлыг үйл ажиллагааных нь явцад судлах боломжтой. Гэхдээ зан үйлийн гадаад илрэл нь (үйл хөдлөл дохио, зангаа, үг яриа гэх мэт) ажиглалтыг явуулах үндсэн материал нь болж өгдөг. Энэ бүхний дотоод агуулга, утга учрыг олж тогтооход ажиглалтын аргын сэтгэл зүйн ач холбогдол оршдог. Иймээс хүний зан үйлийн гадаад талдаа илрэх хэлбэрүүдийг тоочин илэрхийлэх төдийгээр ажиглалтыг хязгаарлаж болохгүй. Ажиглалтын аргыг хэрэглэхдээ тухайн хүний хувьд давтагдан илэрч байгаа нийтлэг шинжүүдийг олж тогтоох хэрэгтэй бөгөөд тохиолдлын зүйл дээр тулгуурласан өнгөц дүгнэлт гаргаж болохгүй. Ажиглалтыг тодорхой зорилготой, зохих төлөвлөгөөний дагуу систем дараалалтай явуулж үр дүнг нь тухай бүрт нь тооцож тэмдэглэж байх нь чухал. Ажиглалтыг хүний амьдрал, үйл ажиллагааны ердийн нөхцөлд явуулна. Өөрөөр хэлбэл ажиглахын тулд судлуулагчийн амьдрал үйл ажиллагааны хэвийн нөхцлийг өөрчилж тусгай нөхцөл бүрдүүлдэггүй, судлаач уг үйл явдалд хөндлөнгөөс оролцдоггүй, үйл явцыг хөндлөнгөөс ажигладаг. Мөн ажиглаж байна гэдгээ судлуулагчид мэдэгдэж болохгүй. Хэрэв өөрийнх нь алхам бүрийг ажиглаж байна гэсэн сэтгэгдлийг түүнд төрүүлбэл түүний зан үйлийн хэвийн байдал алдагдаж, янз бүрийн хиймэл дүр төрх гаргах буюу энэхүү “яршигтай хяналтаас” гарахыг хүсч, эсэргүүцэж магадгүй юм. Бүлгийн болон ганцаарчилсан зөвлөгөөний явцад үйлчлүүлэгчийн зан байдлыг ажиглахаас гадна гэр бүлийнхэнтэйгээ болон бусад хүмүүстэй хэрхэн харилцаж байгаа, үе тэнгийнхэн дотроо өөрийгөө хэрхэн авч яваа, ажил хөдөлмөрт хэрхэн хандаж байгаа гэх зэрэг хандлага төрөл бүрийн нөхцөлд авч үзэх нь үйлчлүүлэгчийн талаар төрөл бүрийн мэдээлэл цуглуулах боломж олгодог.

Ажиглалтыг хэрхэн явуулж болох вэ?

- *Ажиглагчийн үүднээс тухайн үйл явцад оролцон дотроос нь ажиглах:* зөвлөгөөг чиглүүлж байгаа хүн (супервизор) сэтгэл зүйн зөвлөгөө хэрхэн явагдаж байгааг хөндлөнгөөс ажиглах. Энэ тохиолдолд өөрөө тухайн үйл явцад оролцохгүй
- *Оролцогчийн хувьд ажиглах:* Судлаач өөрөө тухайн үйл явцын нэг оролцогч ба гишүүн нь байна. Жишээ нь: сэтгэл зүйн зөвлөгөөг хэрхэн явуулах тухай сургалтанд сэтгэл зүйч өөрөө хамрагдах явцдаа сургалтын агуулга, арга барил болон хүмүүсийн идэвхи оролцоог ажиглаж болно.

Ажиглалтын тэмдэглэлийг хэрхэн хөтлөх вэ?

Нью Йорк дахь Колумбын Их Сургуулийн олон улсын боловсрол, харьцуулсан боловсрол судлалын профессор Гита Штейнер-Хамси, доктор Д.Түмэндэмбэрэл нар Губа ба Линкольн нарын боловсруулсан ажиглалтын тэмдэглэл хөтлөх техникийг санал болгосныг (---,59-60) үндэслэн эдгээр эрдэмтдийн санааг найруулан товч авч үзье.

- *Таталган тэмдэглэх:* Ажиглалтын явцад тохиолдож байгаа байгаа бүх зүйлийг шууд бичихэд зориулан тэмдэглэлийн дэвтэр ашиглана.
- *Сэдэвчилсэн тэмдэглэл:* онцгойлон анхаарч байгаа үйл явдлынхаа талаар нарийвчилсан тэмдэглэл хөтлөх. Жишээлбэл: өөрт тохиолдсон бэрхшээлийг даван туулахад үйлчлүүлэгчийн өөртөө итгэх итгэл хэрхэн нөлөөлж байгааг голлон авч үзэх гэх мэт
- *Цаг хугацааны давтамжаар тэмдэглэл хөтлөх:* үйлчлүүлэгчийн гутрал, гуниг хэдэн өдөр ба цагаар хэрхэн үргэлжилж байгааг ажиглан тэмдэглэх, хүчирхийлэлд өртсөн хүүхэд хэдэн цагийн туршид болон хэдэн минутын хугацаанд үйлж байгааг тогтоох гэх мэт. Ажиглаж байгаа үйл явдлаа цаг хугацаа, өдөр сараар гэх мэтээр тодорхой хугацааны туршид ямар давтамжтай илэрч байгааг тэмдэглэх явдал юм.
- *Нөхцөл байдлын зураглал гаргах:* ажиглалт явагдсан газрын нөхцөл байдлыг шууд диаграмм, схемээр зураглан гаргах: хүүхдүүдийн тоглоомыг ажиглах үед ширээ сандал хаан байсан болон бусдынхаа дунд хүүхэд хаана сууж, зогсож байсан, ерөөний зохион байгуулалт ямар байсан гэх мэтийг зураглан тэмдэглэнэ.
- *Социометр* мэтийн нийгмийн хувь хүмүүсийн хоорондын харилцан үйлчлэлийг тэмдэглэх тусгай диаграмм ба схемийн ашиглан ажиглалтыг тэмдэглэх
- *Давтамжит ажиглалт хийх:* нэг сар ба жилийн дараа үйлчлүүлэгчийн зан үйлд гарч байгаа өөрчлөлтийг эргэж ажиглах гэх мэт

Хүснэгт4.1. Ажиглалтын тэмдэглэл хөтлөх нэгэн загвар

Сар, өдөр	Үйлчлүүлэгчийн нэрийн дугаар буюу код	Ажиглалт явуулсан нөхцөл байдал	Ажиглалтын тэмдэглэл (чухам юу ажигласан)	Дүгнэлт

Хувь хүний зан үйл болон тухайн үйл явдалтай холбоотой баримт материалыг бодитойгоор цуглуулахад ажиглалтын арга ихээхэн тохиромжтой юм. Гэхдээ судалж байгаа асуудлаа хэрхэн яаж илрэхийг хүлээх шаардлагатай байдаг түүний гол дутагдал оршдог.

Нөгөө талаар үйлчлүүлэгчийг ажиглах явцад илэрсэн тохиолдлын шинжтэй зарим онцлогийг тухай хүний хувьд байнга тогтвортой илрэх гол онцлог шинжээс ялган зааглах хэрэгтэй байдаг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Дан ганц ажиглалтын аргаар аливаа асуудлыг бүрэн дүүрэн тодорхойлох боломжгүй. Ийм учраас өөр аргуудтай хослуулан хэрэглэдэг.

4.2.3.Ярилцлага

Ярилцлага бол сэтгэл зүйн судалгааны бусад аргуудтай хамт хэрэглэгддэг туслах арга юм. Ярилцлагын явцад үйлчлүүлэгчид тулгарсан асуудлын онцлог, шалтгаан, асуудалд хандаж байгаа хандлага, сэдэл зэргийг тодруулах өргөн боломжтой. Ярилцлагыг дотор нь ганцаарчилсан ба бүлгийн ярилцлага гэж хоёр ангилдаг.

Ганцаарчилсан ярилцлага: Энэ нь үйлчлүүлэгчид тулгарсан асуудлын онцлог, үүсч бий болсон нөхцөл байдлын шалтгаан, гаргаж болох шийдвэрүүдийн давуу ба сул талуудыг тодорхойлоход илүү зохимжтой. Мөн үйлчлүүлэгчид тохирох үйлчилгээний төлөвлөгөө боловсруулах ба зөвлөмж гаргахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Асуудлын онцлогийг оношлон тогтоох, тодруулах зорилгоор ярилцлагыг сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад энэ аргыг ихэвчлэн хэрэглэдэг.

Ганцаарчилсан ярилцлага хийхэд доорх шаардлагууд тавигддаг. Үүнд:

1. Асуултуудыг дараалуулан тавьж үйлчлүүлэгчийг байцаах маягаар ярилцлагыг явуулж болохгүй. Иймэрхүү ярилцлагын асуултууд ихэвчлэн шууд хаалттай маягаар тавигддаг учраас үйлчлүүлэгчийн санаа бодлыг чөлөөтэй, үнэн зөв илэрхийлж чаддаггүй.
2. Харилцан ярилцагчдын хооронд ажил хэрэгч нөхөрсөг харилцаа тогтож, итгэлцэл бий болсон байх шаардлагатай
3. Ярилцлагыг маш энгийн нөхцөлд явуулах нь илүү үр дүнтэй байдаг. Үйлчлүүлэгчийг болгоомжлуулахад хүргэсэн албан ёсны хэлбэртэй байж болохгүй.
4. Ярилцлага нь судлаачаас зохих ур чадвар, дадал эв дүй шаардана. Ярилцахын тулд судлуулагчийн хувийн онцлог, ярилцах нөхцөл байдалдаа тохируулсан оновчтой асуултуудыг урьдчилан төлөвлөсөн байх ёстой.
5. Ярилцлагын явцад үйлчлүүлэгчийн өгч байгаа хариултанд үнэлгээ дүгнэлт өгөхгүй байх, өөрөөр хэлбэл “зөв ба буруу хариулт” гэж байхгүй, судлаач бол түүнийг шалгаж байгаа хүн биш гэдгийг ойлгуулах ба үйлчлүүлэгчид туслах зорилгын үүднээс ярьж байгаа зүйлийг тэмдэглэн авч болно гэдгийг ойлгуулах
6. Итгэлцлийг бий болгосныхоо дараагаар судлаач өөрөө ярихаас аль болох татгалзах хэрэгтэй бөгөөд судлуулагчийн яриаг өдөөн сэдэлжүүлж өгөх нь чухал байдгийг анхаарах, иймээс оношлох ярилцлагын явцад идэвхитэй сонсогч байх ур чадвар судлаачаас шаардагддаг.
7. Судлаач зөвхөн өөрийнхөө хүссэн хариултыг авах гэж үйлчлүүлэгчийг албадаж, сэнхрүүлж болохгүй.
8. Ярилцлагын явцад үйлчлүүлэгчид тавьж байгаа асуулт хоёрдмол утгагүй, эргэлзээ сэжиг төрүүлэхээр байж болохгүй. Үйлчлүүлэгчийн онцлогт тохирсон ойлгомжтой асуултыг оновчтой тавих хэрэгтэй байдаг
9. Ярилцлагын явцад үйлчлүүлэгч хэрэгтэй мэдээлэл өгч байгаа үед төрсөн сэтгэгдлийг санаа бодлоо тодруулах асуултыг түр тэмдэглээд дараа нь асуух нь хэрэгтэй чиглэлд өрнөсөн яриаг таслахгүй байх ач холбогдолтой байдгийг анхаарах
10. Ярилцлагын явцад чухал сэдвээсээ хазайхгүйн тулд удирдамжаа баримтлах ба судлаач өөрөө бага ярих тактикийг барих нь зүйтэй. Чиглүүлэх асуултуудыг урьдчилан бэлтгэсэн байх шаардлагатай боловч сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад бэлтгэсэн асуултыг өөрчлөх, шинээр асуулт тавих зэргээр уян хатан хандах хэрэгцээ олонтой тулгардаг.

Фокус бүлгийн ярилцлага

Ямар нэгэн асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэх арга замыг сонгон тодорхойлох, төсөл төлөвлөгөө боловсруулах, зөвлөмж гаргах зэрэгт ихээхэн тохиромжтой арга бөгөөд тодорхой баримт материал цуглуулах, гэрчлэх, нөхцөл байдлын давуу ба сул талуудыг тодорхойлоход төдий л

тохиромжтой биш байдаг. Учир нь бүлгийн ярилцлагын явцад олон нийтийг аялдан дагалдах ба бүлгийн шахалт нөлөөллийн үзэгдэл илэрч байдаг. Тиймээс хэсэг бүлэг хүмүүсийн хувьд давуу талтай байгаа зүйл бусдын хувьд ач холбогдолгүй байж болох талтай.

Бүлгийн ярилцлага явуулахад тавигдах шаардлага:

1. Асуудлыг шийдвэрлэх төрөл бүрийн санаа бодлыг дэвшүүлэн цуглуулахад ихээхэн тохиромжтой арга учраас ХХГХ-ийн хохирогч болон зөвлөгөө туслалцаа авч байгаа хүмүүст хэрхэн яаж туслах, асуудлыг хэрхэн хамтран шийдвэрлэх талаарх мэдээлэл цуглуулан шаардлагатай үед хэрэглэгддэг
2. Адил асуудалтай хүмүүс буюу адил төвшний хүмүүсээс бүлгийг бүрдүүлэх нь үр дүнтэй байдаг.
3. Бүлгийн ярилцлагад бүгд ижил тэгш эрхтэй оролцох нөхцлийг хангаж өгөх хэрэгтэй юм. Үүний тулд тойргоор суух, судлуулагч бүрийн саналыг асуух, нэрээр нь дуудах, бүлгийн дүрэм баримтлах зэрэг техникүүдийг хэрэглэнэ.
4. Судалгаанд хамрагдаж байгаа бүлгийн гишүүдийн санаа бодлыг чөлөөтэй илэрхийлэхийн тулд “Энэ тохиолдолд байж болох хамгийн сайн хувилбар бол...”, “Хэрвээ би надад ийм асуудал тулгарсан бол...”, “Хэрвээ би сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдвал ...” гэх зэргээр чөлөөтэй сэтгэж, санаа бодлоо чөлөөтэй илэрхийлэхэд чиглэсэн өвөрмөц аргуудтай хослуулан хэрэглэх нь үр дүнтэй юм. (Дуусгаагүй өгүүлбэрийн арга гэсэн хэсгийг харна уу?)
5. Бүлгийн ярилцлага явуулах цаг ба орчныг зөв төлөвлөхөд анхааран судлуулагчид хэт ядраагүй, яарч сандраагүй, тухтай чөлөөтэй байх орчин нөхцлийг бүрдүүлнэ. Орчин үед судлуулагчдын тав тухыг хангахын тулд цай, кофеогоор дайлах болжээ.
6. Судлаач төвтэй ярилцлага хийхээс аль болох татгалзахыг хичээх хэрэгтэй бөгөөд хүмүүсийн ярьсан зүйлийг тэр хэвээр нь тэмдэглэхэд анхаарах ба аудио бичлэг хийх нь зохимжтой.
7. Бага бүлгийн зүй тогтуудаас ашиглах: хэт олон хүнтэй бүлэг цуглуулахгүй байх, бүлгийн гишүүдийн дундаж тоо 7-9 байх, манлайлагчийн нөлөөлөл үүсэхээс сэргийлэх, бусдын санаа бодлыг шүүн дүгнэхгүй байх зэрэг юм.

4.2.3. Сэдэлжүүлэх ярилцлагын зарчмууд (Principles of motivational interviewing)

“Motivational interviewing” гэдгийг сэтгэл зүйн зөвлөгөө ба заслын үйл ажиллагаанд “өдөөх”, “сэдэлжүүлэх” ярилцлага гэх зэргээр нэрлэдэг. Өөрчлөлт хийхэд нь өдөөж өгөх, түүний хүч нөөцийг нь илрүүлэх зорилго бүхий энэхүү үзэл баримтлал нь анх Норвегт үүссэн байна. Бүлгийн хэлэлцүүлгийн явцад Норвегийн сэтгэл зүйчид хэрэглэсэнээр сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд идэвхитэй нэвтэрсэн ажээ.

Сэдэлжүүлэх ярилцлага гэж юу вэ?

Энэ нь асуудлаа өөрөө олж харах, ухаарахад нь үйлчлүүлэгчид туслах өвөрмөц аргуудын нэг. Өөрийгөө өөрчилмөөр ч юм шиг, үгүй ч юм шиг эсрэг тэсрэг мэдрэмж (ambivalent) үйлчлүүлэгчид төрсөн үед өргөн хэрэглэгддэг. Өөрөөр хэлбэл зөрчилтэй, эргэлзэж тээнэгэлзсэн байдлаа даван туулж өөрчлөлт хийх шийдвэр гаргахад нь үйлчлүүлэгчид тус болдог.

Сэдэлжүүлэх ярилцлагын үед зөвлөгч нь “Би бол мэргэжлийн хянагч /эксперт/. Хэрхэн амьдрахыг танд заах гэж байна” гэсэн хандлагаас зайлсхийж байдаг. Мөн тэрээр шууд зааварлан “дарангуйлагчийн” үүрэг гүйцэтгэдэггүй.

Зөвлөгчийн зөвлөгөөг хүлээн авах уу? Үгүй юу гэдэг нь үйлчлүүлэгчийн хувьд ямагт чөлөөтэй байдгаараа энэ арга нь ихээхэн онцлогтой. Өөрчлөх идэвхи, хариуцлага нь зөвлөгчид биш, харин үйлчлүүлэгчид /хувь хүнд/ өөрт нь оногдоно. Сэдэлжүүлэх ярилцлага нь албадлагаас илүү үнэмшилтэй, мэтгэлцэхээс илүү тус дэмтэй юм.

Сэдэлжүүлэх ярилцлагын онцлог

- Өөрчлөлт хийхэд тохирох эерэг, таатай уур амьсгалыг бүрдүүлэхийг зөвлөгч хичээдэг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Үйлчлүүлэгчийнхээ далд /гарвал/ сэдлийг нь өдөөн өгөх, ингэснээрээ өөрчлөлтийг “байхгүй” зүйлээс биш, харин түүнд “байгаа” зүйл буюу нөөц бололцооноос нь эхлэх боломжтой.
- Шууд зааж зааварласан “түрэмгий” шинжтэй бусад аргуудыг бодвол зөвлөгч нь зарим үед харьцангуй идэвхигүй байдалд байдаг.

Сэдэлжүүлэх ярилцлага нь бусад арга– хандлагуудын боловсронгуй болгон өөрчилсөн хувилбаруудыг агуулдаг. Тухайлбал, үйлчлүүлэгч төвтэй зөвлөгөөний зарим стратегийг боловсронгуй болгон авсан байна. Энэ аргыг зөв хэрэглэж чадвал өөрчлөгдөх шаардлагатай байгаа тухайн хүндээ ихээхэн ач тустай юм.

Сэдэлжүүлэх ярилцлагыг явуулагч гэж хэн бэ?

- Энэ нь зорилгоо мэдрэх нарийн мэдрэмжтэй, түүнд хүрэх ухаалаг стратеги аргатай, үйлчлүүлэгчийн далд хүсэл, сэдэл илрэн гарч буй эгзэгтэй мөчид түүнд нөлөөлөх өвөрмөц /гойд/ арга замыг сонгон авах чадвартай хүн.

Хүний зан, үйлийг өөрчлөх “өөрчлөгдье” гэсэн сэдлийг түүнд төрүүлэх нь нарийн төвөгтэй асуудал юм. Энэ асуудалтай холбоотой олон чиг хандлага байдаг.

Бид эдгээрийн дотроос гурван уламжлалт хэлбэрийг сэдэлжүүлэх ярилцлагатай харьцуулан үзье. Үүнд:

- “Сөргөлдөн үгүйсгэх хандлага /Confrontation-of-denial approach/
- Аргад сургах хандлага /Skill – training approach/
- Зааварчилгагүй арга – хандлага /Non directive approach/

Эдгээр арга – хандлагуудын ялгааг хүснэгтлэн сэдэлжүүлэн өдөөх ярилцлагатай жишин харуулсныг ажиглана уу?

Хүснэгт.4.2.Сөргөлдөн үгүйсгэх хандлага ба сэдэлжүүлэх ярилцлагын ялгаа

Сөргөлдөн үгүйсгэх хандлага /confrontation – of - denial approach/	Сэдэлжүүлэх ярилцлага /motivational interviewing/
<ul style="list-style-type: none"> • Өөрийгөө асуудалтай хүн гэдгээ, өөрчлөгдөх шаардлагатай гэсэн оношлолыг үйлчлүүлэгч хүлээн зөвшөөрсөн байх нь чухал гэдгийг онцлон тэмдэглэнэ. • Хувь хүний эмгэг байдлыг онцолсноороо түүний сонголт, шийдвэр, хяналтыг саармагжуулдаг. • Асуудлын талаар терапевстын ойлгосон зүйл ба оношилгоог үйлчлүүлэгч сайшаан хүлээн авахуйц байдлаар ятган ухуулна. • Эсэргүүцэл бол “үгүйсгэл” мөн сөргөлдөөний онцлог шинж гэж үзнэ. • Эсэргүүцэл нь мэтгэлцээн ба залруулгатай тулгарна. • Эмчилгээний зорилго ба өөрчлөлтийн стратеги нь зөвлөгчийн /терапевстын/ зүгээс зөвлөн зааварлахад оршдог. Харин үйлчлүүлэгч нь асуудлаа үгүйсгэдэг, шийдвэрээ хэлэх чадваргүй мэтээр ойлгогддог. 	<ul style="list-style-type: none"> • Үйлчлүүлэгчид ямар нэгэн нэр шошго зүүхийг чухалчилдаггүй. • “Архидалт” гэх зэрэг бусад нэр шошго нь өөрчлөлт хийхэд зайлшгүй шаардлагатай биш. • Хувь хүний сонголт, цаашдын зан үйлээ тодорхойлох үүрэг хариуцлагыг онцлон тэмдэглэнэ. • Терапист бодит үнэлгээ хийх ба үйлчлүүлэгчийн сэтгэгдэл оролцоог чухалчилна. • Эсэргүүцэл нь терапевстын зан үйлийн нөлөөгөөр илрэх хүмүүс хоорондын ялгаа гэж үзнэ. • Эсэргүүцэл нь эрэгцүүлэлтэй тулгарна. • Эмчилгээний зорилго ба өөрчлөлтийн стратегийг үйлчлүүлэгч ба терапевст хоёр хоорондоо тохиролцоно. Мөн баримт сэлт, сэтгэлд нийцсэн байдал, үйлчлүүлэгчийн оролцоо, зорилгыг үйлчлүүлэгч амин чухал зүйл хэмээн хүлээн авч байгаа байдал зэрэгт тулгуурлана.

Хүснэгт.4.3. Аргад сургах хандлага ба сэдэлжүүлэх ярилцлагын ялгаа

<p>Аргад сургах хандлага (Skill-training approach)</p>	<p>Сэдэлжүүлэх ярилцлага (Motivational interviewing)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Үйлчлүүлэгч асуудлаа өөрчлөхийг сонирхож байна. /Ийм сэдэлтэй болсон/ гэж таамагладаг. Шууд биш зааварчилгатай стратеги нь сэдлийн үндсийг бүрдүүлэхэд хэрэглэгдэнэ. • Буруу ойлголт мэдлэгийг дүрслэн адилтгаж таниулахыг хичээнэ. • Хуулбарлан дуурайх, тусгай стратегийг өгнө. • Зааварчлага, загварчлал, заавар-чилсан дадлага болон үйлчлүүлэгчийн санал хүсэлт зэргээр дамжуулан даган дуурайх зан үйлдээ сургана. • Асуудлыг шийдвэрлэх тусгай арга стратегийг заадаг. 	<ul style="list-style-type: none"> • Зан үйлээ өөрчлөх сэдлийг үйлчлүүлэгчид төрүүлэхийн тулд тусгай зарчим стратеги хэрэглэнэ. • Үйлчлүүлэгчийн сэтгэгдэл – мэдрэмжийг “нэр хаяг зүүх” ба засах гэж оролдохгүйгээр судалж тусган авна. • Өөрчлөлтийн стратеги боломжтой эсэхийг үйлчлүүлэгчээс болон түүнд чухал нөлөөлтэй бусад хүмүүсээс асууна. /гаргаж хэлүүлнэ/ • Ямар ч сургалт, загварчлал, дадлагагүйгээр зан үйлээ өөрчлөх арга замыг үйлчлүүлэгч өөрөө хариуцна. • Асуудлыг шийдвэрлэх бодит процессыг үйлчлүүлэгчи ба түүний хувьд чухал нөлөөтэй бусад хүмүүсээс асууна.

Хүснэгт.4.4. Зааварчилгаагүй арга ба сэдэлжүүлэх ярилцлагын ялгаа

<p>Зааварчилгаагүй арга (Non directive approach)</p>	<p>Сэдэлжүүлэх ярилцлага (Motivational interviewing)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Зөвлөгөөний агуулга, чиглэлийг тодорхойлохыг үйлчлүүлэгчид зөвшөөрөх • Зөвлөгчийн зөвлөгөө, үзэмжийг шууд тусгахаас зайлсхийх • Бусдын сэтгэл санааг хуваалцах (empathic reflection) чадварыг өргөн хэрэглэх • Үйлчлүүлэгчийн зөрчил, сэтгэл санааны тухайн үеийн байдлыг нь судлах 	<ul style="list-style-type: none"> • Өөрчлөх сэдлийг бий болгоход үйлчлүүлэгчийг тогтмол чиглүүлэх • Зөвлөгчийн зөвлөгөө (саналыг) хэрэгтэй үед хэрэглэх • Тодорхой процессыг бататгахын тулд бусдын сэтгэл санааг хуваалцах чадварыг (Empathic reflection) сонгон хэрэглэх • Өөрчлөх сэдлийг өдөөхийн тулд үйлчлүүлэгчийн дотоод зөрчлийг гаргаж ирэх.

Дээрх хүснэгтүүдийг харьцуулан уншсаны үндсэн дээр сэдэлжүүлэх ярилцлагын гол ялгааг та олж харсан нь лавтай. Сэдэлжүүлэх ярилцлага нь доорх таван үндсэн зарчимтай:

1. Эмпати илэрхийлэл (Express empathy/) Бусдын сэтгэл санааг ойлгож хуваалцаж байгаагаа илэрхийлэх
2. Зөрчлийг сэдэрэх (Develop discrepancy)
3. Нотолж маргахаас зайлсхийх (Avoid argumentation)
4. Эсэргүүцлийн ороомог (Roll with resistance)
5. Өөрийн үр дүнт байдлыг дэмжих (Support self – efficacy)

Эмпати илэрхийлэл.

Энэхүү зарчмыг “хүлээн зөвшөөрөлт” гэж нэрлэх нь олонтой. Харилцаж байгаа хүнийхээ яриаг чадварлаг сонсох явдал нь сэтгэл засалч үйлчлүүлэгчийнхээ мэдрэмж, хандлагыг ямар нэгэн дүн шинжилгээ, шүүмжлэл, буруутгалгүйгээр хүлээн авч ойлгохтой холбоотой. Гэвч хүлээн зөвшөөрөлт гэдэг нь үйлчлүүлэгчтэй санал нийлэх, адил хандлагатай байна гэсэн үг биш бөгөөд үйлчлүүлэгчийнхээ үзэл баримтлалаас ялгаатай хандлагатай байхыг зөвшөөрч түүнд хүндэтгэлтэй ханддаг. Тус зарчмын үүднээс авч үзвэл өөрчлөлтийг хүлээн авч дэмжих, хүнийг

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

чадварлагаар сонсох, хүнд нэгэн зэрэг төрөх эсрэг тэсрэг мэдрэмжийг хэвийн зүйл хэмээн үзэх зэргийг чухалчилдаг байна.

Зөрчлийг сэдрээх

Үйлчлүүлэгчийн тухайн үеийн зан байдал болон цаашдын ерөнхий зорилго хоёрын хоорондын зөрчлийг эрчимжүүлэхэд энэ зарчим үндсэндээ чиглэгддэг. Үүнийг Миллер¹ “Cognitive dissonans” буюу “**танин мэдэхүйн зохицолдолгоо алдагдах**” гэж нэрлэжээ. Үйлчлүүлэгчид илэрч буй ийм зөрчлийг соргоогоор мэдэрч зөв өдөөн хуучин байдлаас нь гаргахад зөвлөгчийн ур чадвар оршино. Үр дагавар чухал болохыг ухамсарлах, тухайн үеийн зан байдал болон нэн чухал зорилго хоёрын хоорондын зөрчилдөөн нь өөрчлөлтийг цаашид өдөөж өгнө хэмээн үзэх, өөрчлөлтийн учир шалтгааныг үйлчлүүлэгч таньж мэдсэн байх зэрэг нь “**Зөрчлийг сэдрээх – хөгжүүлэх**” зарчмын гол үзэл санаанууд юм.

Нотолж маргахаас зайлсхийх

Чамд асуудал байгаа бол чи өөрчлөлтийг өөрөө хийх болно гэсэн үзэлтэй холбоотой. Өөрөөр хэлбэл үйлчлүүлэгчийнхээ зан байдлын учир шалтгааныг үнэлж дүгнэх гэсний хэрэггүй, харин өөрөө өөрийнхөө асуудлыг ухааран ойлгоход нь туслахыг чухалчилна.

Энэхүү зарчмын гол утга санаа:

- Нотолж маргах нь сөрөг нөлөөтэй
- Хамаарал нь хамгаалалтаас үүсдэг.
- Эсэргүүцэл нь стратегийг өөрчлөх дохио
- “Архичин”, “залхуу” гэх зэрэг нэр хоч хэрэглэх шаардлагагүй.

Эсэргүүцлийн ороомог

Зөвлөгөө ба хамтын ажиллагааны явцад үйлчлүүлэгчийн зүгээс төрөл бүрийн эсэргүүцэлтэй тулгарч боно. Жишээ нь: зөвлөгч ба үйлчлүүлэгчдийн хоорондын зан үйл үзэл бодлын ялгааны улмаас эсэргүүцэл үүсдэг. Үйлчлүүлэгч аливаа асуудалд өөрийн байр сууринаас хандах ёстой. Иймд эсэргүүцэл нь ердийн үзэгдэл, харин үүнийг оновчтой ашиглах нь чухал юм.

Энэхүү зарчмын гол утга санаа:

- Эсэргүүцэл бол эрч хүчийг илэрхийлж байдаг учраас түүнийг сайн талаар ашиглаж болно.
- Хүний мэдрэмж, төсөөлөл өөрчлөгддөг, гэхдээ энэ нь хялбар зүйл биш
- Шинэ хандлага төрж болох боловч түүнийг хүчээр тулгаж болохгүй.
- Асуудлын шийдлийг олох үнэтэй нөөц үйлчлүүлэгчид бий.

Өөрийн үр дүнт байдал.

Энэ нь орчин үеийн хүмүүнлэгийн үзэл баримтлалын нэн чухал зарчмуудын нэг. “Өөрийн үр дүнт байдал бол өөрчлөлтийн түлхүүр элемент”² бөгөөд зөвлөгөө - заслын үйл ажиллагааны үр дүнг урьдчилан сайтар илэрхийлэгч³ гэх зэргээр эрдэмтэд тодорхойлжээ. Хүн өөрөө өөрийнхөө зан үйлийг зохицуулах чадвартай байдаг. Үүнийг тайлбарлахын тулд “өөрийн үр дүнт байдал” гэсэн нэр томъёог өргөн хэрэглэсэн байдаг.

¹ Muller, 1983

² Bandura, 1977, Rogers & New Born, 1976

³ DiClemente, 1981, DiCliment, Prochaska, 1985

Уг зарчмын мөн чанар

- Асуудалд хэрхэн хандах нь хувь хүний өөрийн үр дүнт байдлаас шалтгаална.
- Чадвар боломжоо хэрхэн үнэлж байгаагаас хувь хүний зан үйлийн хэлбэр, сэдэл, өөрчлөлт шалтгаална.
- Тулгарсан нөхцөл байдалд тохируулан зан үйлээ өөрчлөх чадамж, бололцоогоо ухамсарлахыг өөрийн үр дүнт байдал гэнэ.

Олон хүнийг хамруулах боломжтой арга. Энэ аргыг сүүлийн үед нилээд өргөн хэрэглэж байгаа юм. Анкетын аргаар судлахад ил буюу далд утгатай хэд хэдэн асуулт тавих бөгөөд судлуулагчид бичгээр хариулна. Зарим үед асуултын хариуг хэд хэдэн хувилбараар өгсөн байх учир хариулж байгаа хүмүүс тэдгээрийн дотроос өөрийн зөв гэж үзсэн нэг хариултаа сонгон авч тэмдэглэх үүрэгтэй байдаг. Асуултанд хариулсан байдалд тулгуурлан дүгнэлт гаргадаг. Олон хүнийг зэрэг хамрах боломжтой байдагт энэ аргын давуу байдал оршино. Гэхдээ судалгаанд хамрагдсан бүх хүмүүсийн зан үйлд тодорхой хяналт тавих, нэг бүрчлэн ярилцах, боломжгүй байдгаараа энэ арга нь нэлээд дутагдалтай юм. Мөн анкетын аргаар судлахад маш тохиромжтой асуултууд байдгаас гадна түүнийг хэрэглэхэд зохимжгүй салбар ч байдаг. Жишээ нь: гэр бүл дэх хүчирхийлэл ба ХХГХ-ийн хохирогчдод үзүүлсэн сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүнг анкетын аргаар тодорхойлох боломж бага юм. Уг үйлчилгээний үр дүнг үйлчлүүлэгчдийн зан үйлд гарч байгаа нааштай өөрчлөлтүүд, сэтгэцийн гэмтлийн шинж тэмдэг хэрхэн арилж байгаа зэрэг практик үзүүлэлтүүдээр илэрхийлэх нь илүү зохимжтой. Мөн үйлчлүүлэгчийн өөртөө итгэх итгэл хэрхэн сайжирсныг ажиглахад түүний гадаад төрх байдал, дуу хоолой, дохио зангаа, хэлж байгаа үг өгүүлбэр зэрэг ихээхэн ач холбогдолтой байдаг. Гэтэл энэ бүхнийг анкетаар илрүүлэх боломж хомс юм.

Анкетын бүтэц:

Ерөнхий хэсэг:

- Судлуулагчийн талаарх мэдээлэл: нас хүйс, боловсрол зэрэг шаардагдах мэдээлэл орно
- Асуулгын журам: түүний зорилго, заавар, асуултанд хэрхэн яаж хариулах, судалгааны нууцыг хадгалах тухай болон үнэн зөв хариулахын ач холбогдол гэх мэт

Анкетын агуулга:

Анкетын асуултуудыг боловсруулахдаа судлуулагчдын боловсрол, хувийн онцлогийг харгалзана. Боловсрол багатай хүмүүс болон хүүхдүүдээс авах анкет нь товч тодорхой, хялбар дөхөм байх шаардлагатай юм. Анкетын асуултуудын төрлийг дор авч үзлээ:

1. Нээлттэй асуултууд:

- a. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдсанаас хойш гэр бүлийнхэнтэйгээ харилцах харилцаанд ямар ямар өөрчлөлт гарсан бэ? Товч дурдана уу?

- b. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө явуулах нөхцлийг сайжруулахын тулд манай байгууллагаас цаашдаа юу хийх хэрэгтэй гэж та үзэж байна вэ? Саналаа товч бичнэ үү?

2. Бүтэцчилсэн буюу хаалттай асуултууд:

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

А. Та байнга ямар нэгэн зүйлээс айж түгшиж байдаг уу?

- a. Тийм
- b. Заримдаа
- c. Үгүй

Б. Та бусадтай санал нийлэхгүй байгаа тохиолдолд “Үгүй” гэж зоригтой хэлж чаддаг уу?

- a. Чаддаг
- b. Заримдаа
- c. Чаддаггүй

3. Хагас нээлттэй буюу хагас бүтэцчилсэн асуулт:

Таны бодлоор бол сэтгэл зүйн зөвлөгөөний явцад үйлчлүүлэгч ямар ямар зүйл дээр илүү анхаарах хэрэгтэй вэ? Хамгийн чухал гэсэн гурван зүйлийг нэрлэнэ үү?

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний гол гол ололттой талууд юу байсан бэ? Гурвыг нэрлэнэ үү?

Анкетын асуултуудыг ийнхүү бүтцээр нь авч үзэхээс гадна мэдээллийг боловсруулах, ангалж ялгах зорилгын үүднээс түүний хариултуудыг төрөл бүрийн зэрэглэлд (шкалд) оруулж өгдөг. Асуултуудын агуулгаар зэрэглэх (номинал), дарааллын зэрэглэл гэх зэргээр ангилдаг.

Асуултын агуулгаар зэрэглэх:

1. Үйлчлүүлэгчдэд зөвлөгөө өгөх орчин нөхцлийн талаар саналаа бичнэ үү?

2. Үйлчлүүлэгчдэд зөвлөгөө өгч байгаа арга техникийг боловсронгуй болгох талаар саналаа бичнэ үү?

3. Үйлчлүүлэгчдэд зөвлөгөө өгөх үйл ажиллагааг хэрхэн зохион байгуулах талаар саналаа бичнэ үү?

4. Зөвлөгөөний үр дүнгийн талаарх саналаасаа бидэнтэй хуваалцана уу
----- г.м

Мэдээллийн дэс дарааллаар зэрэглэх:

1. Та алжаал тайлах дасгал хийхэд долоо хоногт хэдэн цаг зарцуулдаг вэ?
 - i. Нэг цагаас доош
 - ii. Хоёроос гурван цаг
 - iii. Дөрвөөс таван цаг
 - iv. Таваас дээш цаг
2. Та долоо хоногт хэдэн ширхэг тамхи татдаг вэ?
 - a. 5-аас илүүгүй
 - b. 5-10 ширхэгийг
 - c. 10-15 ширхэгийг
 - d. 15-аас илүү
3. Хамгаалах байрны хамгаалалт танд итгэлтэй санагдаж байна уу?
 - a. Бүрэн итгэлтэй санагдаж байна
 - b. Итгэлтэй санагдаж байна

- c. Дунд зэрэг санагдаж байна
- d. Итгэлгүй санагдаж байна
- e. Огт итгэлгүй санагдаж байна

Анкетын аргаар судалгаа явуулахад анхаарах гол зүйл бол асуултыг олон талаас нь сайтар боловсруулах явдал юм. Мөн судалгааг авахдаа хүмүүс болгоомжлох, бие биенээ дууриах хандлага үүсэхээс урьдчилан сэргийлэх нь чухал. Анкетыг үр дүнтэй болгож, асуултанд үнэн зөв бодитой хариулах боломжийг судлуулагчдад олгохын тулд судалгааг нэргүй авах нь зохимжтой байдаг. Анкетын аргаар авсан материалаа цаашид сайтар боловсруулж, нарийвчилсан дүн шинжилгээ хийх ёстой. Энэхүү туслах аргыг бусад аргуудтай хослуулан хэрэглэвэл илүү үр дүнтэй болно.

4.2.5. Баримт бичгийн шинжилгээ (контент анализ)

Хүний сэтгэцийн онцлогийг янз бүрийн аргаар шууд судлахаас гадна түүний хийж гүйцэтгэсэн үйл ажиллагааны агуулга, үр дүнд шинжилгээ хийх зэрэг тойруу аргаар судалж болно. Хувь хүний хийж гүйцэтгэсэн үйл ажиллагааны үр дүн ба баримт бичиг, мэдээлэлд анализ хийх аргыг сэтгэл зүйн судалгаанд бусад аргуудтай хослуулан хэрэглэдэг. Энэ аргыг хэрэглэхдээ тухайн хүний үйл ажиллагааны (зурсан зураг, тэмдэглэл г.м.) зөвхөн эцсийн үр дүнг авч үзэх биш чухам яаж ийм үр дүнд хүрснийг олж тогтоох нь чухал. Үүний тулд ажиглалт, ярилцлага, туршилт зэрэг бусад аргуудыг хэрэглэх шаардлагатай. Хүний бүтээлч үйл ажиллагааны сэдэв агуулгаас гадна ямар арга барил, өвөрмөц хэлбэрээр уг зүйлийг бүтээснийг олж илрүүлэх нь түүний хүсэл сонирхол аливаа зүйлд хандах хандлагыг нь тогтоох боломж олгоно.

Нийгэм- сэтгэл зүйн аливаа асуудлыг авч үзэхдээ баримтын шинжилгээг доорх чиглэлээр авч үзэх нь зохимжтой:

- Хүний эрх, хамгааллын талаар болон олон нийтийн санаа бодлыг тогтвортой байлгах талаар авч явуулж байгаа бодлогын шинж чанар бүхий баримт бичгийн шинжилгээ
- Нийгэм- сэтгэл зүйн үйлчилгээ, зөвлөгөөнд хамрагдаж байгаа хүмүүсийн хийж бүтээсэн зүйл буюу үйл ажиллагаанд хийх шинжилгээ (өдрийн тэмдэглэл, зураг, бичиж боловсруулсан болон урлаж бүтээсэн зүйлс гэх мэт)
- Олон нийтийн хэвлэл мэдээллээр цацагдсан мэдээлэлд хийсэн анализ гэх мэт

Үйлчлүүлэгчтэй холбоотой баримт мэдээлэл цуглуулахад ихээхэн тохиромжтой арга бөгөөд үүнийг бусад найдвартай эх сурвалжаас авсан мэдээлэл болон судалгааны өөр аргуудтай хослуулан хэрэглэх нь үр дүнтэй юм.

Хичнээн ч сайн боловсруулсан арга байлаа гэсэн зөвхөн ганц тэр аргаар хүний сэтгэцийн онцлогийг бүрэн тодорхойлох боломжгүй. Дээрх бүх аргууд нь хоорондоо нягт уялдаа холбоотой харилцан биенээ баяжуулж байдаг учраас судалгааны төрөл бүрийн аргуудыг хослуулан хэрэглэх нь илүү үр дүнтэй юм. Аливаа аргыг хэрэглэснээр гарах эцсийн үр дүн нь судлагчийн өмнөө тавьсан зорилго, судлах гэж буй зүйлийнхээ талаарх мэдлэг, судалгаа явуулах орчин нөхцлөө зохион байгуулж харгалзан үзэх чадвар, судлах эв дүй зэрэг олон зүйлээс шалтгаалдаг байна.

4.3. Зан төлвийн акцентуаци ба темпераментыг судлах аргууд

4.3.1. Зан төлвийн акцентуаци буюу хурцдалыг тодорхойлох Х.Смишекийн арга зүй.

Хүн хүн өөр өөрийн гэсэн онцлогтой байдаг боловч түүнээс болж төдийлөн бэрхшээл учирдаггүй. Зарим үед хэт цочромтгой, хэт нягтламтгай, эсвэл хэтэрхий эмзэг хүмүүс тааралддаг. Тэдэнтэй харилцахад нилээд төвөгтэй байдгийг бид мэднэ. Санамсаргүй хэлсэн нэг үгэнд гомдон гэр орон, асран хамгаалагчаа орхин одох хүртлээ эмзэглэдэг хүмүүс хааяа байдаг. Зарим хүмүүс өчүүхэн төдий зүйлд уурлачихаад уур нь удаан гардаггүй. Энэ бүхэн нь тэдний бусадтай харилцах харилцаанд багагүй бэрхшээл учруулдаг. Ийм “хэт” эмзэг хүүхдүүд бидний сургалтанд

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

хамрагдаж байсан охидын дунд цөөнгүй байлаа. Жишээ нь: 14 настай “С” гэдэг охин. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөг бүлгээр өгөх төрөл бүрийн арга хэмжээний явцад өөрийгөө авч яваа байдал нь туйлын тогтворгүй, маш аманцар, үг яриагаа хянах чадвар султай учраас бусаддаа ямагт саад болдог байв. Энэ бол “хэт идэвхитэй, яриасаг” охин байсан учраас бидний хичээлд багагүй саад учруулж байлаа.

Уншигч та лав анзаарсан байх. Миний энэ өгүүлж буй зүйлд “хэт” гэсэн тодотгол хэрэглэгдэж байгаа. Тиймээ, зан төлвийн аль нэг онцлог хэт туйлширсан байдлаар илэрвэл хоёр талын бэрхшээлийг учруулдаг.

Нэгдүгээрт нь, хэт өвөрмөц, хурцадмал ааштай хүмүүстэй харилцах харилцаанд нилээд бэрхшээл учирдаг.

Хоёрдугаарт нь, тэдний орчиндоо зохицон дасах үйл явцад нь бэрхшээл учирдаг. Гэвч зан үйлийн аль нэг онцлог нь ийнхүү хурцаар илэрч байгаа хүмүүсийг сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс гэж үздэггүй. Үүнийг “**хэвийн зан үйлийн туйлширсан хурцадмал хэлбэр**” гэж үздэг. Немцийн сэтгэц мэдрэлийн эмч К.Леонгардын үзсэнээр бол хүн амын дунд зан төлвийн ийм хурцдалтай хүмүүс 25-50% байдаг гэнэ. Леонгард зан төлвийн акцентуацийн 10 хэв шинж байна гэж үзжээ. К.Леонгардын энэхүү ангиллыг тодорхойлох арга зүйг Х.Смишек боловсруулан гаргажээ.

Зан төлвийн онцлог шинжүүдийн зохистой харилцаа алдагдан аль нэг тал нь онцгойрон туйлширсан байдлаар илрэхийг түүний хурцдал гэнэ.

Амьдралын золгүй тохиолдлуудаас болон тэнэмэл амьдралаар удаан амьдарсан, биеэ үнэлэх эрсдэлд байгаа охид, эмэгтэйчүүдийн ихэнх нь зан

төлвийн ийм онцлогтой байгаа нь практикаас ажиглагдсан юм. Тэдэнд тохиолдсон зовлон, түгшүүр, тэдний амьдралын одоо амьдарч байгаа хэв маяг нь зан төлвийн хөгжлийнх нь зохистой харилцаанд сөрөг нөлөө үзүүлсэн нь дамжиггүй. Эдгээр охидтой ажиллахын тулд зан төлвийн хурцадлын хэв шинжүүд, тэдгээрийн онцлогийг зайлшгүй мэдэх шаардлагатай юм. Иймд зан төлвийн хурцдалын талаарх К.Леонгардын ангиллыг товчхон авч үзье.

1. Хэт эрчтэй хэв шинж

Маш өндөр сэтгэгдэлтэй, хэт идэвхитэй хэв шинж. Юм хийх хүсэлдээ шатаж явдаг, нэг их найдвартай биш, их зүйлийг амлах боловч түүнээсээ бага зүйл хийдэг, хүмүүсийн дунд байхыг хүсдэг, шинэ сонин зүйлд дуртай. Ийм хүмүүсийн зан үйл нь хараа хяналтгүй амьдралын бусад шалтгаануудтай хослон хэрхэн илэрч байсныг доорхи жишээнээс харна уу?

“14 настай С. Маш хөдөлгөөнтэй, идэвхитэй, яриасаг, чалчаа. Зөвлөгөө сургалтын явцад тогтворгүй, дээгүй, аманцар байдалтай...”.

Түүний зан байдлын энэ онцлог нь багш болон охидтой ажиллаж байгаа хүмүүсийг эсэргүүцэж байгаа мэт харагдаг учраас хүмүүс түүнтэй ажиллахаас төвөгшөөх нэг шалтгаан болдог байв.

2. Гацмтгай хөшүүн хэв шинж

Анхаарах зүйл:

- Тэдний тогтворгүй байдал нь таныг эсэргүүцэж байгаа биш, харин өөрийнх нь онцлогтой холбоотой.
- Тэднийг хэтэрхий хатуу дэглэм горимд барих гэсний хэрэггүй. Нилээд чөлөөтэй, уян хатан нөхцөлд тэдэнтэй ажиллахыг хичээ.
- Нилээд хөнгөмсөг, хөдөлгөөнтэй зангаасаа болон хэрэг төвөгт өртөх магадлал ихтэйг анхаарах нь чухал.

Ямар нэгэн санаа бодол маш хатуу, тогтвортой төрдөг. Энэ нь эерэг бол маш үнэ цэнэтэй, сөрөг бол нилээд хорлонтой санаа байдаг. Нягт нямбай, зорилго чиглэлтэй, зорьсондоо хүрэхийн тулд чармайдаг. Уур хилэн, гомдол зэвүүцлээ маш удаан хадгалах бөгөөд хувийн нэр төр, сонирхлыг нь гутаасан, халдсан тохиолдлыг уучилж чаддаггүй. Нилээд

Анхаарах зүйл:

- Уур, гомдол нь удаан хадгалагддаг учраас санамсаргүй алдаа, өчүүхэн төдий шударга биш байдлын улмаас болж багш хүмүүжүүлэгчдээсээ холдож хөндийрнө.
- Ийнхүү гомдож хөндийрснөөс болж сургуулиас гарах, хичээл таслах сөрөг хандлага гардаг.
- Үе тэнгийнхэндээ гомдвол хожим тооцоо бодож магадгүй.
- Багш хүмүүжүүлэгчид маш болгоомж, анхааралтай хандах шаардлагатай.

хонзогномтгой, муу санамтгай зантай.

3. Хэт мэдрэмтгий хэв шинж

Маш мэдрэмтгий, зөөлөн сэтгэлтэй, өчүүхэн зүйлд их эмзэглэдэг. Сайхан сэтгэлтэй, уриалгахан бусдын сэтгэл санааг ойлгож мэдрэхдээ сайн.

Анхаарах зүйл

- Хэт мэдрэмтгий учраас өчүүхэн зүйлээс болж сэтгэлээр амархан унаж гутралд орж магадгүй.
- Орчныхоо нөлөөг хэтрүүлэн тусгах учир “Туулайн чинээ зүйлийг уулын чинээ” болгон тусгаж авах хандлагатай.

4. Нягтламтгай хэв шинж

Эмх журамтай, нягт нямбай, шийдвэргүй, болгоомжломтгой. Ямар нэгэн зүйлийг хийхээсээ өмнө удаан бодож сайтар боддог. Өөрийн дадсан байдал, амьдрал ахуйн байдлаа нэгэн хэвийн байлгах дуртай.

Анхаарах зүйл

- Нөхцөл байдлаа түргэн өөрчлөх дургүй.
- Аливаа өөрчлөлтийг нилээд хүндээр хүлээн авдаг.
- Биеэ чагнан ялигүй өвчнөөс айх хандлагатай.

5. Түгшмтгий хэв шинж

Азгүйтэж бүтэлгүйтэхээс хэтэрхий болгоомжилдог, өөрийнхөө болон ойр дотныхоо хүмүүсийн хувь заяаны төлөө хэтэрхий түгшдэг. Юманд санаа зовж айх эмээх хандлагатай, эргэлзэх тээнэгэлзэмтгий зантай.

Анхаарах зүйл

- Өөртөө итгэл муутай учраас итгэлийг нь сайжруулах, урамшуулах арга хэрэглэх
- Бүрэг, ичимтгий занг нь засахад анхаарах
- Түгшүүрийн шинж хүрцаар илэрч байвал мэргэжлийн хүмүүст хандах.

6. Солигдомтгой хэв шинж

Зан ааш нь маш солигдомтгой. Хэт эрчтэй идэвхитэй байдал нь туйлын идэвхигүй гутранги байдлаар амархан солигддог. Баярласан үедээ сэтгэл нь хэт хөөрөн догдолж, их яриасаг болж, ихэд идэвхитэй ажилладаг. Харин гутрал нь ердийн гутрал биш. Сэтгэл санааны гүн дарамтанд орж сэтгэлээр унан сэтгэлгээ нь саатаж удааширсан байдаг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Анхаарах зүйл:

- Хэт эрчтэй идэвхитэй ба хэт сул гутранги хэв шинжийн аль алиных нь онцлог илэрдэг.
- Тухайн үед сэтгэл санаа нь ямар байдалтай байгаагаас шалтгаалан ажиллах аргаа сонгож авна.

7. Хөөрөмтгий хэв шинж

Юманд ухаалаг хандах, өөрийгөө хянах чадвар султай, цочмог, хөөрөмтгий зантай хүмүүс энэ хэв шинжид багтдаг. Гаднаас нь харахад тэсвэр тэвчээр муутай байдал ажиглагддаг.

Анхаарах зүйл:

- Энэ хэв шинжийн хүмүүс юманд цочмог, тэвчээргүй хандана гэдгийг урьдчилан мэдэж байх нь тэдэнтэй тайван харьцах урьдчилсан нөхцлийг бүрдүүлнэ.
- Зөвлөгчдийн гол анхаарах зүйл тэдэнтэй адилхан тэвчээргүй зан гаргахгүй байхад оршино.
- Энэ нь хэт эрчтэй хэв шинжийн адилаар хэрэг төвөгт орооцолдох магадлал ихтэй юм.

8. Сурталчламтгай хэв шинж

Бусдын анхаарлын төвд байж өөр дээрээ тэдний анхаарлыг татахыг ямагт эрмэлзэж явдаг. Бардамнах, сайрхах, өөрийгөө магтах, өөрийгөө аливаа зүйлийн гол баатар мэтээр төсөөлдөг, биеэ тоосон зантай.

Анхаарах зүйл

- Чи бусдаас ялгарах юмгүй адилхан гэдгийг ойлгуулахад анхаарч ажиллах шаардлагатай.
- Өөрийн талаарх хуурамч төсөөллийг нь илчлэхдээ болгоомжтой хандах нь зүйтэй. “Чи юу ч чадахгүй..., Худлаа онгирч байна” гэх зэргээр нэр хүндийг нь хугалвал ихээхэн эмзэг хүлээн авдаг.
- Өөрийнхөө бодит байдлыг ухаарч ойлгох гарцаагүй нөхцөл бүрдүүлэхэд нь ихээхэн ур чадвар шаардсан ажил юм.

Сурталчиламтгай хэв шинжийн хүмүүс гэмт хэрэгт өртөх магадлал ихтэй хэв шинжид тооцогддог. Ямар ч хамаагүй арга хэрэглэн бусдын анхаарлыг өөр дээрээ татах гэсэн эрмэлзлэлээсээ болж ямар нэг аюул заналд өртөж болохыг сайтар ойлгуулахыг хичээх хэрэгтэй.

9. Гутрамтгай хэв шинж

Хэт эрчтэй хэв шинжийн эсрэг онцлогтой: Байнгын сэтгэл санааны уналтанд явдаг, амьдралыг баргар хэцүү талаас нь хардаг, саатал ихтэй, дарамттай гутрамтгай хэв шинжийн охид юм.

Анхаарал зүйл:

- Аль болох идэвхижүүлэх, сэтгэл санаагийг нь сэргээх аргууд хэрэглэх.
- Гутрал нь даамжирвал мэргэжлийн хүмүүст хандах, сэтгэц заслын тусгай аргууд хэрэглэх.

10. Цочромтгой, догдломтгой хэв шинж

Ямар ч зүйлд сэтгэл нь хэт хөдөлдөг. Өчүүхэн зүйлд хөөрөн баярлаж ялигүй зүйлд сэтгэлээр унан аргаа барж гонсойдог. Баяр баясгалан, зугаа цэнгэлд дуртай хариуцлага муутай, юмны үнэ цэнийг ойлгуулахад хэцүү.

Анхаарах зүйл:

- Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө барих, жолоодоход сургах тусгай дасгал аргууд хэрэглэх.
- Дэг журам, хяналт сайтай байлгахад анхаарах.

Энэ бүхнээс үзэхэд зан төлвийн хурцдалт хэв шинж тус бүр нь өөр өөрийн онцлогт тохирсон арга барил шаарддаг байна. Ямар хэв шинжийн хүүхэдтэй хэрхэн ажиллахаа тодорхойлохын тулд:

Нэгдүгээрт: тухайн хүүхдийн онцлогийг,
 Хоёрдугаарт: зан төлвийн хурцдал үүссэн шалтгааныг
 Гуравдугаарт: тухайн тодорхой нөхцлийг харгалзан үзэх ёстой.

Зан төлвийн хурцдалыг засах залруулах ажил нь сэтгэл зүйчийн ур чадвар шаардсан нарийн төвөгтэй ажиллагаа юм.

Зан төлвийн хурцдалыг тодорхойлох арга зүй (Х.Смишек, 1970)

Заавар: “Таны зан төлвийн онцлогийг тодорхойлох асуулт батламжуудыг танд санал болгож байна.

Хэрвээ та асуултыг хүлээн зөвшөөрч өөртөө тохирч байна гэж үзвэл +/- тэмдэг, тохирохгүй байна гэвэл -/- тэмдэг тус тус тавина уу?

Буруу буюу зөв хариулт гэж байхгүй учир асуултанд хариулахдаа удаан бодох шаардлагагүй. Танд амжилт хүсье.

Таны сэтгэл ихэвчлэн хөнгөн хөгжилтэй байдаг уу?

1.	Та доромжлолыг даадаггүй хүн үү?
2.	Кино үзвэр үзэж байхад хамар шархиран нүдийг тань нулимс бүрхэх тохиолдол гардаг уу?
3.	Та ямар нэгэн юм хийснийхээ дараа эргэлзэх сэтгэл төрж, хэрвээ зөв хийсэн бол би зөв хийжээ гэдэгтээ дахин итгэхээс нааш тайвширч чаддаггүй хүн үү?
4.	Та багадаа үе тэнгийнхээ хүүхдүүдтэй адилхан зоригтой хүүхэд байсан уу?
5.	“Магнай хагартал баярлахаас” эхлээд өөрийгөө үзэн ядах хүртэл таны сэтгэл санааны байдал байнга хувирч өөрчлөгдөж байдаг уу?
6.	Аливаа уулзалт цуглааны үед та хүмүүсийн анхаарлын төвд байж чаддаг уу?
7.	Ямар ч шалтгаангүйгээр сэтгэлээр унан үг дуугарахаас дургүй хүрэх тохиолдол гардаг уу?
8.	Та буурьтай хүн мөн үү?
9.	Та юмыг гайхан бишрэх чадвартай юу?
10.	Та овсгоотой хүн мөн үү?
11.	Та гомдлоо амархан мартдаг уу?
12.	Та зөөлөн сэтгэлтэй хүн мөн үү?
13.	Та хэрвээ шуудангийн хайрцганд захиа хийвэл орсон эсэхийг нь тэмтрэн шалгадаг уу?
14.	Тэргүүний хүмүүсийн тоонд орохсон гэж та ямагт хичээдэг үү?
15.	Та хүүхэд байхдаа тэнгэрийн дуу, цахилгаан цахих болон нохойноос айдаг байсан уу? Одоо ч гэсэн танд эдгээрээс эмээх сэтгэл төрдөг үү?
16.	Та бүх юмыг эмх цэгцтэй байлгахыг хичээдэг үү?
17.	Таны сэтгэл санаа орчны нөхцөл байдлаас шалтгаалдаг уу?
18.	Танилууд тань танд хайртай юу?
19.	Ямар нэгэн эвгүй явдал, гай зовлон тохиолдчих вий гэж та ямагт эмээн түгшдэг үү?
20.	Та сэтгэлийн дарамтанд амархан ордог уу?
21.	Та дор хаяад нэг удаа багтран, цочирдож үзсэн үү?
22.	Нэг газар удаан суух нь танд хэцүү байдаг уу?
23.	Танд шударга биш хандвал та өөрийнхөө үзлийг шуурхай хамгаалах уу?
24.	Та мал гаргаж чадах уу? /Эмэгтэй хүн бол гэрт чинь хулгана орчихвол алж чадах уу?/
25.	Хэрвээ гэрийн чинь ямар нэг зүйл хайш яйш болчихсон байвал та цухалдан тэр дор нь засч янзалдаг уу?
26.	Та хүүхэд байхдаа гэртээ ганцаараа үлдэхээс айдаг байсан уу?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

27.	Таны сэтгэл санаа ямар ч шалтгаангүйгээр хувирч өөрчлөгддөг үү?
28.	Та мэргэжлийнхээ хувьд чадварлаг сайн мэргэжилтэн байхыг хүсдэг үү?
29.	Та цочмог ууртай юу?
30.	Та ер нь юунд ч зовохгүй хөгжилтэй байж чаддаг уу?
31.	Хязгааргүй аз жаргал таныг эзэмдэн авах тохиолдол гардаг уу?
32.	Та хошин жүжгийн гол дүрд тоглож чадах уу?
33.	Та өөрийнхөө саналыг эргэлзээгүй ил хэлж чаддаг уу?
34.	Цусан улаан өнгө танд эвгүй санагддаг уу?
35.	Та ажлыг хариуцлага сайтай хийх дуртай юу?
36.	Та шударга бусаар буруутгагдаж буй хүнийг өмөөрөн босох чадвартай юу?
37.	Харанхуй орцоор орох, харанхуй гудмаар явахдаа та айдаг уу?
38.	Нэг их өндөршаардлагатай биш боловч түргэн ажиллагаа шаардсан ажил таалагддаг уу?
39.	Та бусадтай харилцах дуртай юу?
40.	Та сургуульд байхдаа шүлэг уран унших дуртай байсан уу?
41.	Та хүүхэд байхдаа гэрээсээ оргож үзсэн үү?
42.	Амьдрал хэцүү юм шиг танд санагддаг уу?
43.	Хүнтэй хэрэлдэн маргасны дараа эргээд барааг нь ч хармааргүй санагдах тохиолдол гарч байсан уу?
44.	Азгүйтсэн үедээ ч гэсэн хошигнох чадвараа алддаггүй хүн гэж таныг хэлж болох уу?
45.	Таныг хэн нэгэн хүн гомдоовол эвлэрэх алхмыг та эхэлж хийж чадах уу?
46.	Та амьтанд их хайртай юу?
47.	Та гэртээ юм уу, ажлын байранд бүх юм хэвийн байгаа эсэхийг шалгахгаар эргэж ордог уу?
48.	Танд болон таны ойр дотны хүмүүст ямар нэгэн муу юм тохиолдох гээд байгаа юм шиг совин татах тохиолдол бий юу?
49.	Сэтгэл санаа нь амархан хувирдаг хүн гэж та өөрийгөө хэлэх үү?
50.	Олон хүний өмнө үг хэлэх нь танд хэцүү юү?
51.	Таныг доромжилж гомдоосон хүнийг та цохиод авч чадах уу?
52.	Та бусадтай харилцахыг их хүсдэг үү?
53.	Эвгүй зүйлээс болж маш их шаналдаг хүний тоонд та орох уу?
54.	Эрч хүч, зохион байгуулалт шаардсан ажил танд таалагддаг уу?
55.	Тавьсан зорилгодоо хүрэхэд түмэн бэрхшээл тохиолдсон ч шаргуу зүтгэсээр та зорьсондоо хүрч чаддаг уу?
56.	Эмгэнэлт кино үзээд уйлах тохиолдол бий юү?
57.	Өнгөрсөн ба ирээдүйтэй холбоотой түмэн бодол эргэлдэн нойр хулжих явдал танд олонтаа тохиолддог уу?
58.	Сургуульд байхдаа та зарим үед нөхөддөө "будaa" өгөх буюу өөрөө "будaa" идэж байсан уу?
59.	Хэрвээ та шарилын газар ганцаараа очих болвол зоригоо ихээхэн чангалах шаардлага гарах уу?
60.	Гэр орныхоо эд юмсыг байр байранд нь байлгахыг та ихэд чухалчилдаг уу?
61.	Өндөр сэтгэгдэлтэй унтчихаад сэтгэлээр унаж босч ирэх тохиолдол байдаг уу?
62.	Шинэ нөхцөл байдалд та амархан дасдаг уу?
63.	Таны толгой өвддөг үү?
64.	Та их инээдэг үү?
65.	Та хүндэтгэн үнэлдэггүй, дургүй хүнтэйгээ ч эелдэг харьцаж чаддаг уу?
66.	Та хөдөлгөөнтэй хүн үү?
67.	Та шударга бус зүйлд туйлын дургүйцдэг үү?

68.	Та “байгаль дэлхийн нөхөр гэж нэрлэгдэхээр” байгальд дуртай хүн мөн үү?
69.	Гадагш явахдаа ч юмуу, унтахаар хэвтэхдээ та гал, ус, гэрэл цахилгаан хэвийн эсэхийг эргэж хянадаг уу?
70.	Та аймтгай юу?
71.	Архи уусан үед таны зан ааш хувирдаг уу?
72.	Та багадаа урлаг уран сайхны ажилд идэвхитэй оролцож байсан уу?
73.	Та амьдралыг баяр баясгалан багатай гутранги талаас нь хардаг уу?
74.	Та аялал зугаалгаар явах дуртай юу?
75.	Та баярлаж байснаа гэнэт сэтгэлээр унан дүнсийж сэтгэл санааны чинь байдал өөрчлөгдөг үү?
76.	Найз нөхдийнхөө сэтгэл санааг та хялбархан өөд нь татаж чаддаг уу?
77.	Та гомдлыг удаан хадгалдаг уу?
78.	Та бусдын уй гашууг удаан хуваалцаж чаддаг уу?
79.	Та сурагч байхдаа дэвтрийн хуудсаа муухай болгочихвол заавал дахин шинээр хуулдаг байсан уу?
80.	Итгэмтгий хүмүүсийг бодвол та болгоомжлонгуй, хүнд үл итгэдэг хүн мөн үү?
81.	Та ямагт аймшигт зүүд зүүдэлдэг үү?
82.	Та машинд дайруулчих вий, өндөр дээрээс уначих вий хэмээн эмээдэг үү?
83.	Та наргиантай хүмүүсийн дотор хөгжилтэй байж чаддаг уу?
84.	Та шийдвэр шаардсан хэцүү асуудлыг шийдэлгүй хаячихаж чадах уу?
85.	Та архи уусан үедээ илүү чөлөөтэй биеэ барихгүй болдог уу?
86.	Та үгэндээ харам хүн үү?
87.	Та жүжигт тоглох болбол жүжиглэж байна гэдгээ мартан дүрдээ итгэлтэй тоглож чадах уу?

Жич:

Смишекийн энэхүү асуулгын дүнг стандартчилахын тулд шкал бүрийн хариуг тодорхой тоогоор үржүүлэх ёстой. Зан төлвийн хурцдал буюу тодрол (акцентуация характера) тухайн хүний хувьд бусад шинжүүдээсээ илүү хурц илэрч буй ямар нэгэн шинжийг нь тодруулахаас биш зан төлөвийн эмгэгийг илтгэдэггүй.

Асуулгын түлхүүр

Хэв шинж (шкал) тус бүрээр нь ямар асуултанд “тийм”, ямар асуултанд “үгүй” гэж хариулах ёстой вэ? гэдгийг доор өгсөн буй. Хэрвээ таны хариу асуултын түлхүүр дэх хариулттай тохирч байвал асуулт бүрт нэг оноо өгнө үү? Хэв шинж тус бүрээр нийлбэр оноог гаргаж харгалзах тоогоор үржүүлнэ. (Үржүүлэх тоо нь хэв шинж тус бүрээр өгөгдсөн).

Хүснэгт 4.2. X.Смишекийн асуулгын түлхүүр

	Зан төлвийн хурцдалын хэв шинжүүд	Тийм	Үгүй	Үржүүлэх тоо
1	Хэт эрчтэй хэв шинж	1,11,23,33,45,55,67,77	=	3
2	Гацамтгай хөшүүн	2,15,24,34, 37,56,68,78,81	12,46,59	2
3	Хэт мэдрэмтгий	3,13,35,47, 57,69,79	25	3
4	Хэт нягтламтгай	4,14,17,26, 39,48,51,61,70,80,83	36	2
5	Түгшимтгий аймтгай –	16,27,38,49,60,71,82,	5	3
6	Солигдомтгой	6,18,28,40, 50,62,72,84	=	3
7	Сурталчламтгай	7, 19,22,29, 41, 44, 63, 66, 73, 75, 88	51	2
8	Тэнцвэргүй-хөөрөмтгий	8,20,30,42,52,64,74,86	=	3

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

9	Гутрангуй	9,21,43,75,87	31,53,65	3
10	Цочромтгой-догдломтгой	10,32,54,75	=	6

Хэв шинж (шкал) бүрийн үзүүлэлтийн дээд оноо нь 24 бөгөөд 12-оос дээш оноо нь тухайн шинжийн хурцдалыг илтгэнэ. Хэрвээ нэг хэв шинжийн үзүүлэлт 12-оос хэтрэхгүй байвал бүх шкалууудын дундаж үнэлгээг гаргана. Энэхүү дундаж үнэлгээнээс чухам аль хэв шинжийн үзүүлэлт дээш гарч байна вэ? гэдгийг тодорхойлно.

4.3.2.Бие хүний сэтгэл зүйн онцлогийг тодорхойлох арга зүй (Р.Б.Кеттелийн асуулгын охидын хувилбар)

Заавар: “Эрхэм оролцогчдоо, Би та нарт хэсэг асуултууд өгнө. Энэ асуултууд нь судалгааны зориулалттай. Асуултын хариултад буруу зөв гэж байхгүй. Хариулт нь адилхан ач холбогдолтой. Асуулт бүр нь “эсвэл” гэсэн үгээр холбогдсон хоёр хэсгээс бүтэж байгаа. Чи эхлээд асуултаа сайн унш. Чухам аль хариулт нь чиний санаанд илүү нийцэж байгааг тунгаан бодоорой. Өөрийн санаанд нийцсэн хариултын ард байгаа дөрвөлжин нүдэнд чагт тэмдэг (“х”) тавиарай. Асуултуудын хариуг тэмдэглэх хуудсыг тусгайлан бэлтгэсэн байгаа. (Хуудсыг үзүүлнэ)

Энэ хуудсанд асуулт бүрийн дугаарыг бичээд ард нь хоёр дөрвөлжин нүд зурсан.

Жишээ нь: 1. 2. ...10

гэх мэтээр 55 асуултын дугаар бүрийн ард жижиг дөрвөлжин нүднүүд зурсан байгаа. Чи асуулт бүрийг уншсаныхаа, эсвэл намайг уншиж өгсний дараа санал болгож байгаа хариултын аль нэгийг сонгож дугаарын ард байгаа дөрвөлжин нүдэнд чагт тэмдэг тавиарай. Асуултанд хариулахгүй орхиж болохгүй. Мөн нэг асуултын ард байгаа хоёр дөрвөлжин нүдэнд хоёуланд нь тэмдэглэгээ хийж болохгүй. Энэхүү зааврыг судлаач судлуулагчдад ойлгомжтой, сайн тайлбарлаж өгнө..

Судалгаанд хэрэглэх материал:

Р.Б.Кеттелийн боловсруулсан тест, охидоос авах асуулга I,II хэсэг.

I хэсэг

1.Чи гэрийн даалгавраа хурдан хийдэг үү	эсвэл	Удаан хийдэг үү?
2.Хэрвээ чамаар тоглоом шоглоом хийвэл чи уурладаг уу?	эсвэл	Улам наргиан болгодог уу?
3.Чи бүх зүйлийг ном ёсоор нь өөрөө хийж чадна гэдэгт иггэл төгс байдаг уу?	эсвэл	Зөвхөн заримыг нь хийж чадна гэдэгтээ итгэдэг үү?
4.Чи байнга алдаа гаргадаг уу?	эсвэл	Хэзээ ч алдаа гаргадаггүй юу?
5.Чи олон найзтай юу?	эсвэл	Цөөн найзтай юу?
6.Бусад охидууд чамаас илүү ихийг хийж чаддаг уу?	эсвэл	Бусад охидууд чиний чаддаг зүйлийг хийж чадах уу?
7.Чи хүмүүсийн нэрийг сайн тогтоож чаддаг уу?	эсвэл	Муухан санах тохиолдол гардаг уу?
8.Чи ном их уншдаг уу?	эсвэл	Ихэнх хүүхдүүд чамаас илүү уншдаг уу?
9.Багш чиний хүссэн ажлыг бусад хүүхдээр хийлгэвэл чи гомддог уу?	эсвэл	Гомддоггүй юу?
10.Чи өөрийнхөө бүх бодол санааг зөв гэж үздэг үү?	эсвэл	Эргэлздэг үү?
11.Чи ер нь дуу цөөтэй юу?	эсвэл	Их ярьдаг уу?
12.Хэрэв ээжийн чинь буруу байлаа ч гэсэн чамайг зөвлөвөл чи яах вэ? Чи дургүйцэх үү?	эсвэл	Ээжийн сэтгэлд нийцэхээр байж чадсангүй гэсэн сэтгэгдэл төр-дөг үү?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

13.Чи номын санд сууж ном унших дуртай юу?	эсвэл	Усан онгоцны ахмад болж далайд аялах дуртай юу?
14.Чи оройдoo тайван удаан сууж чаддаг уу?	эсвэл	Чаддаггүй юу?
15.Хэрэв хүүхдүүд чиний сайн мэдэх газрыг ярилцаж байвал чи оролцож ярьдаг уу?	эсвэл	Ярианд оролцолгүй яриа дуусахыг хүлээ-дэг үү?
16.Чи сансрын нисгэгч болохоор бүрэн шийдсэн үү?	эсвэл	Сансрын нисгэгч болох нь над тохирохгүй гэдэг үү?
17.Ээж чинь чамайг дэндүү хөдөлгөөнтэй байна гэдэг үү?	эсвэл	Чи дэндүү удаан ноомой байна гэдэг үү?
18.Чи бусад хүүхдийн ярихыг дуртайяа сонсдог уу?	эсвэл	Бусдыг ярих биш өөрөө ярихыг илүү таалдаг уу?
19.Чи чөлөөт цагаараа ном уншсан нь дээр үү?	эсвэл	Бөмбөг тоглох нь дээр үү?
20.Чи хөдөлгөөн бүхэндээ болгоомжтой ханддаг уу?	эсвэл	Хүмүүс эд юмст хүрч үсэрч харайж байдаг уу?
21.Намайг зэмлэж шийтгэх байх гэж сэтгэл чинь зовдог уу?	эсвэл	Сэтгэл зовдоггүй юу?
22.Том болсон хойноо барилга байшин сүндэрлүүлэх мэргэжил чамд таалагдах болов уу?	эсвэл	Нисгэгч, эсвэл онгоцны үйлчлэгч болох нь чамд таалагдах болов уу?
23.Багш чинь хичээл дээр байнга сануулга өгдөг үү?	эсвэл	Багш хичээл дээр биеэ зөв авч явдаг гэж үздэг үү?
24.Чиний найзууд ямар нэг асуудлаар маргалдаж байвал чи тэр маргаанд хутгалдан оролцох уу?	эсвэл	Ямагт дуугүй байдаг уу?
25.Ангид хүүхдүүд инээлдэж шуугиж байвал чи хичээлээ тайван хийж чаддаг уу?	эсвэл	Ангид хүүхдүүд инээлдэж шуугиж байвал чи хичээлээ тайван хийж чаддаггүй юу?
26.Чи телевиз /радио/ мэдээг байнга үздэг үү?	эсвэл	Мэдээ эхлэхэд чи зурагт үзэхээ болиод өөр зүйл хийх нь дээр гэж үзэг үү?
27.Насанд хүрэгчид чамайг гомдоодог уу?	Эсвэл	Чамайг тэд сайн ойлгодог уу?
28.Чи тээврийн хөдөлгөөн ихтэй газраар зам гарахдаа тайван байж чаддаг уу?	эсвэл	Чи тээврийн хөдөлгөөн ихтэй газраар зам гарахдаа бага зэрэг айдаг уу?
29.Чамд таагүй явдлууд ихээхэн тохиолддог уу?	эсвэл	Таагүй явдал тохиолдох ховор харин жижиг зүйл тохиолдох нь элбэг үү?
30.Чи хичээл дээр асуултын хариултыг мэдэж байвал шууд гараа өргөдөг үү?	эсвэл	Хариултыг мэдэж байсан ч нэр дуудтал нь хүлээдэг үү?
31.Ангид шинэ хүүхэд шилжин ирэхэд чи хурдан танилцдаг уу?	эсвэл	Шууд танилцалгүй ажиглан хардаг уу?
32.Автобус такси гэх мэт хэрэгслэлийн жолооч болохыг хүсэхсэн болов уу?	эсвэл	Эмч болохыг хүсэхсэн болов уу?
33.Чи төлөвлөсөн зүйлээ бүтэхгүй болохоор гутардаг уу?	эсвэл	Гутрах нь бага уу?
34.Хяналтын ажил хийж байхад нэг найз чинь тусалцаа хүсвэл чи өөрөө хий гэж хэлдэг үү?	эсвэл	Багш харахгүй бол тусалдаг уу?
35.Чамайг дэргэд нь байгаа үед томчууд чамайг тоохгүйгээр хоорондоо ярилцаар байдаг уу?	эсвэл	Чамайг дэргэд нь байгаа үед томчууд яриагаа зогсоогоод чамайг сонсч эхлдэг үү?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

36.Эмгэнэлт түүх сонсоод нүдийг чинь нулимс бүрхдэг үү?	эсвэл	Эмгэнэлт түүх сонсоод чиний сэтгэл огтхон ч хөдөлдөггүй юу?
37.Чи төлөвлөсөн ихэнх зүйлээ хийж амждаг уу?	эсвэл	Төлөвлөсөн зарим ажил бүтэхгүй тохиолдол байдаг уу?
38.Чамайг гадаа тоглож байтал ээж чинь дуудвал чи одоохон гээд тоглоомоо үргэлжлүүлдэг үү?	эсвэл	Тоглохоо болиод шууд гэртээ ордог уу?
39.Чи ангидаа чөлөөтэй босч юуны ч талаар хамаагүй чөлөөтэй ярьж чаддаг уу?	эсвэл	Ангийнхаа нийт хүүхдүүдийн өмнө ямар нэгэн зүйл ярихдаа ичиж, зовдог уу?
40.Гэртээ жаахан хүүхэдтэй үлдвэл чамд таалагддаг болов уу?	эсвэл	Таалагдахгүй болов уу?
41.Ганцаардаж гуниглах үе гардаг уу?	эсвэл	Ийм тохиолдол гардаггүй юу?
42. Гэрийн даалгавараа хийх цаг чинь тухайн үеийн боломжоос шалтгаалдаг уу?	эсвэл	Тогтмол цагт хийдэг үү?
43.Сайхан амьдарч байна уу?	эсвэл	Ерөөсөө сайхан амьдарч чадахгүй байна уу?
44.Чи сайхан байгальтай газар очихыг илүүд үзэх үү?	эсвэл	Шинэ бараа, бүтээгдэхүүний үзэсгэлэн үзэхийг илүүд үзэх үү?
45.Хэрэв чамд сануулга өгөх ба загнах зэргээр хандахад чи тайван, сэтгэлээр унахгүй байж чадах уу?	эсвэл	Сэтгэл хүчтэй хямардаг уу?
46.Чихэр боовны үйлдвэрт ажиллах нь чамд таалагдах болов уу?	эсвэл	Багшийн ажил илүү таалагдах болов уу?
47.Хүүхдүүд шуугилдаж байхад чи чимээгүй сууж байдаг уу?	эсвэл	Чи тэдэнтэй нийлээд шуугилдах уу?
48.Чамайг автобусанд явж байхад хүн түлхвэл чи юу ч болоогүй юм шиг хандах уу?	эсвэл	Чи бухимдаж, уурлах уу?
49. Хийхээс зайлсхийвэл зохих ямар нэгэн зүйлийг хийж байсан тохиолдол чамд бий юу?	эсвэл	Хийхээс зайлсхийвэл зохих ямар нэгэн зүйлийг хийж байсан тохиолдол чамд байхгүй юу?
50.Чи дүрсгүйтэх, үсэрч харайх дуртай найзуудаа илүүд үздэг үү?	эсвэл	Нухацтай зүйлийг сонирхдог найзуудаа чухалчилдаг уу?
51. Ямар нэгэн зүйлийг эхлэхийг чимээгүйхэн хүлээж байгаа үед түгшүүр, зовнил чамд төрдөг үү?	эсвэл	Ямар нэг зүйлийг удаан хүлээх үед сэтгэл чинь нэг их тавгүйддэггүй юу?
52. Чи одоо сургуульдаа дуртайяа явахыг илүүд үзэх үү?		Чи одоо машинаар аялахыг илүүд үзэх үү?
53.Бүх зүйлд уурлах тохиолдол чамд гардаг уу?	эсвэл	Чи байнга бүх зүйлд сэтгэл хангалуун байдаг уу?
54.Зөөлөн, хүлцэнгүй багш чамд таалагддаг уу?	эсвэл	Хатуу чанга багш нар чамд таалагддаг уу?
55. Чи гэртээ ид гэж санал болгосон хоол ундыг идэж уудаг уу?	эсвэл	Чи гэртээ зөвхөн өөрийн дуртай хоолоо идэж, таалагдахгүй хоол өгвөл эсэргүүцдэг үү?

II хэсэг

1.Чамд бараг бүх хүн сайн ханддаг уу?	эсвэл	Зөвхөн зарим хүмүүс чамд сайн ханддаг уу?
2.Чи өглөөд байнга нойрмог, ядрангуй босдог уу?	эсвэл	Чи өглөө цовоо сэргэлэн босдог уу?
3.Чи ажлаа бусдаас хурдан дуусгадаг уу?	эсвэл	Чи ажлаа бусдаас арай удаан дуусгадаг уу?
4.Чи заримдаа өөртөө итгэлгүй ханддаг уу?	эсвэл	Чи ямагт өөртөө итгэлтэй байдаг уу?
5.Чи сургуулийнхаа найзуудтай уулзаад үргэлж баярладаг уу?	эсвэл	Чи заримдаа хэнтэй ч уулзахыг хүсдэггүй юу?
6. Чи хэтэрхий удаан юм гэж ээж чинь хэлдэг үү?	эсвэл	Чи бүх юманд дэндүү хурдан байна гэж ээж чинь хэлдэг үү?
7.Чиний санал болгосон зүйл бусад хүүхдүүдэд ямагт таалагддаг уу	эсвэл	Чиний санал болгосон зүйл бусад хүүхдүүдэд тэр бүр таалагддаггүй юу?
8.Чи сургуулиас шаардаж байгаа бүх зүйлийг журмын дагуу биелүүлдэг үү?	эсвэл	Шаардлагыг танай ангийнхан чамаас илүү биелүүлдэг үү?
9.Бусад хүүхдүүд чамайг залилахыг оролддог гэж чи боддог уу?	эсвэл	Хүүхдүүд намайг залилахгүй байхыг хичээдэг ба тэд надад найрсаг ханддаг гэж чи үздэг үү?
10.Чи бүх зүйлийг байнга сайн хийдэг үү?	эсвэл	Чиний ажил заримдаа бүтэхгүй тохиолдол байдаг уу?
11.Чи хичээл дээр тайван, тогтвортой суудаг уу?	эсвэл	Босож явах, эргэж харах дуртай юу?
12.Чи заримдаа ээжийнхээ үгийг эсэргүүцдэг үү?	эсвэл	Чи ээжээсээ айж байнга түүний хэлснийг зөвшөөрдөг үү?
13.Цэцэрлэгт хүрээлэн болон ойд цанаар гулгах нь чамд илүү таалагдах болов уу?	эсвэл	Өндөр уулнаас гулгах нь илүү таалагддах болов уу?
14.Чи өөрийгөө ямагт эелдэг байдаг гэж үздэг үү?	эсвэл	Чи хааяа эелдэг биш байдаг уу?
15.Чамайг өөрийнхөө бодлыг хамгаалах дуртай, чамтай ярьж тохироход хэцүү гэж ярьдаг үнэн үү?	эсвэл	Чамтай тохиролцоход хялбархан байдаг, чи буулт хийж хүмүүст найр тавьдаг гэж үнэн үү?
16.Чи хэн нэгэнтэй өөрийгөө эд зүйлсийг сольж байсан уу?	эсвэл	Чи хүүхдүүдтэй юмаа хэзээ ч сольдоггүй юу?
17.Чамд заримдаа үгэнд орохгүй дуулгаваргүй байх хүсэл төрдөг үү?	эсвэл	Ийм бодол хэзээ ч төрдөггүй юу?.
18.Ээж чинь алив ажлыг чамаас илүү хийдэг үү?	эсвэл	Ээжээсээ илүү хийдэг үү?
19.Хэрэв чи зэрлэг амьтан байсан бол хурдан адуу байх байсан уу?	эсвэл	Хэрэв чи зэрлэг амьтан байсан бол эмэгчин бар байх байсан уу?
20.Баяртай мэдээ дуулсан үедээ чи тайван баярлаж чаддаг уу?	эсвэл	Баяртай мэдээ дуулсан үедээ үсэрч, хараймаар санагддаг уу?
21.Хэрвээ хэн нэгэн хүн чамд төдий л сайн хандахгүй байгаа бол чи түүнд гомдохгүйгээр уучилж чадах уу?	эсвэл	Хэрвээ хэн нэгэн хүн чамд таагүй хандвал чи ч бас адилхан таагүй хандах уу?
22. Бассейнд жирийн байдлаар сэлэх нь чамд таалагдах болов уу?	эсвэл	Бассейнд өндрөөс үсэрч шумбах нь чамд таалагдах болов уу?
23. Анхаарал муутай байна, дэвтрээ муухай болгож байна гэж багш чинь хэлдэг	эсвэл	Чи анхааралтай байдаг учраас дэвтрэ чинь сайхан байдаг гэдэг үү?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

үү?		
24.Чи маргахдаа ямар ч аргаар хамаагүй өөрийнхөө зөв гэдгийг батлахыг хичээдэг үү?	эсвэл	Чи бусадтай маргахдаа зөв ч бай, буруу ч бай буулт хийдэг үү?
25.Дайны түүхийн тухай сонсох чамд илүү юу?	эсвэл	Амьтдын амьдралын тухай сонсох нь чамд илүү юу?
26.Чи ангидаа шинээр ирсэн хүүхдэд байнга тусладаг уу?	эсвэл	Туслах нь ховор уу?
27.Чи өөрийнхөө таагүй байдлын тухай удаан боддог уу?	эсвэл	Хурдан мартдаг уу?
28.Хувцасны гоёл чимэглэл оёх нь чамд таалагдах болов уу?	эсвэл	Балетын жүжигчин болох нь таалагдах болов уу?
29.Хэрэв чамайг ээж чинь загнавал чи гомддог уу?	эсвэл	Хэрэв чамайг ээж чинь загнавал чиний сэтгэл санаа бараг хямрахгүй юу?
30.Чи маргаашийн хичээлд авч явах зүйлээ бэлтгэдэг үү?	эсвэл	Өглөө эрт босч бэлтгэдэг үү?
31.Багш чинь чамайг байнга магтдаг уу?	эсвэл	Хааяа магтдаг уу?
32.Чи тайвнаар аалзанд гар хүрч чадах уу?	эсвэл	Аалз чамд их муухай санагддаг ба чи түүнд огт хүрч чадахгүй юу?
33.Чи байнга гомддог уу?	эсвэл	Хааяа гомддог уу?
34.Эцэг эхээ унт гэж хэлсэн үед чи шууд орондоо орж унтахаар хэвтдэг үү?	эсвэл	Чи орондоо орсон ч гэсэн тоглосоор байдаг уу?
35.Чи танихгүй хүнтэй ярихдаа ичиж эмээдэг үү?	эсвэл	Огт ичиж эмээдэггүй юу?
36.Чи зураач болохыг илүүд үзэх үү?	эсвэл	Үсчин болохыг илүүд үзэх үү?
37.Чиний санасан болгон амжилттай бүтдэг үү?	эсвэл	Бүтэлгүйтэх тохиолдол гардаг уу?
38.Чи бодлогын нөхцлийг ойлгоогүй үедээ нөхдөөсөө асууж тайлбарлуулдаг уу?	эсвэл	Багшаараа тайлбар-луулдаг уу?
39. Чи хөгжилтэй түүхийг бүх хүн инээхээр ярьж чаддаг уу?	эсвэл	Бүх хүн инээхээр хөгжилтэй ярьж чаддаггүй юу?
40.Чи хичээлийн дараа хэсэг хугацаанд багшийнхаа ойролцоо байхыг хүсдэг үү?	эсвэл	Ангиасаа түргэн гарч коридорт чөлөөтэй байхыг хүсдэг үү?
41.Чи заримдаа хийх ажилгүй суухдаа тавгүйрхдэг үү?	эсвэл	Чамд тийм явдал бараг тохиолдохгүй юу?
42.Чи хичээл тараад харих замдаа тоглодог уу?	эсвэл	Шууд харьдаг уу?
43.Аав, ээж чинь чиний үгийг байнга сонсдог уу?	эсвэл	Чиний үгийг сонсдог-гүй байнга их ажилтай байдаг уу?
44.Гэрээсээ гарч чадахгүй үед уйтгартай байдаг уу?	эсвэл	Гэрээсээ гарч чадахгүй байгаа үед уурлаж дүргүйддэггүй юу?
45.Янз бүрийн хүндрэл бэрхшээл чамд бага тохиолдог уу?	эсвэл	Чамд хүндрэл их тохиолддог уу?
46.Чөлөөт цагаараа кино үзэх нь дээр гэж чи үзэх үү?	эсвэл	Хашаандаа мод тарих нь илүү гэж үзэх үү?
47.Чи ээждээ сургууль дээр болсон зүйлийн талаар ярихдаа дуртай юу?	эсвэл	Аялал зугаалгын тухай дуртайяа ярьдаг уу?
48.Хэрэв найзууд чинь чиний эд юмыг чинь зөвшөөрөлгүй авбал чи юу ч болоогүй юм шиг хандах уу?	эсвэл	Чи тэдэнд уурлах уу?

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

49.Чи санамсаргүй дуу чимээнээс цочиж чичирдэг үү?	эсвэл	.Чи санамсаргүй дуу чимээ гарсан зүг рүү зүгээр л хардаг уу?
50.Охидтой өөр хоорондоо ярилцах нь чамд илүү таалагддаг уу?	эсвэл	Охидтой ямар нэгэн тогтлоомоор тоглох нь чамд илүү таалагддаг уу?
51.Чи сэтгэл догдолсон үедээ дуугаа өндөрсгөдөг үү?	эсвэл	Чи байнга тайван ярьдаг уу?
52.Чи хичээлдээ дуртайяа явах уу?	эсвэл	Хүүхдүүдийн урлагийн тоглолтыг дуртайяа үзэх үү?
53.Чамайг радио, телевиз үзэж байхад хөндлөнгийн яриа саад болдог уу	эсвэл	Хөндлөнгийн яриа саад болдоггүй юу?.
54.Сургууль дээр чамд заримдаа хэцүү байдаг уу?	эсвэл	Сургуулийн бүх зүйлд чамд хэцүү биш байдаг уу?
55.Гэртээ ямар нэг юманд уурласан үедээ тайван гарч явж чаддаг уу?	эсвэл	Гэртээ ямар нэг юманд уурласан үедээ хаалгаа шиддэг үү?

Хүснэгт 4.3.Судалгааны хариулт тэмдэглэх хуудас (Нэгдүгээр хэсэг)

Овог нэр сар, өдөр

Хүснэгт 4.4.Судалгааны хариулт тэмдэглэх хуудас (Хоёрдугаар хэсэг)

Овог нэр сар, өдөр

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүснэгт 4.5 .Кеттелийн зан байдлын онцлогийг судлах тестийн хүүхдийн хувилбарын нормын үзүүлэлт

Зан байдлын онцлог	8-10 насны охидуудын норм									
	Онооны үзүүлэлт									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	-	10
II	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10
III	-	0	1	2	3	4	5-6	7-8	9	10
IV	-	0	1	2	3	4	5	7	8	8-10
V	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10
VI	0-1	2	3-4	5	6	7	8	-	9	10
VII	0-1	2-3	4	5	6	7	8	-	9	10
VIII	0-1	2	3-4	5	6	7	8	9	-	10
IX	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8-10
X	0-1	2	3-4	5	6	7	8	9	-	10
XI	-	0	1	2	3	4	5	9-6	8	9-10

Зан байдлын онцлог	11-15 насны охидуудын норм									
	Онооны үзүүлэлт									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	0-2	3	4	5	6	7	8	9	9	10
II	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10
III	0	1	2	3-4	5	7	8	9	10	10
IV	0-1	2	3	4	5	6	8	9	10	10
V	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10
VII	0-1	2	3	4	5-6	7	8	9	9	10
VIII	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10
IX	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10
X	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10
XI	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10

Хүснэгт 4.6.Онооны нийт дүнг тэмдэглэх хүснэгт

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

Хүснэгт 4.7. “Кеттелийн тест”-ийн арга зүйн түлхүүр

Овог нэр сар, өдөр

				11.	III	■	26.	YI	■	46.	X
				12.	IV	■	27.	YII	■	47.	X
				13.	V	■	28.	YIII	■	48.	XI
				14.	III	■	29.	IX	■	49.	XI
				15.	IV	■	30.	YI	■	50.	X
1.	I	■		16.	V	■	31.	YII	■	51.	XI
2.	I	■		17.	III	■	32.	YIII	■	52.	X
3.	II	■		18.	IV	■	33.	IX	■	53.	XI
4.	II	■		19.	V	■	34.	YI	■	54.	X
5.	I	■		20.	III	■	35.	YII		55.	XI
6.	II	■		21.	IV	■	36.	YIII			
7.	I	■		22.	V	■	37.	IX			
8.	II	■		23.	III	■	38.	YI			
9.	I	■		24.	IV		39.	YII			
10.	II	■		25.	V		40.	YIII			
							41.	IX			
							42.	YI			
							43.	YII			
							44.	YIII			
							45.	IX			

Судалгааны дүнг боловсруулах

- *Судалгааны хариулт тэмдэглэх хуудас (хэв)* нь хоёр хэсэгтэй. Хариулт тэмдэглэх хуудас I, II. Энэ хуудсанд охидын хариултыг тэмдэглэнэ. Дөрвөлжин нүхнүүдийн өмнөх дугаар нь асуултын дугаарыг илэрхийлж байгаа. Хариултыг хуудсанд тэмдэглэхийн тулд судалгааныхаа зааврыг эргэн хараарай.
- *Онооны нийт дүнг тэмдэглэх хүснэгт.* Асуулгын I ба II хэсгүүдийн үнэлгээний оноонуудын нийлбэрийг энд тэмдэглэнэ.
- *Кеттелийн тестийн түлхүүр.* “Түлхүүр” дээр асуулт бүрийн ард I-XI хүртэл ром тоогоор тавьсан дугаар байгаа. Энэ нь тухайн асуулт зан байдлын хэддүгээр онцлогт харьяалагдаж байгааг илэрхийлнэ. Жишээ нь: 1,2,5,7,9 дугаар асуултууд нийлээд “Зан байдлын нэгдүгээр онцлог”-т харьяалгдаж байгаа учраас ард нь I гэж тавьсан байгаа. Эдгээр асуултуудын нийт

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

онооны нийлбэрийг гарган “зан байдлын нэгдүгээр онцлог” гэсэн хэсгийн тайлбарыг хараарай. Бусдыг нь мөн ийнхүү гаргана. Хариулт нь асуултын түлхүүртэй тохирч байвал нэг оноо өгнө. Судлаач /сэтгэл зүйч/ та “Түлхүүр”-ийн хуудсыг хараар будсан дөрвөлжингүүдийг нүхлэн урьдчилан бэлтгээрэй. Нүхэлсэн цоолбороо охидын хариултыг тэмдэглэсэн I, II хуудсан дээрээ давхцуулан тавь. Түлхүүрийн хэвтэй тохирч байгаа бүх хариуг тоолон оноог шууд гаргах боломжийг уг цоолбор танд олгоно.

- *Тестийн нормын үзүүлэлт.* Хэсэг /I-XI/ тус бүрээр авсан онооныхоо нийлбэрийг стандарт оноотой дүйцүүлэн харна. Ингэхдээ I-XI хүртэлх дугааруудын ард тавигдсан оноогоо хүснэгтийг дээд хэсэгт байгаа “Онооны үзүүлэлттэй” дүйцүүлэн стандарт оноонд шилжүүлээрэй.

4.3.3. Үгэн тодорхойлолтуудтай өөрийн онцлогийг жишин адилтгах арга зүй.

Оросын сэтгэл зүйч, гэр бүлийн сэтгэц засалч Э.Г.Эйдимиллер уг арга зүйг боловсруулсан бөгөөд зан төлвийн хэв шинжийг клиникийн үүднээс тодорхойлон илэрхийлж өгдөг сонгодог ангиллыг үндэслэл болгосон гэжээ. (---, 578) .Эмч болон сэтгэл зүйчид зан төлвийн хэв шинжүүдийг тоочин бичсэн хуудсуудыг үйлчлүүлэгчдэд санал болгон өгнө. Уг тодорхойлолтуудтай үйлчлүүлэгч урьдчилан танилцсаны үндсэн дээр өөрийнхөө онцлогтой илүү сайн тохирч байгаа болон зарим талаараа тохирч байгаа гэж үзсэн тодорхойлолтуудыг сонгон авна. Гэхдээ тодорхойлолтонд байгаа аль нэг өрөөсгөл шинжийг биш, тухайн тодорхойлолт өөрийнх нь зан төлөвтэй ерөнхийдөө дүйж байгаа эсэхэд гол анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй гэдгийг судлуулагчдад урьдчилан сануулна. Хэрвээ үйлчлүүлэгч хэд хэдэн тодорхойлолтыг сонгож авах юм бол тэдгээрээс тухайн хүнд аль нь илүү тохирч байгааг харгалзан ач холбогдлоор нь дугаарлахыг түүнээс хүснэ. Жишээ нь, гипертим маягийн зантай хэн нэгэн үйлчлүүлэгч гурван тодорхойлолт сонгож аваад гипертим хэв шинжийн онцлогийг

- нэгдүгээрт, тогтворгүй зангийн онцлогийг
- хоёрдугаарт, сурталчламтгай хэв шинжийг
- гуравдугаарт зарим илрэл надад илэрдэг гэсэн үзлийн үүднээс

тус тус байрлуулж болох юм.

Өөрт тохирох ба тохирохгүй гэж үзсэн тодорхойлолтуудын аль аль нь гурваас хэтрэхгүй байх ёстой гэдгийг судлуулагчдад тайлбарлаж өгнө. Бидний авч үзэж байгаа дараах тодорхойлолтууд нь өсвөр насны хөвгүүд болон эрэгтэйчүүдэд зориулагдсан бөгөөд охид ба эмэгтэйчүүдэд зориулсан хувилбаруудыг гаргахад хүйсийн онцлогийг илэрхийлэхэд чиглэсэн зарим тодруулга хийж бага зэрэг найруулан засварлах хэрэгтэй юм.

Тодорхойлолт М

Би төрөлхийн гутрангүй хүн. Би хорвоо ертөнцийн сүүдэртэй талыг нь олж хардаг, хар шил зүүчихсэн мэт санагддаг бөгөөд амьдрал надад ямар ч утга учиргүй дүнсгэр санагддаг. Ямар нэгэн муу юм тохиолдох байх гэсэн бодлоосоо яагаад ч ангижирч чаддаггүй. Би ямар нэг зүйлд буруутай учраас орчин тойрны хүмүүс надад муу хандаж надтай дээрэнгүй харьцаад байх шиг санагддаг. Би дүнсгэр, гутранги, байнга ямар нэгэн зүйлд сэтгэл дундуур явдаг. Би аливаа юмыг яаралгүй удаан хийдэг. “Чи ямагт уйтгартай царайлж явах юм, чамаас халддаг” гэж манай найзууд надад хэлдэг. Би зориг тэсвэр гаргах чадваргүй учир бэрхшээл тохиолдсон үед аргаа баран тулгамддаг. Өглөө сэрэхэд бие муу, ядаргаа гараагүй байх шиг санагддаг. Би үе үе мухардалд ордог. Миний амьдрал бол тэнэг, зовлонт тамлалтай адил бөгөөд огт утгагүй, өчүүхэн зүйл гэж заримдаа боддог.

Тодорхойлолт Г

Миний сэтгэл санаа байнга өөдрөг байдаг бөгөөд намайг уриалгахан илэн далангүй хүн гэж хэлж болно. Би өөрийгөө сайхан сэтгэлтэй хүн гэж боддог, ямар ч тохиолдол найз нөхдийнхөө хувь заяаны төлөө байнга анхаарал тавьж оролцдог, би олон найзуудтай. Би дуу цөөтэй хүн биш, ярианд дуртайяа оролцдог. Хүмүүст дуртайяа тусалдаг бөгөөд олон зүйлийг амлах боловч амалсандаа тэр болгон хүрч чаддаггүй. Тэсвэр тэвчээр хөлс хүч шаардсан нэгэн хэвийн ажлыг тэвчиж чаддаггүй. Ажил дээр бол миний өмнө байнга төрөл бүрийн ажил ундарч байх учраас би бүгдийг нь цаг тутамд нь амжуулж чаддаггүй. Хүмүүс намайг дуртайяа сонсдог бөгөөд дараа нь миний хурц, ухаалаг хэллэгийг давтдаг гэдгийг тэмдэглэн хэлье. Эсрэг этгээдийг тохуурхаж, элэг доог хийх нь надад хэцүү биш байдаг. Надад гоц гойд санаа төрөх нь олонтоо боловч түүнийг амьдралд хэрэгжүүлэхийн төлөө төдий л чармайдаггүй. Би хүнийг анхаарч халамжилж чаддаг. Би

олон хүнтэй уулзаж учирдаг хэдий ч надаас илүү өөрийгөө дээгүүр тавьдаг олон хүн тааралддаг гэж хэлж чадахгүй. Намайг эсэргүүцсэн хүнд би дургүй бөгөөд биеэ барьж чадахаа больсон үедээ бүдүүлэг загнаж хашигчиж орчныхоо хүмүүсийг бүгдийг гомдоон доромжилдог. Би хоолонд маш сайн, би нилээд дүрсгүй хүн бөгөөд багш нар намайг дүрсгүйтэхийн донтой хүүхэд гэж үздэг байсан. Бусдыг дуурайн элэглэн байхыг минь харсан намайг ч илүүдэлчигч болмоор юм даа гэж яматг хэлдэг. Би амьдралын аар саар бэрхшээл, зовлонг амархан давж гарч чаддаг, харин мөнгийг төдий л тооцоолдоггүй. Бусдад зээлэх ба өөрөө өр тавьж чаддаг.

Тодорхойлолт Ц

Миний сэтгэл санааны байдал шалтгаангүйгээр солигддог. Заримдаа нилээд удаан хугацааны туршид миний биеийн байдал сайн, сэтгэл санаа өөдрөг сайхан, хоол нойрондоо сайн, ажил бүтэмжтэй найз нөхөдтэйгээ уулзан учирч бүжиг кинонд явах дуртай байдаг. Энэ үед эвгүй зүйл тохиолдсон хэдийд ч гэсэн төвөггүй даван туулж чаддаг. Гэхдээ зарим үед учир нь олдохгүй шалтгааны улмаас сэтгэл санаа өөрчлөгдөн долоо хоног, сараар үргэлжилнэ. Энэ үед би сэтгэлээр унан эмзэглэж өвчтэй юм шиг хоол, нойрондоо муудаж өөртөө итгэхээ больдог. Бэрхшээл тохиолдоход сэтгэлээр унаж гутрах ба хүмүүстэй уулзаж нийлэхээс дургүй хүрч орондоо орж хэвтээд бүхнийг мартмаар санагддаг. Миний сэтгэл санаа ийнхүү сайн муу аль нэг тийшээ эргэн солигдох нь хавар намрын аль нэгэнд тохиолддогийг би ажигласан.

Тодорхойлолт Л

Би уг нь хөгжилтэй, илэн далангүй зантай, сайхан сэтгэлтэй. Бүдүүлэг үг яриа, таагүй харц зэрэг үл ялих эвгүй зүйл миний сэтгэлийг ихэд унтрааж сэтгэлээр унахад хүргэдэг. Гэвч ийм байдал удаан үргэлжилдэггүй сонирхолтой мэдээ, дотно хандлага зэрэг нь миний сэтгэл санааг эргээд хуучин хэвэнд нь оруулахад тус болдог. Иймээс өдрийн туршид янз бүрийн шалтгааны улмаас хэдэнтээ хувирч өөрчлөгдөх тохиолдол гардаг.

Баяр баясгалантай хэвийн байж байснаа яагаад гэнэт уйтгар гунигтай болчихсоноо өөрөө ч ойлгодоггүй. Би ер нь бүрэг, бусдыг ихэд дуураймтгай зантай, ялимгүй хүүхдэрхэг нилээд ялдамхан хүн. Миний сэтгэл санааны гүнд гарсан өөрчлөлтийг түр зуурын өнгөц зүйлд тооцох учир хүмүүс төдий л анхаарч итгэдэггүй өчүүхэн төдий таагүй явдал надад ихээхэн хүндрэл учруулдаг.

Тодорхойлолт А

Би сульдаж ядраад байх шиг надад ямагт санагддаг бөгөөд би сэтгэл санааны байнгын дарамттай байдаг. Би зарим хүмүүст өөрийн эрхгүй захирагдах боловч зарим хүнийг өөрөө удирдан захирч чадна. Хүч чадал их шаардсан урт хугацааны ажил гүйцэтгэх, анхаарлыг төвлөрүүлэх нь надад маш хэцүү байдаг учраас ийм тохиолдолд залхуу хүрч ядардаг. Би эрүүл мэндийнхээ төлөө ихэд санаа зовдог бөгөөд ямар нэг өвчин тусчихсан юм шиг санагддаг.

Заримдаа зүрхээр хатгах, толгой өвдөх зэргээр бие тавгүйрхдэг. Би хоол нойрондоо сайнгүй бөгөөд нойр хулжчихаад унтаж чадахгүй уддаг, мөн заримдаа нойрны эм уумаар санагддаг, бас аймшигт зүүд олонтаа зүүдэлдэг. Энэ бүгдээс болж өглөө сэрэхэд бие амраагүй нойрмогдуу байдаг бөгөөд орой тийшээгээ гайгүй болдог. Заримдаа би биеэ барьж чаддаггүй учир өчүүхэн төдий зүйлээс болж уурлан хашгирч уйлах ч тохиолдол гардаг. Шинэ хамт олны дунд дасах нь надад их хэцүү байдаг, намайг нямбай хүн гэж хэн ч хэлэхгүй бөгөөд харин эд юмаа эмх замбараагүй хаядаг гэж зэмлэдэг.

Тодорхойлолт С

Үнэнийг хэлэхэд би бол бүрэг ичимхий, мөрөөдөмтгий, зориг муутай хүн. Надтай хүн бүдүүлэг харьцвал ямар ч хариу өгч, өөрийгөө хамгаалж чаддаггүй ба ихэд зовдог. Ер нь хүмүүсийн дунд байх нь надад ядаргаатай байдаг учраас ганцаараа байхыг илүүд үздэг.

Харанхуйгаас айж өчүүхэн төдий чимээнээс цочдог, цус үзэж чаддаггүй бохир юмыг хараад дотор муухайрдаг. Хурц хэрүүл маргаанаас аль болох зайлсхийж өөрөө бууж өгсөн нь дээр гэж боддог. Би ч дульхан амьтан гэсэн сэтгэл байнга төрж орчны хүмүүс намайг өөлөөд байх шиг санагддаг. Би сэтгэлээр унамтгай бөгөөд өөртөө огтхон ч итгэж чаддаггүйгээ мэддэг учраас сэтгэл ихэд шаналдаг. Өөртөө итгэлтэй шийдэмгий хүчирхэг хүмүүсийг хараад атаархах сэтгэл төрдөг. Олон хүн дотор орохоороо ичиж эвгүйрхэн, улайж ээрч эхэлдэг. Тавтай нойрсож чаддаггүй, түгшүүртэй аймшигт зүүд зүүдэлдэг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Тодорхойлолт Т-М

Айх, байнга эргэлзэж тээнэгэлзэх, туйлын шийдвэргүй байдал зэрэг нь миний зан төлөвийн үндсэн шинжүүд юм. Иймээс шийдвэр гаргах нь миний хувьд хамгийн хэцүү зүйл байдаг. Ямар нэгэн зүйлийг хийхээр шийдвэрлэж хийж эхэлсэн хойноо ингэж хийх ёстой юу, би ер нь юу хийж байна гэх зэргээр байнга эргэлзэх учир ажил удааширч зовлон болдог. Намайг тайвшруулж дэмжихэд би дуртай бөгөөд, нөхөрсөг дэмжлэггүйгээр байж чаддаггүй. Өөрийн эрүүл мэндийн төлөө айхын зэрэгцээ ойр дотныхоо хүмүүсийн хувь заяаны төлөө санаа зовж явдаг. Миний амьдрал ерөнхийдөө байнгын түгшүүр болгоомж сэтгэлийн зовнилоор дүүрэн байдаг. Удтал ямар ч шийдвэр гаргаж чаддаггүй бөгөөд хэрвээ ямар нэг шийд гаргавал төлөвлөснөөс хийж дуустал өөрөө ч тайван байж чаддаггүй, орчныхоо хүмүүсийг ч тайван байлгадаггүй, би ёсорхог хэлбэрддэг хүн. Мөрдөх ёстой журмыг ямар нэгэн хэмжээгээр гажуудуулснаас миний тайван байдал алдагдаж уур хүрдэг хүмүүсийн анхаарлын төвд орсон үедээ ихэд ичиж сандардаг. Ичимхий зангаасаа болоод хийхсэн гэж хүссэн зүйлээ хийжээсээ айдаг. Хэрэв надад хүмүүс сайн зүйл хийвэл шийдэж талархаж чаддаггүй. Авхаалж эв дүй муутай гэж үздэг учраас биеийн хүчний хөдөлмөр хийх дургүй, би ер нь амь зуулгынхаа төлөө тэмцэж чадаагүй. Өөрийгөө ажиглах дуртай хүн, надтай шууд холбогдолгүй ерөнхий асуудлыг шүүн тунгаах дуртай.

Тодорхойлолт И

Би зожиг зантай найз нөхөд багатай хүн. Хүмүүсийн дунд байхдаа ганцаардах сэтгэл төрдөг. Хэдийгээр би зожиг хүн боловч заримдаа яагаад ч юм бэ бүү мэд өөрийн сэтгэл санаагаа хэн нэгэн хүнтэй тэр ч бүү хэл тохиолдлоор надад таалагдсан хүнтэй хуваалцаж нээж чаддаг. Ойр дотныхоо хүмүүсийн баяр гунигийг хуваалцах нь надад хэцүү, тэдний хувьд намайг ойлгох нь бүр ч хэцүү. “Чамтай харьцахад хэцүү нэг л хүйтэн хүндээ чи” гэсэн санааг танилуудаасаа сонсох тохиолдол гардаг. Заримдаа миний зарим зан, үйл явдал орчны хүмүүсийн гайхлыг төрүүлдэг. Би бүх зүйлийн талаар өөрийн гэсэн бодолтой үүндээ тохирохгүй бүхнийг таягдан хаядаг. Өөрийн үзэл бодлыг хамгаалах дуртай, бусдын заавар зөвлөгөөг тэвчиж чаддаггүй. Шудрага биш байна гэж намайг багагүй шүүмжилдэг. Би ямагт хүмүүсийн инээмсэглэл ба алмайрлын аль нэгийг нь төрүүлж байдаг боловч үүнээс болж миний сэтгэл хөндөгөөд байдаггүй. Би бусад хүмүүс бараг хэрэглэдэггүй үг хэллэг, дүр загвар хэрэглэдэг.

Тодорхойлолт Р

Би ямар нэг үзэл санаа дэвшүүлж тэмцэгч хүн. Иймээс өөрийн санаа бодлоо хэрэгжүүлэхийн төлөө ч юм уу эсвэл ямар нэг шинэчлэл хийхийн төлөө байнга тэмцэж байдаг. Өөртэйгээ таарсан хүмүүсийн талаар хийсэн ажиглалт өөрийгөө тэднээс дээгүүр тавих боломжийг надад олгодог. Миний үзэл бодлыг хуваалцаж чаддаг хүмүүсээс танилынхаа хүрээг бүрдүүлдэг. Надад хайнга хандах буюу намайг үл зөвшөөрөхийн аль алиныг би тэвчдэггүй. Намайг хүлээн зөвшөөрөхгүй л бол миний эсрэг байна гэсэн зарчмыг би баримталдаг. Би өөртөө сэтгэл хангалуун идэвхитэй сэргэлэн цовоо явдаг хүн. Хэрвээ би өмнөө ямар нэг зорилго тавьсан бол түүндээ ямагт хүрдэг. Хэрвээ ямар нэг дутагдлыг анзаарвал түүнийг өөрийнхөө зарчимд нийцүүлэх, засахын тулд бүх хүчээ зарцуулдаг. Сонинд бичих, хурал цуглаан дээр үг хэлэх зэргээр санаандаа ямар ч аргаар хамаагүй хүрэхийг боддог. Заримдаа чи биднийг хохироох юм гэж миний танилууд яридаг боловч минийхээр бол тийм биш амжилтгүй эвгүй байдалд орох бүртээ тэд өөрсдийнхөө буруугаас болдог гэж боддог. Хүмүүст онцгой итгэж болохгүй, надтай атаархдаг, надад сайн санагддаггүй хүмүүс цөөнгүй байдаг гэж би боддог. Далд муу санаанаас болоод санасан бодсоноо хэрэгжүүлэхэд хэцүү байдаг. Гэхдээ энэ байдал нь гуйх, сүрдүүлэхийн аль нь ч намайг ухарч шантрахад хүргэдэггүй, ямагт миний зөв байдаг гэдгийг амьдрал ямагт батлан харуулдаг бөгөөд би үүнийхээ төлөө тэмцэхэд бэлэн байдаг.

Тодорхойлолт И-И

Ажил төрлийн болон хувийн сонирхлоос өөр ямар ч сонирхол надад байдаггүй. Намайг огцом зантай гэгцгээдэг. Би өөрийгөө удаан барьж чадах боловч нэг дэлбэрвэл өөрийгөө тогтоож барихын аргагүй хилэгнэдэг. Би гомдомтгой, гомдлоо удаан хадгалдаг, хариугаа авах боломжийг алддаггүй. Үзэлцэж л байхгүй бол ажил хийх хүн олдохгүй гэдэгт аль хэдийнээс хатуу итгэх болсон. Эргэн тойронд хаа сайгүй л эмх замбараагүй, ариг гамгүй, хэлбэрдсэн байдал газар авсан байх учраас би дэг журам тогтоохоос өөр аргагүй байдалд хүрдэг. Тогтоосон дэг журмыг чанд мөрдөхийг шаарддаг бөгөөд нэг ч гажуудлыг өршөөдөггүй. Би ажлыг яв цав, нягт нямбай хийдэг учраас бусдыг ч мөн ийм байхыг шаарддаг. Бусдад зөвлөхийг өөрийгөө үүрэг гэж боддог

бөгөөд надтай захирангуй харьцахыг тэвчдэггүй. Хэрвээ би ямар нэгэн зүйлийг тайлбарлах шаардлага тулгарвал үүнийг итгэл үнэмшилтэй хийхийн тулд үндэслэлтэй, удаан ярьж тайлбарладаг. Миний яриаг таслах, батлах боломж олгохгүй байх, яаруулах зэргийг тэвчиж чаддаггүй. Заримдаа надад ямар ч шалтгаангүйгээр уйтгарлах сэтгэл төрдөг бөгөөд тэр үедээ би ууртай, очмог загнадаг. Ажил дээр миний нягт, нямбай занг үлгэр жишээ болгон магтдаг. Би хүмүүстэй уян хатан харилцаж чаддаггүй, ажлыг шууд дайран хийдэг хэвшилтэй, санасанаа шууд хэлчихдэг (үүнээс болж таагүй зүйл болно гэдгийг мэддэг ч гэсэн)

Тодорхойлолт Д-Г

Орчны хүмүүс надад хайнга хандахыг би тэсвэрлэдэггүй намайг үлгэр жишээ болгон дуурайх зэргээр хүмүүсийн анхаарлын төвд байхыг илүүд үздэг. Бусдын гайхал бишрэлийг төрүүлэх дуртай. Намайг үл анзаарах буюу надад хайнга хандсан доор намайг үзэн ядсан нь дээр гэж үздэг. Би жүжиглэх чадвартай гэж өөрийгөө боддог. Би фантазлах дуртай бөгөөд ингэснээр өөрийн мөрөөдлийг биелүүлж бүх хүний бишрэл атаархалыг төрүүлэхүйц байдалд хүрч чаддаг. Хэрвээ би өөрөө хүсвэл хүмүүс надтай дуртай үерхэнэ. Харамсалтай нь жинхэнэ найзаа олоогүй л байна. Надад байнга анхааралтай ханддаг хүнийг би ихэд үнэлдэг. Намайг өвдсөн үед хүмүүс анхааран халамжилж харамсаж байгаасай гэж боддог. Намайг үнэлэж дүгнэж бусад үлгэр жишээ болгон харуулахуйц сонирхолтой ажилд би дуртай хайр сэтгэлийн хүрээнд өөрийгөө харуулж чадахуйц сээтэгнүүр хүмүүсийг сонирхдог. Орчны хүмүүсийн сонирхол татсан хувцас надад таалагддаг.

Тодорхойлолт Н

Би хамт олонсог хүн учраас ганцаар үлдэх үедээ уйддаг. Би зан чанарын хувьд нилээд хүчтэй, найз нөхөддөө үлгэр жишээ болдог. Ялангуяа намайг хэн ч шалгаж хэн ч туслахгүй байгаа үед би ихэнхдээ эхэлснээ дуусгалгүй орхидог. Би бүх төрлийн зугаа цэнгэл, ууж наргихад дуртай. Манай гэрийнхэн намайг залхуу нямбай биш салан задгай гэх зэргээр шүүмжлэх боловч би төдий тоодоггүй. Би эрүүл болмогц (согтуугаа гармагц) өөрийгөө буруутган зэмлэхийн зэрэгцээ бодоод байхад би тийм ч буруутай биш мэт санагддаг. Ер нь байдал янз бүр байдаггүйсэн бол бүх юм өөр байх байсан шүү дээ. Намайг гай зовлонгоос авран хамгаалах үнэнч нөхөртэй байхыг хүсдэг ба тиймгүй бол би өнгөрлөө гэсэн үг ялангуяа бүх юм сайн сайхан байгаа үед ирээдүйнхээ талаар маш бага боддог.

Тодорхойлолт К

Бүх хүмүүс яаж л амьдардаг би тэгж л амьдрах хэрэгтэй. Хамт олноос тасрах орчны хүмүүсээс хоцорч эсвэл түрүүлж байх хэрэггүй гэж үзээд нэг их гоц гойд байхыг хүсдэггүй. Харин бусдын адил байхыг л хүснэ. Жишээлбэл: хувцас бол гудамжинд бүх хүн эргэж хараад байхааргүй боловч зохих хэв загвартай бол сайн гэж үздэг. Гэрт бол зайлшгүй хэрэгтэй бүх зүйл байвал сайн гэж үздэг. Орчны хүмүүс ойр дотны хүмүүс, найз нөхдийн аль нь ч миний талаар ямар нэг муу юм хэлж чадхааргүй байхаар амьдрахыг л хүсдэг. Зугаа цэнгэлийн хувьд бусадтай адил байхыг тухайлбал үргэлж биш хааяа нэг ууж наргин гэхдээ хэмжээгээ хэтрүүлэлгүй найз нөхөдтэйгээ суух ярьж хөөрөх телевиз үзэх зэргээр байж болно. Харин онцгой зугаа цэнгэл эрж хайдаггүй. Тогтсон байдлыг эвдэн шинэ зүйлийн хойноос хөөцөлдөн моодорхохыг хэт онцгойрох хүмүүст би дургүй. Олонхи бол ямагт зөв байдаг тул олонхийн эсрэг өөрийгээ тавих нь хортой гэж үздэг.

Үгэн тодорхойлолтуудыг төлөөлж байгаа үсгүүд нь нь зан төлвийн акцентуацийг тодорхойлсон орос үгнүүдийн эхний үсгийг илэрхийлдэг.:

М- меланхолический -	меланхолик маягийн хэв шинж
Г- гипертимный-	Хэт эрчтэй хэв шинж
Ц- циклоидный-	мөчлөгт буюу солигдомтгой хэв шинж
Л- эмоционально-лабильный-	сэтгэл хөдлөлийн лабиль хэв шинж
А- астенический-	сэтгэл хөдлөлийн саатуулах нөлөөлөл бүхий хэв шинж
С- сенситивный-	хэт мэдрэмтгий хэв шинж
Т-М- тревожно-мнительный-	түшимтгий- хөшүүн хэв шинж
И- интровертированный-	дотогшоо чиглэсэн хэв шинж
Р- паранояльный-	сэжиглэмтгий, хардамтгай хэв шинж

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

И-И- инертно-импульсивный-	хөшүүн-огцом хэв шинж
Д-Г- демонстративно-гиперкомпенсаторный-	сурталчламтгай
Н- неустойчивый-	хэтэрхий эзэнэгшин төлөөслөх хэв шинж
К- комформный-	тогтворгүй
	аялдан дагалдамтгай хэв шинж

Зан төлвийн хэв шинжийг К.Юнгийн аргаар тодорхойлох арга зүй

Заавар: Та доорх асуултуудыг уншиж өөрт тохирох хариултын дугаарыг дугуйлан тэмдэглэнэ үү?

1. Та доорх хоёр хувилбарын алийг нь илүүд үзэх вэ?
 - a. Цөөн тооны найз нөхөдтэй байх
 - b. Олон хүнтэй нөхөрсөг хамт олныг илүүд үзэх
2. Та ямар номыг илүүд үзэх вэ?
 - a. Зугаатай үйл явдалтай
 - b. Бусдын сэтгэлийг нээн илэрхийлсэн
3. Доорх хоёр хувилбарын аль нь танд тохиолддог вэ?
 - a. Ажлаас (хичээлээс) хоцрох
 - b. Алдаа эндэгдэл гаргах
4. Хэрвээ та тэнэг явдал гаргавал
 - a. Сэтгэл хүчтэй шаналдаг
 - b. Сэтгэл хүчтэй шаналдаггүй
5. Та хүмүүстэй учир зүйгээ хэрхэн олдог вэ?
 - a. Түргэн хялбар
 - b. Удаан болгоомжтой
6. Та өөрийгөө гомдомтгой хүн гэж үздэг үү?
 - a. Тийм
 - b. Үгүй
7. Та чин сэтгэлээсээ инээж хөхөрдөг үү?
 - a. Тийм
 - b. Үгүй
8. Та өөрийгөө ямар гэж боддог вэ?
 - a. Дуу цөөнтэй
 - b. Яриасаг
9. Та илэн далангүй хүн үү, далд битүүлэг хүн үү?
 - a. Илэн далангүй
 - b. Далд битүүлэг
10. Та өөрийн бодол сэтгэгдэлд задлан шижилгээ хийх дуртай юу?
 - a. Тийм
 - b. Үгүй
11. Хүмүүсийн дунд байхдаа та доорх хоёр тохиолдлын алийг нь илүүд үзэх вэ?
 - a. Өөрөө ярихыг
 - b. Бусдыг сонсохыг
12. Та өөртөө байнга сэтгэл дундуур байдаг уу?
 - a. Тийм
 - b. Үгүй
13. Та ямар нэг юмыг зохион байгуулах дуртай юу?
 - a. Тийм
 - b. Үгүй
14. Нууцхан өдрийн тэмдэглэл хөтлөхийг та хүсэхсэн болов уу?
 - a. Тийм
 - b. Үгүй
15. Та шийдвэрээ түргэн хэрэгжүүлж эхэлдэг үү?
 - a. Тийм
 - b. Үгүй
16. Таны сэтгэл санааны байдал амархан өөрчлөгддөг үү?
 - a. Тийм

- b. Үгүй
17. Та бусдыг итгүүлэн үнэмшүүлж үзэл бодлоо ойлгуулах дуртай юу?
- a. Тийм
b. Үгүй
18. Таны хөдөлгөөн
- a. Түргэн
b. Удаан
19. Тохиолдож болзошгүй таагүй байдлаас болж таны сэтгэл тавгүйддэг үү?
- a. Байнга
b. Хааяа
20. Хүнд хэцүү нөхцөлд та
- a. Туслалцаа авахыг яардаг
b. Туслалцаа авахаар ханддаггүй

Асуултын түлхүүр

Экстраверт чанаруудын илрэл:

16, 2а, 36, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а

Та эдгээр дугааруудыг сонгон авсан бол тохирч буй дугаар бүрт нэг оноо өгч нийлбэрийг 5-аар үржүүлнэ.

- 0-35 оноо Интроверт
- 36-65 оноо Амвоарт (дундын хэв шинж)
- 66-100 оноо Экстраверт

Судалгаагаар илэрсэн хувийн онцлогийг тайлбарлах ба холбогдох зөвлөгөөг өгөхийн тулд уг номын гуравдугаар бүлгээс “ХХГХ-ийн хохирогчдын сэтгэл зүйн хувийн онцлогийг харгалзах” гэсэн хэсгээс экставерт ба итнроверт хүмүүсийн онцлогийн талаар уншина уу?

Суурь үнэлэмжийн баримжааллаар хүмүүсийг ангилах нь:

Берлиний их сургуулийн гүн ухаанч, профессор Eduard Spranger (1928) хүн бүрт зургаан төрлийн баримжаалал байдаг гэж үзжээ.

- Онолын
- Эдийн засгийн
- Гоо зүйн
- Нийгмийн
- Улс төрийн
- Шашны

Эдгээрийн чухам аль нь зонхилж байгаагаас хувь хүн тус бүрийн онцлог шалтгаалдаг байна. Дээрх зургаан суурь үнэлэмжээр нь хүмүүсийг хэрхэн тодорхойлж болохыг товчхон авч үзье.

Онолын баримжаалал

Онолын баримжаалал өндөртэй хүмүүс нь учир шалтгаан, бодит байдлыг эрхэмлэдэг, аливаад үл итгэх хандлагатай. Эдгээр нь үнэний эрэлчид юм. Тэд аливаа зүйлийн учир шалтгааныг тогтоон хувийн сэтгэгдэлд автахгүй байхыг хичээдэг. Онолын баримжаалал бүхий хүмүүс нь тоо баримт, теором, зарчим зэрэг үнэмшилтэй, бодитой зүйлүүдийг эрхэмлэдэг.

Тэдний хувьд сайн муу, сайхан муухай хүн гэж байдаггүй, зөвхөн л үнэн ба худал гэсэн хэмжүүрийг голлоно. Өөртөө итгэл сайтай хүмүүс учраас ямар нэг зүйлийг батлагдахаас нааш итгэдэггүй. Ийм хүмүүс нь өдөр тутмынхаа амьдралын явцад урьдчилан хэлэх боломжтой зүйлийг эрж, тогтвортой байдлыг эрхэмлэж байдаг.

Эдийн засгийн баримжаалал

Эдийн засгийн баримжаалалтай хүмүүс нь хөрөнгө мөнгийг өөрийн хамгаалалын эх сурвалж, амьдралыг аятай таатай болох үндсэн зүйл гэж үздэг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүснэгт 4.8. Хувь хүний суурь үнэлэмж, баримжааллын онцлог

Суурь үнэлэмж, баримжаалал	Үндсэн тодорхойлолт
Онолын	Учир шалтгааныг дээдэлдэг, бодитой, үл итгэмтгий.
Эдийн засгийн	Хувийн хадгаламж, хөрөнгө хуримтлуулах аятай таатай байдлыг бүрдүүлэхэд нэмэр болж байгаа бүхнийг дээдлэх хандлагатай.
Гоо зүйн	Хувийн туршлагыг баяжуулж байгаа аливаа зүйл болон субъектив байдлыг дээдэлдэг.
Нийгмийн	Хүмүүсийн хувийн онцлогийг хүндэтгэн, бусдыг хайрлан дээдэлдэг, бүлэг дэх байр байдлыг эрхэмлэдэг.
Улс төрийн	Хүч, эрх мэдэл, зонхилох байдал, нөлөөлөл, хяналт, бусдын хүндэтгэл зэргийг чухалчилна.
Шашны	Шүтлэгтэн, санваартны эв нэгдлийн элч, бурхны нигүүсгэлийг чухалчилна.

Ийм баримжаалалтай хүмүүс нь хөрөнгө хуримтлуулахад хандив болохуйц үйл ажиллагаа, санаа бодлын төлөө тэмүүлж явдаг. Тэдний хувьд ашигтай юу, үгүй юу гэсэн хэмжүүр бусдаас чухал юм. Сайн муу, сайхан муухай олон зүйлийг эдийн засгийн ашиг хонжоотой эсэхийг нь чухалчлан “зоосны нүхээр” хардаг.

Гоо зүйн мэдрэмж

Гоо зүйн мэдрэмж, хандлага зонхилсон хүмүүс нь субъектив туршлагыг баяжуулж байгаа зүйлүүдийг эрхэмлэнэ. Тиймээс уран зураг, хөгжим, урлаг соёлын арга хэмжээнүүд, баяр ёслол, гоо сайхан зүйлүүд зэрэг хүний дотоод таашаал, бахдалыг төрүүлсэн зүйлүүд тэдний хувьд нэн чухал юм. Чухам юуг нь гоо сайхан гэх вэ? гэдэг нь тухайн хүний хувийн үзэл, зөн баримжаа, мэдлэг, туршлага зэрэг олон зүйлээс шалтгаална. Харин энэ нь тухайн хүний үнэлгээ, таашаалыг орчны хүмүүс хэрхэн хүлээн авч байгаагаас төдийлөн шалтгаалдаггүй. Сэтгэлийн таашаалыг эрхэмлэгч эдгээр хүмүүс нь өөрийгөө хөгжүүлэхийн төлөө цуцалтгүй тэмцэгчид юм. Тэд тал бүрийн туршлага хуримтлуулан, хувийн онцлогоо аль болох хурцаар илэрхийлэхийг эрмэлздэг.

Нийгмийн баримжаалалтай

Нийгмийн баримжаалал өндөртэй хүмүүс бол бусдыг хайрлах хайраасаа асар их таашаал авдаг. “Бусад хүмүүс” гэдэгт нь ганц хүн, бүлэг хүмүүс, хүн төрөлхтөн бүхэлдээ ч багтаж байж магадгүй. Тэд хүн л бол хүн, хэнийг ч байсан хайрлах ёстой гэж үздэг. Тиймээс царай зүс муутай, эрэмдэг зэрэмдэг, харгис хэрцгий хүнийг ч гэсэн хайрлахыг эрмэлзэнэ. Түүгээрч барахгүй нийгмийн баримжаалал маш өндөртэй хүмүүс нь ургамал, амьтныг хүртэл хайрлах хандлагатай байдаг.

Улс төрийн баримжаалал

Улс төрийн хатуу баримжаалалтай хүмүүс нь эрх мэдлийг эрхэмлэн, түүнийг эрж хайгчид юм. Эрх мэдэл нь бусдад нөлөөлөх, хянах, өөрийгөө тэднээс дээгүүр тавьж, зонхилох байр суурьтай байх боломжийг тэдэнд олгодог. Бусдыг зөвхөн өөрийн мэдэлд нэгтгэх хүсэл эрмэлзлэл бол улс төрийн хандлагатай хүмүүсийн үндсэн сонирхол. Өөрийн мэдэлд байгаа хүмүүсийн бишрэлийг төрүүлэхийг тэд ихэд хүсдэг бөгөөд гоо сайхны болон нийгмийн баримжаалал бүхий хүмүүсийн нэгэн адилаар тэд хүмүүсийн дунд байхыг чухалчилдаг.

Шашны баримжаалалтай

Шашны баримжаалал сайтай хүмүүс бол шүтлэг бишрэлийн үүрдийн холбоо тогтоохыг эрмэлзэгчид. Тэд сахиус, шүтээний ид шид, хойд насны амьдрал, аврал байдаг гэдэгт итгэдэг хүмүүс юм. Зөвхөн ганц баримжаалал зонхилсон хүнийг төсөөлөх боломж ховор юм. Хувь хүний онцлог нь хэд хэдэн хандлага баримжааллын харилцан адилгүй хослол, харьцаагаар тодорхойлогдож байдаг. Аль чиглэл зонхилж байгаагаас шалтгаалан хувь хүний орчиндоо дасан зохицох, амьдрал ахуйгаа хөтлөн, тохиолдох саад бэрхшээлийг даван туулах чадвар өөр өөр байх нь дамжиггүй. Гоо сайхны мэдрэмж таашаал сайтай хүн урлаг соёлын бүтээл туурвил гаргах буюу цуглуулах зэргээр амьдарч, энэ ажлаасаа өгүүлшгүй таашаал авч сэтгэл хангалуун явахад

эдийн засгийн баримжаалалтай хүний нүдээр харахад ядуу тарчиг, дэвэргэн хоосон амьдралаар амьдарч буй мэт санагдаж магадгүй юм.

4.6.5 .Бие хүний хэв шинж ба тухайн хэв шинжийн илэрч болзошгүй өөрчлөлтийг тодорхойлох Дж.Олдхэм, Л.Морис нарын арга зүй

Хэвийн ба хэвийн бус зан үйлүүд нь хоорондоо нягт холбоотой юм. Учир нь зан үйлийн аль нэг эерэг сайн чанарын эвдэрч гажсан нөгөө туйл нь өөрчлөлт, эмгэгийг илэрхийлж байдаг. Иймээс бие хүний хэв шинжийн хэвийн байдал өөрчлөгдвөл хэвийн бус ямар шинжийг илэрхийлж болох вэ? гэдгийг харьцуулах боломжийг бидэнд олгохуйц өвөрмөц нэгэн арга зүйг уншигч танаа санал болгож байна. Энэ арга зүйг хэрэглэх асуудал нь хоёр талтай юм. Нэг талаас доор өгөгдөх асуулгын дагуу явуулах судалгаа нь сэтгэл зүйн хэв шинжийг нилээд нарийн илэрхийлэн харуулахад чиглэгддэг. Өөрөөр хэлбэл та бидний санал болгож буй асуулгаар өөрийгөө тодорхойлсноороо өөрийнхөө сэтгэл зүйн онцлогийг нилээд тодорхой гаргаж ирэх боломжтой. Нөгөө талаас та зан төлвийн хэв шинжүүд ба тэдгээрийн болзошгүй өөрчлөлттэй танилцсанаараа судалгааны асуултанд тусгайлан хариулахгүй, ямар ч судалгаа явуулахгүйгээр өөрийгөө болон өрөөлийг таньж мэдэх талаар багагүй зүйлийг мэдэх болно.

1994 онд АНУ-д бие хүний зан үйлийн өөрчлөлтийг “Америкийн психиатруудын холбооноос” хэвлэн гаргажээ. Энэ жагсаалт нь Америкийн психиатрын “библи” хэмээн нэрлэгддэг “Оюуны өөрчлөлтийн оношилгоо-статистикийн лавлах” (DSM-IV)-т тусгагдсан байна. Үүний зэрэгцээ Америкт бие хүний өөрчлөлтийг магадлан тодорхойлох тусгай тест гэж байдаг¹. DSM-IV ба ӨМТ-ийг зхиогчдын баримталсан зарчим материалууд дээр тулгуурлан Дж.Олдхэм Л.Морис нар бие хүний 14 хэв шинжийг тодорхойлох арга зүйг боловсруулжээ. Энэ нь “өөрийн хөрөг” гэж нэрлэгддэг тест юм. Энэхүү тест нь хүний сэтгэцийн эмгэгийг тодорхойлоход чиглэгддэггүй. “Хэвийн хэв шинж ба түүний өөрчлөлт” гэдгийг Оросын сэтгэл зүйчид энэ бол “Хэвийн байдал” ба “тодролын” тухай асуудал юм (Д.Я.Райгородский) гэж үзжээ. Өөрөөр хэлбэл зан төлөвийн аль нэг шинж чанар хэвийн байдлаасаа хэлбийн тодорч нилээд хурцдаж эхлэхийг өөрчлөлт гэж үздэг байна. Жишээ нь, аливаад хэтэрхий нухацтай ханддаг хүн бүх хүнийг өөртэйгээ адилхан, биш, тийм байлгах боломжгүй гэдгийг мэдсэнээр гутрангүй байдалд амархан ордог байна. Үүнээс үзвэл зан үйлийн хэвийн аль нэг шинж нь уг хүний хувийн онцлог хэв шинж үү? Аль эсвэл зан байдлын өөрчлөлтийн илрэл үү? Хэв шинжийн онцлог ба өөрчлөлт хоёрын хил хязгаарыг хэрхэн зааглах вэ? гэх зэрэг олон асуултууд ар араасаа цувран гарч ирэх нь дамжиггүй. Хэрвээ тухайн хүн орчин тойрныхонтойгоо уян хатан харилцаж, ердийн ажил, үйлдэл, сэтгэгдэл зэргээсээ таашаал авч чадаж байвал түүнийг хэвийн хүн гэж бид зоригтой хэлж чадна. Харин өдөр дутмын ажил төрөлдөө хүн уян хатан хандаж чадахгүй буюу тэдгээрийг хэвийн гүйцэтгэж чадахгүй, эдгээр ердийн зүйлүүд нь түүний сэтгэл санааны тав тухыг алдагдуулах буюу өөрийгөө боловсруулан хөгжүүлэхэд нь саад тотгор болж байвал уг хүнийг зан төлвийн өөрчлөлттэй буюу дасан зохицох чадвар багатай хүн гэж үздэг байна. Дж.Олдхэм, Л.Морис нар бие хүний 14 хэв шинж байдаг бөгөөд хэв шинж тус бүрийн хувьд илэрч болзошгүй өөрчлөлтийг тодорхойлж болно гэж үзжээ. Тэд DSM-IV болон ӨМТ-ийн сүүлийн үеийн мэдээлэл дээр тулгуурлан доорхи тодорхойлолтыг гаргасан байна.

4.1. Бие хүний хэв шинжүүдийн болзошгүй өөрчлөлт

Хэв шинжүүд	Тэдгээрийн өөрчлөлтүүд
1. Шудрага сайн	Улигламтгай-албадагч
2. Өөртөө итгэлтэй	өөрийгөө эрхлэмтгий т (Нарцисст)
3. Жүжигчин	Хуурамчаар жүжиглэгч
4. Нягтламтгай	Өөрийгөө чагнамтгай (Параниод)

¹ Өөрчлөлтийг магадлах тест-ӨМТ

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

5. Оролдлоготой хичээнгүй	Сүйрэлд хүргэм идэвхитэй
6. Үнэнч, итгэлтэй	Хамаарамтгай
7. Даянч, аялагч	Шизотой маягийн
8. Хоосон сэлгүүцэгч	Идэвхигүй түрэмгий
9. Мэдрэмтгий	Зожиг, дотуур автамтгай
10. Идеосинкритик	Шизопат
11. Балмад дураараа	Нийгмийн эсрэг
12. Бодь сэтгэлтэн	Өөрийгөө золиослогч
13. Түрэмгий	бусдыг тарчилган жаргагч (Садист)
14. Нухацтай	Гутрангуй

Бие хүний өөрийн хөрөг

Зан үйлийн хэв шинж гэдэг нь хүн хүний хувьд давтагдашгүй онцлог, дээрх арван дөрвөн шинжийн өвөрмөц хослол юм. Та тестийн асуултнуудад хариулан хариуг нь тооцон гаргаж, хүснэгтэнд тэмдэглэн цэгүүдийг хооронд нь холбоорой. Таны хувийн онцлогийг илэрхийлсэн муруйг та олж харах болно. Энэ бол таны өөрийн хөрөг зураг. Танаас өөр ийм хэв шинжтэй, ийм хөрөг зурагтай хүн хорвоод байхгүй. Арван дөрвөн хэв шинж тус бүрийг нарийвчлан тодорхойлсон байгаа. Та хэв шинж тус бүрийг нарийвчлан уншигтун. Тестийн асуултанд хариулаад хэв шинж тус бүрийн онцлогтой танилцсаны дараагаар та өөрийн онцлогын талаар нилээд тодорхой мэдээлэл авах болно. Хэв шинж тус бүртэй танилцсанаараа та өөрийн болон ойр дотныхоо хүмүүсийн хосгүй онцлогийг нээн илрүүлнэ. Хэрвээ аль нэг тал нь давамгайлсан, нөгөө нэг тал нь учир дутагдалтай байх аваас сэтгэл бүү зовогтун. Энэ бол хэвийн зүйл. Хэв шинж тус бүр нь хэвийн гэхдээ нарийн, олон талтай юм. Иймээс ч эерэг ба сөрөг талуудын аль аль нь тэдгээрт бий.

Арван дөрвөн өөрчлөлт

Хэв шинж тус бүрийн тодорхойлолтын төгсгөлд гарч болох өөрчлөлтүүдийг бичсэн байгаа. Иймээс бид арван дөрвөн хэв шинжийг дагасан арван дөрвөн өөрчлөлт байж болох талтай гэж үзэж байгаа юм. Гэхдээ энэ нь хүн бүр сэтгэцийн өөрчлөлттэй буюу эмгэгтэй байна гэсэн үг биш. “Өөрийн хөрөг” –ийн аргаар авч буй судалгааны эцсийн зорилго ч үүнд чиглэгддэггүй. Хэрвээ судалгааны дүнд та “нягтламтгай хүн” гэж гарч ирвэл энэ бол таны онцлог. Та маш нягтламтгай хүн юм. Харин эмгэгтэй гэсэн үг биш. Аль нэг хэв шинж зонхилон гарч ирж байгаа бол тухайн хэв шинжийн сайн, сайн чанарууд танд байгаагийн шинж. Харин өөрчлөлтийн шинж тэмдэг ажиглагдвал оношлон тодорхойлох асуудал тэргүүнд тавигддаг. Өөрчлөлт эмгэгийг оношлон эмчлэхийн тулд мэргэжлийн эмч нарт хандах нь чухал юм.

“Өөрийн хөрөг”-ийг хамтран зохиох нь

Өөрийн үнэлгээг дээр тулгуурласан аливаа тест нь хүн өөрийгөө хэр зэрэг сайн мэдэж, өөрөө өөртэйгөө хэрхэн шудрага харьцаж, өөрийгөө хэрхэн дүгнэж байна вэ? гэдгээс шалтгаалдаг. Та өөрийгөө зарим талаар мэддэггүй бол яах вэ? Өөрийн үнэлгээ дүгнэлтийг бататгах олон аргууд байдаг. Таны ойр дотны хүмүүс танд энэ талаар тусалж чадна шүү дээ. Иймээс байнга хамт амьдарч, ажиллаж байдаг ойр дотныхоо хүмүүстэй хамтран хэн нэгнийхээ “өөрийн хөрөг” –ийг тодорхойлоход нь тусалж болно. Үүний тулд эхлээд та өөрөө тестийн асуултанд хариулахыг найзаасаа юм уу хань ижлээсээ хүсээрэй. Үүнд таныг сайтар мэдэх ойр дотнын хүмүүсийн хэн ч байж болно. “Таны бодлоор бол энэхүү тестийн асуултанд би хэрхэн хариулах вэ? Та намайг сайн мэддэг учраас намайг төлөөлөн хариулна уу?... гэх мэт заавар өгнө. Нөгөө талаас, өөрийн сайн мэддэг хүнээ судалж байгаа бол та өөрөө тэр хүний өмнөөс тестийн асуултанд хариулан уг

хүний өөрийнх нь өгсөн хариулттай жишиж үзэж болох юм. Ийм энгийн судалгаа нь өөрийгөө болон бие биенээ сайн таних нэг ёсны дасгалын үүрэг гүйцэтгэдэг байна.

“Өөрийн хөрөг” тест

Заавар: Тухайн асуулт- батламж нь танд огт хамаагүй мэт санагдаж байлаа ч гэсэн та “Хэрвээ энэ байдал надад хамаатай байсан бол яах вэ?” гэсэн байр сууринаас хандан асуулт бүрт заавал хариулаарай. Асуултанд хариулахдаа доорхи гурван хувилбарын аль нэгийг сонгон дугуйлна. Үүнд:

Т. Тиймээ, би зөвшөөрч байна. Тухайн асуулт (ихэнх тохиолдолд) таны хувьд бүрэн дүүрэн тохирч байна гэж үзвэл энэ хариуг сонгон авна.

М. Магадгүй, би зөвшөөрч байна. Асуулт таны хувьд заримдаа ямар нэгэн байдлаар үнэн байдаг гэж үзвэл энэ хариуг сонгоорой. Мөн асуултын зарим нь таны хувьд үнэн, зарим нь худлаа гэвэл бас энэ хариултыг сонгож болно.

Ү. Үгүй, би зөвшөөрөхгүй. Тухайн асуулт-батламж нь танд огт тохирохгүй, худлаа гэвэл энэ хариуг сонгоно уу?

Тестийн асуултууд

1. Бүх юм зөв сайн байгаасай гэж хүсдэг учраас би хамтран ажилладаг хүмүүсээсээ илүү цагийг ажилдаа зарцуулдаг.
2. Би маш зохион байгуулалттай хүн. Би аливаа хуваарийг мөрдөх болон гүйцэтгэх ёстой ажлынхаа жагсаалтыг гаргах дуртай. Заримдаа би учир нь олдохгүй олон жагсаалттай болчихсон байдаг.
3. Заримдаа намайг “ажлын хэнээтэй” гэж нэрлэдэг. Хамаг төлбөр тооцоогоо хийгээд хөлс мөнгөө авчихсан ч гэсэн би үнэхээр шаргуу ажилладаг. Хэрвээ би хүссэн бол жаахан тайвширч, амарч болох л байсан гэж боддог.
4. Би өдөр тутмынхаа ажил үүрэгт дуртай бөгөөд хэн нэг нь эдгээрээс намайг хөндийрүүлэхийг албадвал би зөрүүдэлж эхэлдэг.
5. Би тогтсон хэвшлийг үзэн яддаг бөгөөд нэг их хариуцлагатай хүн биш учраас бүх ажлаа хойшлуулах буюу заримдаа огт хийдэггүй.
6. Амжилтанд хүрч чадаагүй үед сэтгэл таатай байж чаддаггүй ч гэсэн амьдралын өөр нэг тал нь тэгширч эхэлж байна гэдгийг би ямагт олж хардаг.
7. Би олон талын авьяас чадвартай боловч эдгээр нь намайг бусдаас давуу болгодоггүй. Миний хийсэн сайн сайн зүйл нь бусдад тус болохоос биш би өөрийн авьяасаа өөрийн тусын тулд ашиглаж чаддаггүй.
8. Би өөрийнхөө ая эвийг маш сайн олдог. Би ямар ажил хийхийг, ямар найз нөхөдтэй болохыг хүсч байна вэ? гэдгээ, ер нь надад юу чухал байгааг би ямагт мэдэж байдаг.
9. Би хоосон сав шиг өөртөө санагддаг. Би оршин тогтнохуйн туйлын утгагүй байдлыг мэдэрч чаддаг.
10. Би мөрөөдлийг эрхэмлэдэг. Өөрийгөө баян, хүчирхэг, алдартай болчихсон, Нобелийн шагнал авчихсан, нижигнэсэн алга ташилтын дунд, авьяас билиг, гоо сайхнаараа шүтэн бишрэгчдээ бишрүүлэн байна гэж төсөөлдөг.
11. Эдгээр нь сайн үйл гэдэгт итгэдэггүй боловч хүч хэрэглэх ба цэргийн зэвсэг, байлдааны урлаг зэрэг нь миний анхаарлыг татдаг. Адал явдал ихтэй кинонд би дуртай.
12. Намайг нилээд хачирхалтай бусдад ойлгомжгүй хэт гүн утгатай зүйл ярьдаг, эсвэл яг юу хийгээд байгаагаа тайлбарладаггүй хүн гэж тооцдог.
13. Намайг омог бардам гэгцээдэг. Яахав дээ...
14. Би бусдын гайхал бишрэлийг төрүүлэх дуртай бөгөөд харин намайг үл тоон хайхрахгүй байгаа үед магтаалыг загас мэт “дэгдээхийг” хичээдэг.
15. Гадна өнгө үзэмж гэдэг бол миний хувьд нэн чухал зүйл бөгөөд аятайхан харагдахын тулд би ихээхэн цаг зарцуулдаг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

<p>16. Би өөрийн үзэмжээр хувцасладаг учраас хүмүүст өөрийн орчноосоо тасархай юм шиг санагддаг бөгөөд заримдаа тэд намайг хачин хүн гэж тооцдог. Би үнэхээр ч өөрийн гэсэн өчүүхэн ертөнц дотроо л амьдардаг.</p>
<p>17. Хэдийгээр хүмүүсийг ойлгодог хүн гэж өөрийгөө боддог ч гэсэн “бусдын сэтгэл санаа, мэдрэмжийн талаар өчүүхэн ч ойлголтгүй хүн шүү чи” гэж тэд ямагт надад хэлдэг.</p>
<p>18. Очерь дугаарт зогсож байхдаа ч юмуу, эсвэл хүн ихтэй ресторанд сууж байхдаа би түргэн үйлчлүүлэхийн тулд ямагт урагш тэмүүлж байдаг бөгөөд ер нь даруйхан үйлчлүүлэх ёстой гэж үздэг.</p>
<p>19. Би хийсэн зүйлийнхээ төлөө хэзээ ч гэмшдэггүй.</p>
<p>20. Надтай хамтран ажилладаг бүх хүмүүс, миний харьяалагдаж байгаа бүх байгууллага бол маш чухал нөлөөтэй байгууллага, хүмүүс байдаг.</p>
<p>21. Зарим нь намайг цэвдэг, хөшүүн гэж боддог ч байж магадгүй. Гэвч би бол ёс суртахуунгүй зан үйлийн хувьд ямарч уучлалт байх ёсгүй гэсэн гэгээн итгэлтэй хүн.</p>
<p>22. Өдөр тутмын амьдралтай холбоотой асуудал байлаа ч гэсэн, ямарч шийдвэрийг гаргахаасаа өмнө сайн зөвлөгөө авах хэрэгтэй гэж би үздэг.</p>
<p>23. Миний хувьд ямарч ач холбогдолгүй, утга учиргүй болчихсон хойно нь ч гэсэн хуучин зүйлүүдээ би хаяж чаддаггүй.</p>
<p>24. Би өөрийнхөө чухлыг хэтрүүлэн үнэлж байж магадгүй, гэвч үнэнийг хэлэхэд би бол ямар ч магтаалд таарах хүн.</p>
<p>25. Би хирэндээ л хатуу хүн.</p>
<p>26. Миний хувьд юм бүхэн тодорхой ач холбогдолтой, өөрийн гэсэн шинжтэй байдаг бөгөөд би өөрийгөө хөнгөмсөг хүн гэж хэлэхгүйсэн. Би ихэнх тохиолдолд туйлын нухацтай ханддаг.</p>
<p>27. Гэм буруу бол миний сүүдэр юм шиг заримдаа санагддаг. Юуны учир өөрийгөө буруутгаад байгаагийнхаа шалтгааныг мэдэж байна гэдэгтээ би ямагт итгэлтэй байж чаддаггүй.</p>
<p>28. Би өөртөө төдий л итгэдэггүй бөгөөд заримдаа би хэн ч биш юм шиг санагддаг.</p>
<p>29. Би өөрийн асуудлаа бусдад ярихаас айдаг бөгөөд миний асуудлыг шийдвэрлэхэд тэд тусалбал надад туйлын эвгүй санагддаг.</p>
<p>30. Өөрийнхөө азгүйтлийн талаар хэтэрхий их ярих юм гэж хүмүүс намайг бодож магадгүй. Гэвч миний хувьд бүх зүйл үнэн хэрэгтээ хичнээн хэцүү байгааг тэд ойлгодоггүй.</p>
<p>31. Ингэх нь бахархмаар зүйл биш гэж мэддэг ч гэсэн би заримдаа бусдын азгүйтлийг элэглэн шоолж байгаагаа мэдэрдэг. Зүгээр л “Би таны оронд байсан бол...” гэж хэлмээр санагдсанаас тэгсэн байж магадгүй.</p>
<p>32. Азын тэнгэрт нь ямагт атаархаж явдаг учраас би өөрөөсөө баян хүмүүсийн дунд байх дургүй.</p>
<p>33. Заримдаа тайвширч амрах нь надад хэцүү байдаг. Тав тухтай байх боломж олж авсан үедээ төрөл бүрийн шалтгааны улмаас уг боломжийг ашиглахад бэрхшээлтэй болчихдог.</p>
<p>34. Бусадтай харилцах харилцааны хувьд бол би өөрөө өөрийнхөө хамгийн хорлонт дайсан мөн. Учир нь намайг басамжилж гутаадаг хүмүүстэй очоод зууралдчихсан байдаг. Хүмүүсийг таньж чаддаг гэдэгтээ би итгэдэггүй. Би ер нь гэнэн хүн байх.</p>
<p>35. Надтай удаан хамт байх нь их хэцүү, учир нь би хүмүүст хэтэрхий шаардлагатай ханддаг гэдгээ мэддэг. Гэлээ ч гэсэн миний зан байдлаас болж хүмүүс галзуурах шахсан үед миний уур хүрдэг.</p>

36. Хэн нэгэн намайг халамжлах буюу хэт эелдэг хандах нь надад сонирхолтой биш. Орчныхоо хүмүүстэй харилцах миний харилцаа өрсөлдөөнгүй байх нь надад уйтгартай санагддаг.
37. Би бусдын төлөө заримдаа хэтэрхий их юм хийгээд байх шиг надад санагддаг.
38. Чухал шийдвэрийг хариуцлагатай хүмүүсээр гаргуулахаар би үлдээдэг.
39. Би нэг их биеэ даасан хүн биш, би дарга гэхээсээ илүү дагалдагч хүн боловч багийнхаа үнэнч тоглогч нь байж чадна.
40. Хүмүүстэй зөвшилцөх нь надад таалагддаг. Хэрвээ би зөвшөөрөхгүй бол саналаа дотроо хадгалж үлддэг.
41. Би хүмүүст таалагдахын тулд бүхнийг хийдэг бөгөөд арьсаа ч хуулж өгөхөд бэлэн байдаг. Заримдаа би ингэж дүрэлзэж байгаад таагүй зүйл хийчихэж чадах юм.
42. Би туйлын арчаагүй, ганцаардмал хүн юм шиг санагддаг учраас харилцах орчинд байх нь надад илүү сайн юм. (Хүнтэй харилцаж байх нь надад илүү сайн юм).
43. Харилцаа дуусмагц би мэгдэн сандарч эхэлдэг бөгөөд өөр харилцааг эрж хайж эхэлдэг.
44. Хэрвээ би маш чухал хүнээ алдчихвал хэтэрхий самгардсанаасаа болж өөртөө ч анхаарал тавьж чадахгүй байж магадгүй.
45. Хүмүүст хаягдаж ганцаардаж магадгүй гэж төсөөлсөн үедээ би ухаан алдах дөхдөг. Энэ хардалтыг минь няцаагаасай гэсэндээ би тэдэн рүү утасдаж, шаардаж эхэлдэг ба энэ нь тэднийг яггүй залхаадаг байх.
46. Би анхаарлын төвд байх дуртай бөгөөд энэ бол гайхалтай зүйл. Үйл явдлын захад байснаас төвд байх нь надад илүү санагддаг.
47. Сээтэгнэх нь надад таалагддаг бөгөөд хүмүүст дур булаам харагдахыг би хүсдэг.
48. Намайг их зугаатай хүн гэгцгээдэг. Хэдийгээр баримт нотолгоо байнга хангалттай байдаггүй ч гэсэн би болсон үйл явдлын талаар хурц тод, үнэмшилтэй ярьж чаддаг.
49. Би бусдын нөлөөнд амархан автдаг. Иймээс бусдын нөлөөнд автахгүйн тулд байнга болгоомжилж байх хэрэгтэй болдог.
50. Би ямагт харилцаа холбоог байгаагаас нь илүүгээр, хэт чухалчлан үздэг бөгөөд энэ нь миний сэтгэлийг эмзэглүүлдэг.
51. Бусадтай харилцах миний харилцаа маш эрч хүчтэй илэрдэг. Хэн нэгэнд хандах миний хандлага, сэтгэгдэл нэг туйлаас нөгөө туйл руугаа солигдож байдаг. Заримдаа би түүнд сөгдөн биширч, заримдаа харахаас дургүй хүрдэг.
52. Атаархал бол миний хувьд амьдралын хүчин зүйл. Би ч атаархаж, тэд ч надад атаархана.
53. Итгэхсэн гэж хүч байсан ч гэсэн би хүмүүст нэг их итгэж чаддаггүй. Хэрвээ би болгоомжтой л байхгүй бол тэд намайг ашиглачих байх гэж ссанаа зовдог. Ингэхгүй байж чаддаггүй.
54. Миний найз нөхдүүд, хамт ажилладаг хүмүүс миний хүсч байгаа шиг тийм үнэнч биш юм шиг надад заримдаа санагддаг.
55. Гэр бүлийнхнээс минь өөр ойр дотны хүмүүс байдаггүй.
56. Би хардамтгай хүн. Надад хүн үнэнч байна уу?, үгүй юу? гэж би ямагт санаа зовж явдаг.
57. Би бүх юмыг дотроо хадгалж явдаг нилээд хаалттай хүн. Эдгээр мэдээллийг минь хүмүүс өөрийн зорилгодоо ашиглахыг хэн байг гэх вэ дээ.
58. Ер нь л би ганцаараа байх дуртай хүн юм. Орчинд минь хүмүүс, тэрч бүү хэл манай гэрийнхэн байхад би төдий л дуртай биш.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

59. Сонголт хийх боломжтой тохиолдолд бүхнийг өөрөө хийхийг би чухалчилдаг.
60. Хэн нэгэнтэй секс хийхсэн гэсэн хүчтэй хүсэл надад байдаггүй.
61. Ойр дотны харьцааны үед чөлөөтэй өөрийнхөөрөө байх нь надад хэцүү байдаг. Би инээдэмтэй харагдахаас айдаг учраас хулчийдаг.
62. Шинэ хүмүүсийн дунд байхдаа би ичдэг.
63. Миний сайн мэддэг хүмүүс байсан ч гэсэн, ер нь хүмүүсийн дунд байх нь надад тэсвэрлэшгүй мэт санагддаг. Хүмүүс намайг хараад л, намайг үнэлж цэгнэж, заримдаа ч нэг их таашаалтай биш хандана гэж бодохоос тэсэхийн аргагүй санагддаг.
64. Хүмүүст таалагдаж байна гэдгээ мэдэхээс нааш би тэдэнтэй холбоо тогтоодоггүй.
65. Олон хүний оролцоо шаардахааргүй ажил хийх нь надад илүү таатай байдаг. Хамт ажилладаг хүмүүс маань намайг шүүмжлээд эхэлбэл миний сэтгэл зовдог.
66. Олны дунд би өөртөө итгэлтэй байдаг. Ямар нэг тэнэг юм ярьчих болов уу, мэддэггүй зүйлээ харуулчих байх гэж айлгүйгээр тайван ярьдаг.
67. Хүмүүс намайг ойлгодоггүй, эсвэл дэмждэггүй.
68. Би өөрийнхөө даргад болон дээд тушаалын хүмүүст нилээд шүүмжлэлтэй хандаж чаддаг. Үнэндээ энэ нь тэдэнд ямар санагддагийг мэдэхгүй, харин миний хувьд бол би тэднээс илүү сайн ажиллаж болох байсан юм шиг надад санагддаг.
69. Ямар нэгэн зүйлийг хийгээч гэж надаас хүссэн үед би тэсвэрлэхийн аргагүй зантай болж маргаж, үглэж эхэлдэг.
70. Намайг өөлж, гоочил эхэлбэл би тэсвэрлэхийн аргагүй загнан зөрүүдэлдэг ба харин дараа нь буруугаа мэдэрч, үүнийгээ залруулахыг хичээдэг.
71. Би хүмүүсийн дутагдалтай талыг ямагт олж хардаг бөгөөд уг нь бусдад ингэж шүүмжлэлтэй ханддаггүй бол сайнсан.
72. Намайг хэтэрхий биеэ даасан зантай гэж зарим хүмүүс ярьдаг, гэвч ажлыг бусдад даалган буруу хийлгэж байснаас өөрөө хийсэн нь дээр байдаг. Ажлыг ёсоор нь хийхэд хүмүүст нөлөөлж чадна гэж үзвэл би хэт “ажил хэрэгч” харагдан азаа туршиж чадна.
73. Хатуу сахилга бат нэн чухал гэж боддог. Бие махбодийн шийтгэлийг шүтдэггүй ч гэсэн “алганы амт үзээгүй хүүхэд эвдэрдэг” нь үнэн гэж итгэдэг.
74. Бидний эрх чөлөө, биеэ даасан байдлыг хохироож байна гэж манай гэр бүлийнхэн надад гомдолцгоодог. Би ч нилээд чанга хүн л дээ.
75. Бусдын өмнө биднийг басч доромжлоод байх юм гэж хүмүүс надад гомдоллодог. Үүний төлөө тэд нэг их эмзэглээд байсны хэрэггүй шүү дээ. Хэрвээ тэд намайг үнэхээр тийм шүүмжлэмтгий гэж үзэж байгаа бол өөрсдөө ч гэсэн надад ингэж ханддаг л дээ.
76. Би хүнийг айлгаж чаддаг гэж боддог. Айснаасаа болж миний зааврыг гүйцэтгэдэг гэж хүмүүс ярьдаг.
77. Бусадтай харилцах харьцаанд зонхилж байхыг би илүүд үздэг. Үүнээсээ болж хатуу хахир юм уу, эсвэл муу хүн шиг харагдах вий гэдгээ ч ухаардаггүй.
78. Хэрэгтэй албан тушаалдаа хүрэхийн тулд зарим тодорхой нөхцөлд зарим хүмүүсийг “араараа тавиад” гарах хэрэгтэй гэдэгт би итгэдэг.
79. Зөвхөн л миний тэсвэрийг алдагдуулахын төлөө зарим хүмүүс намайг бага багаар гоочлон шоглож, түүгээрч барахгүй басамжилж байгаагийг нь би олж хардаг.
80. Хэрвээ хэн нэгэн надад муу юм хийвэл би түүнийг удаан “зуудаг”.
81. Би зөвхөн л үнэнийг ярьж байх албагүй.

82. Хүмүүс яах нь вэ? гэдгийг харахын тулд би заримдаа баримт сэлтийг мушгих буюу зохион ярьж үздэг. Энэ бол зүгээр л хошигнол учраас уурлах шалтгаан алга.
83. Чи хэрэлдэх шалтгаан хайгаад байх юм гэж заримдаа надад хэлдэг. Үнэндээ бол миний талд ороогүй хүнтэй бол би маргах буюу зодолдоход ч бэлэн байдаг.
84. Далд утгатай байлаа ч гэсэн би шүүмжлэлийг маш хурц тусгаж авдаг.
85. Би аймшигтай зантай хүн, гэвч яаж ч чадахгүй юм.
86. Чиний сэтгэл санааны байдлыг нухацтай хүлээж авах уу, үгүй юу? гэдгээ заримдаа ойлгохгүй юм гэж хүмүүс надад хэлдэг.
87. Би сэтгэгдлээ хурц, жүжиглэл сайтай илэрхийлдэг.
88. Миний сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл их өвөрмөц. Жишээ нь: ямар нэг уйтгартай зүйл инээдтэй санагдсан бол инээж ч магадгүй.
89. Миний сэтгэл санаа бол нарийн багаж төхөөрөмж л гэсэн үг. Өчүүхэн зүйл ч миний хэвийн байдлыг алдагдуулж магадгүй. Хэдхэн цагийн дотор аз жаргал, уйтгар гуниг, уур уцаар зэрэг олон янзын сэтгэл надад төрж магадгүй. Харин тааруухан сэтгэгдэл удаан үргэлжилдэггүй.
90. Би маш их зүйл боддог ба сэтгэл тавгүйрхдэг.
91. Орчны хүмүүс миний талаар юу бодож байгаа бол гэж сэтгэл их зовохгүй байхыг би хүсдэг.
92. Тэнэг байдалд орчих байх гэж айдаг учраас уламжлалт биш шийдвэр, эрсдлийг би үзэн яддаг.
93. Миний хийх дуртай юм хорвоод их цөөхөн байдаг.
94. Би сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл сайтай хүн биш учраас намайг “чулуун нүүртэй” хүн гэж нэрлэж болно.
95. Би шүүмжлэл магтаалын алинд ч өөрийн сэтгэгдлээ илэрхийлдэггүй.
96. Би бусдаас өөр од гаригийн тохироонд төрсөн юм шиг санагддаг. Хэдийгээр баталж чадахгүй ч гэсэн заримдаа би гайхалтай зүйлүүдийг мэдэрдэг. Жишээ нь, ухаан бодол маань биенээс холдох, үгүй бол аль хэдийн өөд болсон хүн миний дэргэд байгааг мэдрэх гэх мэт.
97. Ид шидийн ухаан миний анхаарлыг татдаг. Надад “зургаа дахь мэдрэмж” буюу совин гэмээр зүйл байдаг. Заримдаа би ямар нэгэн зүйлийг болохоос нь өмнө мэдэрдэг.
98. Би шилэн аяганы хагас нь хоосон байна гэж харахаас биш хагас нь юмтай байна гэж хардаггүй.
99. Хэдийгээр зарим нь намайг харамч гэж шүүмжилдэг ч гэсэн мөнгийг би нэг их хялбар үрдэггүй. Хэцүү цагт хэрэглэх хэдэн төгрөгтэй байхыг би хичээдэг.
100. Эрчтэй, урам зоригтой амьдрах нь надад таалагддаг. Жишээ нь, сэтгэл өөдрөг байвал би сайхан ууж идэж, наргиж чадна. Заримдаа би машинаа хэт хурдан жолоодож, утга учиргүй зүйл худалдан авагч байж магадгүй. Ингэж дүрэлзэж яваад шатаж ч болох юм. Гэхдээ ингэж амьдрах нь сонирхолтой шүү дээ.
101. Би гутарсан үедээ ер бусын байдалтай болчихдог. Заримдаа би өөрийгөө алахаар заналхийлдэг ч гэсэн үнэн хэрэг дээрээ ингэх нь юу л бол.
102. Тогтсон журмыг ямар ч саад тотгоргүй эвдэж болохуйц амьдралын нууц хэв маягийг би сонирхдог.
103. Би ерөөсөө удаан ажиллах авьяас чадваргүй хүн бөгөөд авсан хөлсөө төлөх юм хийв үү, үгүй юу гэж нэг их зовдоггүй. Иймээс олон хүн намайг хариуцлагагүй гэж үздэг.
104. Би болгоомжтой хүмүүсийн тоонд ордоггүй. Би хурд хэтрүүлэх буюу бага зэрэг балгачихсан үедээ машин жолоодох зэргээр азаа туршиж чадах боловч юу хийж байгаагаа ямагт мэдэж байдаг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

105. Би юмыг урьдчилан төлөвлөхгүйгээр урсгалаар хийх дуртай.
106. Би багадаа байнга хэрэг тарьж явдаг хэцүү хүүхэд байлаа. Хичээлээ таслан гэрээсээ зугтаж, зодолдож, худал хэлж, хулгай хийдэг байсан.
107. Түгшүүрийн нөлөөллөөс болоод би ямар ч шалтгаангүйгээр хардамтгай болчихдог буюу эсвэл зориуд бүхнийг бусниулчихдаг, харин дараа нь юу ч болоогүй мэт дүр үзүүлдэг.

Судалгааны дүнг гаргах

1. Та хүснэгт 4.5 -ыг анхааралтай ажиглана уу? Хүснэгт 14 баганатай, **А-с И** хүртэлх үсгүүдээр тэмдэглэсэн эдгээр багана тус бүр нь дотроо **a,b,c** үсгүүд бүхий гурван дэд баганаас бүрдэж буй.

2. 107 асуулт тус бүрт хариулсныхаа дараагаар дээрх хүснэгтэн дээр таны хариу хаана байгааг олж тэмдэглэнэ. Жишээ нь, би нэгдүгээр асуултны (M) хариуг сонгожээ гэж бодвол I асуултын харалдаа J үсгээр тэмдэглэсэн баганын дор байгаа **Т М Y** гэсэн хариугаа харж **Т М Y** гэсэн тэмдэглэл хийнэ. Энэ нь (b) хариуг сонгожээ гэсэн үг. Харин 53, 55, 57 дугаар асуултуудын хариуг хоёр дахин тэмдэглэх юм. Та 4.5 –р хүснэгтийг дахин анхааралтай харна уу. 53, 55, 57–р асуултын хариу нь хоёр хоёр удаа тэмдэглэгдэхээр бичигдсэн байгааг хялбархан олж харж болно.

3. Ийнхүү зохих хариу тус бүрийг хүснэгт 4.5–д тэмдэглэснийхээ дараагаар эцсийн дүнг хүснэгт 4.6–д тэмдэглэн ерөнхий нийлбэрийг гаргана. Жишээ нь: А баганын дагуу нийт (a)-ийн тоог гарган 2-оор үржүүлнэ.

Үүний дараагаар бүх (b)-г тоолон гаргаж байна гэж үзвэл энэ нь доорхи байдалтай харагдах юм.

		A	
a	+	3x2=6	
b	+	4	
=		10	

Ийм байдлаар А-аас N хүртэлх бүх баганын оноонуудыг бодон гаргах замаар хүснэгт 4.6-г нөхөж гүйцээнэ. Харин (c) хариунуудыг тооцохгүй.

4. Эдгээр оноонуудыг тооцон гаргасныхаа дараагаар хүснэгт 4.7-г ашиглан өөрийн сэтгэл зүйн хөргийг харуулсан муруйг зурна. Хүснэгт 4.7 нь бие хүний өөрийн хөргийг графикаар илэрхийлэх зориулалттай. 14 хэв шинж тус бүрээр гаргавал зохих нийт оноог “0”-ээс эхлэн өгсөх дарааллаар нь жагсаасан хүснэгт юм. Жишээ нь: А баганын дагуу таны үнэлгээ $A=7$ гарчээ гэж бодъё. Тэгвэл та энэ хүснэгтэн дээрээс А баганын дагуу харж 7-гийн тоог олж дугуйлан тэмдэглэнэ. Дараа нь В-ийн нийлбэр оноог олж тэмдэглэх зэргээр 14 цифрийг та 4.7-р хүснэгтэн дээр тэмдэглэсэн байх ёстой. Үүнийхээ дараагаар дугуйлан тэмдэглэсэн цифрүүдээ хооронд нь холбож өөрийн сэтгэл зүйн хөргийг илэрхийлсэн графикайг зурна.

Хүснэгт 4.10. “Өөрийн хөрөг” тестийн хариуг тэмдэглэх бланк

	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1										TMY				
2										TMY				
3										TMY				
4										TMY				
5											TMY			
6													TMY	
7													TMY	
8					TMY									

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

9					TMY									
10							TMY							
11												TMY		
12			TMY											
13							TMY							
14							TMY							
15						TMY								
16			TMY											
17							TMY							
18							TMY							
19				TMY										
20							TMY							
21										TMY				
22									TMY					

	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
23										TMY				
24							TMY							
25														TMY
26														TMY
27														TMY
28														TMY
29													TMY	
30											TMY			
31												TMY		
32											TMY			
33													TMY	
34													TMY	
35													TMY	
36													TMY	
37													TMY	
38									TMY					
39									TMY					
40									TMY					
41									TMY					

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүснэгт 4.11. Судалгааны нийлбэр дүн

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
a	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=
b	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Хүснэгт 4.12. “Бие хүний өөрийн хөрөг” тестийн график

14	14	18	16	18	16	18	14	16	16	14	16	16	14	
13	13	17	15	17	15	17	13	15	15	13	15	15	13	
12	12	16	14	16	14	16	12	14	14	12	14	14	12	
11	11	15	13	15	13	15	11	13	13	11	13	13	11	
10	10	14	12	14	12	14	10	12	12	10	12	12	10	
9	9	13	11	13	11	13	9	11	11	9	11	11	9	
8	8	12	10	12	10	12	8	10	10	8	10	10	8	
7	7	11	9	11	9	11	7	9	9	7	9	9	7	
6	6	10	8	10	8	10	6	8	8	6	8	8	6	
5	5	9	7	9	7	9	5	7	7	5	7	7	5	
4	4	8	6	8	6	8	4	6	6	4	6	6	4	
3	3	7	5	7	5	7	3	5	5	3	5	5	3	
2	2	6	4	6	4	6	2	4	4	2	4	4	2	
1	1	5	3	5	3	5	1	3	3	1	3	3	1	
0	0	4	2	4	2	4	0	2	2	0	2	2	0	
		3	1	3	1	3		1	1		1	1		
		2	0	2	0	2		0	0		0	0		
		1		1		1								
		0		0		0								
	Нягтралтай	Ганцаардмал (даяанч)	Индеосинкретик	Балмад дураараа	Зүтгэлтэй	Жүжигчний	Өөртөө итгэлтэй	Мэдрэмтгий	Үнэнч итгэлтэй	Шударга сайн	Хоосон салгууцэгч	Түрэмгий	Өөрийгөө золиослогч	Нухацтай
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N

Судалгааны дүнг тайлбарлах

Дээр зурсан өөрийн хөргийг тодорхойлох графикаа анхааралтай ажиглагтун. Энэ графикаас үзэхэд таны хувийн онцгой туйлын өвөрмөц, та давтагдашгүй гайхамшиг бүхий нэгэн ертөнц гэдгээ олж харах болно.

Энэ хүү судалгааны дүнг сайтар ажигласнаараа та өөрийн дотоод ертөнц рүү улам гүнзгий нэвтрэн орох боломжийг олж авч байна гэсэн үг. Эхлээд та хамгийн өндөр оноо бүхий хэсгийг анхаарна уу?

Энэ бол таны хувьд хамгийн хүчтэй илэрч буй онцлог мөн. Гэхдээ энэ бол онцлог. Та орчин тойрныхонтойгоо харилцах, орчиндоо дасан зохицохдоо эдгээр хэв шинжүүд дээрээ илүү тулгуурладаг юм байна гэж үзэж болно. Харин та бусдаас сайн юм уу давуутай гэдгийг илэрхийлж байгаа хэрэг биш. Яагаад гэвэл танд байхгүй онцлог бусад хүмүүс байгаа. Харин доогуур үзүүлэлтүүд нь таныг хохироохуйц үзүүлэлтүүд биш юм. Жишээ нь: “өөртөө итгэлтэй ” хэв шинжийн үзүүлэлт доогуур байгаа бол та огт өөртөө итгэдэггүй хүн гэж өөрийгөө үзэж болохгүй. Мөн “мэдрэмтгий” хэв шинжийн үзүүлэлт ч доогуур гарсан байж болно. Энэ бол та ямарч

мэдрэмжгүй, машин техник шиг хүн гэсэн үг биш. Эдгээр доогуур оноонууд нь “тийм” гэж шуудхан хариулах түвшинд тухайн онцлог танд илэрхий ажиглагдахгүй байна гэдгийг харуулж байгаа юм.

Өөрийн онцлогийг, хүчтэй ба сул талуудыг мэдлээ. Одоо яах вэ? Өөрийгөө улам сайн танихын тулд хэв шинж тус бүрийн онцлогийг, ялангуяа өөртөө тодорхой ажиглагдаж буй хэв шинжийн талаарх мэдээллийг анхааралтай уншигтун. Үүнийхээ үндсэн дээр надад ямар ажил тохирох вэ? Би хүмүүстэй хэрхэн харилцах вэ? Би яагаад амархан гомдож эмзэглэдэг вэ? Гэдгийнхээ учрыг олохыг хичээ. Ийнхүү өөрийнхөө зан байдалд дүгнэлт хийснийхээ дараагаар хань ижил, ойр дотныхоо хүмүүсийг ажиглан миний дэргэд ямар хэв шинж давамгайлсан хэн байна вэ? гэдгийг ажиглана. Тэр хүний эерэг сөрөг талыг мэдэж авснаараа олон асуудлыг сайн тийш нь эргүүлэх боломжийг та олж авах болно.

“Цэвэр” хэв шинж байдаггүй гэдгийг бид дээр дурьдсан билээ. Хэв шинж тус бүр нь ямар нэгэн байдлаар хослон бидний онцлогийг тодорхойлж байдаг. Иймээс танд ямар ямар хэв шинжүүд хэрхэн хосолсон байна вэ? гэдгийг анхааралтай ажиглаарай. Хэв шинжүүд хэрхэн хосолсон байж болох вэ? Юуны өмнө аль нэг нь зонхилж нөгөө нь дагалдсан байж болно. Жишээ нь: “Шударга сайн” хэв шинж зонхилон “жүжигчин” хэв шинж сул илэрч байна гэж бодъё. “Шударга сайн” хэв шинжийн хүмүүс нь сэтгэлээ сайн барьдаг болгоомжтой, зөрүү хүмүүс байдаг учраас та сэтгэл хичнээн хүчтэй хөдөлж байсан ч түүнийгээ ил гаргадаггүй зантай юм байна гэж өөрийгөө дүгнэж болно. Харин танд жүжигчин хэв шинжийн чанарууд хүчтэй “шударга сайн” хэв шинж дагалдаж байвал та боломж бүрийг алдалгүй ашиглан сэтгэгдлээ илэрхийлэх боловч сэтгэлийн хөдөлгөөнөө барьж зохицуулан, ажил төрөлдөө ашиглах чадвартай хүн гэж өөрийгөө тодорхойлоход хилсдэхгүй.

Үүнээс гадна эсрэг тэсрэг хэв шинжүүдийн зэрэгцсэн хослол илрэх нь цөөнгүй. Эсрэг тэсрэг хэвийн шинжийн аль алиных нь шинж тэмдгийг та өөртөө олж илрүүлснээрээ өөрийн дотоод зөрчлийнхөө учрыг олж ойлгох магадлал тань нэмэгдэх юм. Жишээ нь: танд чиг шулуун, өндөр хариуцлага бүхий “шударга сайн” хэв шинжийн зэрэгцээ эрсдэлд дуртай дураараа танхайддуу хэв шинж зэрэгцэн хосолсон байна гэж бодъё. Тэгвэл таны дотоод тэмцэл дараах байдалтай байж болно. Та мөрөөдлийн ертөнцөд умбасан үедээ хорвоо дэлхийгээр аялан явж сар жилээр ажлаа орхин адал явдал дүүрэн байх боловч бодит амьдрал дээр болж та ажлаа сайн хийж алдар нэр, албан тушаалаа хадгалахын тулд хаашаа ч явахгүй, мөрөөдөн мөрөөдсөөр ажлаа л хийх болно. Судалгааг улам бүр дүнтэй болгох, өөрийгөө таних тодорхой боломжийг уншигч танд олгох үүднээс хэв шинж тус бүрийн онцлогийг авч үзье.

Шударга сайн хэв шинж (“Хатуу хүн”)

Өндөр ёс суртахуунтай, маш хариуцлагатай, ажлаа зөв сайн хийхээс нааш амардаггүй хүмүүс энэ хэв шинжид багтдаг. Тэд гэр бүлдээ, удирдах хүмүүстээ, ажил төрөлдөө аль алинд нь үнэнч ханддаг. Шаргуу хөдөлмөр бол тэдний хувьд хэвийн зүйл. Хуульч, эрдэмтэн, зураач, тогооч, ер нь ямарч мэргэжлийн хүн “шударга сайн” хэв шинжийн ямар нэгэн хэмжээний илрэлгүйгээр амжилтанд хүрдэггүй байна.

Хөдөлмөрийн ёс зүйн хэм хэмжээ сайн мөрдөгдөж байгаа газарт ийм хүмүүс нь амархан цэцэглэн хөгждөг. Тэдний шударга сайн чанар нь шаргуу хөдөлмөр, ухаалаг зан, зөвшилцөх эрмэлзэл тэмүүлэл зэргээр нь илэрдэг бөгөөд энэ нь цаашдын амжилт бүтээлийнх нь үндэс болж байдаг.

Бусад арван гурван хэв шинжийг бодвол илүү дасан зохицомтгой, ердийн дадамгай хэв шинж “учраас бид үүнийг нэгдүгээрт нь авч үзэж байгаа юм. Ийм хүмүүстэй ихэнх байгууллага, хувь хүмүүс хамтран ажиллах дуртай байдаг. Гэвч энэ хэв шинжийн хүмүүс маш олон янз юм. Жишээ нь: зарчимч, ажил хэрэгч хүн улиглан албадамтгай хүн хоёр хичнээн их ялгаатай ч гэсэн хэн хэн нь энэ хэв шинжид багтдаг билээ. Амралтаараа ч ажиллаж л байдаг хүмүүсийн талаар юу хэлэх вэ? Амарч чаддаггүй хөдөлмөрийн хэнээтнүүд, зүрхний өвчин тусах шулуун замдаа орогчид гэх үү? Үгүй бол өөрт төрсөн аугаа их хүсэл тэмүүлэлдээ автан их үйлийг бүтээхэд өөрийгөө зориулагчид уу? Энэ нь тухайн хүн амьдралыг баяжуулж, сайжруулж байна уу, гажуудуулан гуйвуулж байна уу? гэдэгтэй холбоотой асуудал юм.

Шударга сайн хэв шинжийн хүний найман онцлог

1. Нүсэр хөдөлмөр

Шударга сайн хэв шинжийн хүн нь ажилд дадамтгай, нүсэр хөдөлмөрийг хэт нягт нямбай гүйцэтгэн дундаж үр дүнд хүрдэг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

2. Зөв харилцаа

Энэ нь маш эерэг сайн хүмүүс бөгөөд ёс суртахууны хэм хэмжээг ямагт мөрдөж, бусад хүмүүсийг ч ингэнэ гэж найддаг.

3. Зөв сонголт

Сонголт хийх шаардлага тулгарахад хамгийн зөв тал нь аль нь вэ? гэдгийг ойлгохыг хичээдэг бөгөөд ингэж ойлгохоос нааш огтхон ч хөдөлдөггүй.

4. Өө сэвгүй байдал

Тэд зорилго, даалгавруудыг ямагт жижиг хэсгүүдэд нарийвчлан хувааж нэгийг ч үлдээлгүй гүйцэтгэдэг.

5. Шаргуу зан

Энэ хэв шинжийн хүмүүсийг өмнөө тавьсан зорилгоос нь хазайлгах нь төвөгтэй юм.

6. Зорилго ба жижиг зүйлүүд

Энэ хэв шинжийн хүмүүс нь сайтар бодож боловсруулсан үйлдлийг эрхэмлэдэг ба эд нар сайн зохион байгуулагчид, тогтолцоо сүлжээ зохиогчид, архивын дарга байж болох боловч жижиг зүйлүүдэд хэт автдаг талтай.

7. Урьдчилан харах чадвар

Үйл ажиллагааныхаа нөхцөл, орчинг зохистой байлгахыг ямагт хичээдэг бөгөөд ноцтой гажуудал ховорхон гаргадаг хүмүүс юм.

8. Хуримтлуулал

Шударга сайн хэв шинжийн хүмүүс нь бусадтай харилцах явцад гарсан сайн муу зүйлийн алийг ч мартдаггүй, хэн нэгний, ямар нэг юмыг уучлах нь юу л бол...

Энэ хэв шинжийн өөрчлөлт: Улиглан албадах (тулгах)

Оношлол

Бидний дээр дурьдсан DSM-IV-т улиглах-тулгах өөрчлөлттэй хүмүүсийг дараах байдлаар тодорхойлжээ.

Эмх журам, төгс байдал уян хатан байдлыг алдагдуулсан дотоод хяналт, ил тод байдал, үр ашигтай байдал зэргийг эн тэргүүнд эрхэмлэн санаа тавигчийн төрхтэй. Ийм төрх залуу насанд илрэх бөгөөд доорхи онцлогуудаар тодорхойлогддог.

1. Жижиг зүйлүүд, дүрэм горим, эмх цэгц, жагсаалт бичлэг, зохион байгуулалтыг хэт анхаарч ерөнхий үйл ажиллагааны зорилгоо алдахад хүрдэг.
2. Төгс байдлыг эрхэмлэх тэмүүлэл нь ажлыг дуусгахад саад болдог.
3. Шаардлагагүй үед ажиллаж өөрийгөө зовоодог. (эдийн засгийн хувьд гарцаагүй шаардлага тулгараагүй үед амралт, нөхөрлөлд хохирол учруулан ажиллах байдал)
4. Хэт шударга-сайн, хэт нягт нямбай зантай бөгөөд ёс зүйн асуудалд уян хатан биш ханддаг. (шашны болон соёл заншлын, мухар сүсгээр тайлбарлагдан зөвтгөгдөх зүйлүүд энд орохгүй.)
5. Хэрэггүй хуучирсан зүйлүүдийг хаях чадваргүй байдал.
6. Яг өөртэй нь адилхан нягт нямбай хийнэ гэж амлахаас нааш ажлынхаа тодорхой хэсгийг хүмүүст шилжүүлэхээс татгалзах байдал.
7. Мөнгө төгрөгөнд харамч, хямгач хандаж, өөртөө ч, ойр дотныхондоо ч зарцуулдаггүй, хожмын сүйрэл зовлонд зориулж мөнгө хуримтлуулдаг.

Шударга сайн хэв шинж ба улиглан албадах өөрчлөлт хоёр нь түвшингээрээ ялгаатай юм. Ийм хэв шинжийн өөрчлөлттэй хүмүүс нь бодит амьдралын нөхцөлд дасан зохицож, хувийн болон ажил мэргэжлийнхээ сүйрэл, уналтыг давж гарч чадахгүй болтлоо “шударга сайн”-ыг эрхэмлэх болсон байдаг.

Өөртөө итгэлтэй хэв шинж – ОД

Эдгээр нь бусдын дундаас ихээхэн ялгарамтгай хүмүүс юм. Өөртөө итгэлтэнгүүд нь дарга, тэргүүлэгчид, “гэрэлт наран авхай” нар, гэр бүлийнхээ болон нийгмийн анхаарлын төвд байгчид. Од мэт гялалзуур байдал, төрөлхийн өөртөө итгэх итгэл, өөрийгөө ухамсарлах чадвар зэрэг бол тэдний онцлог. “Би орчлонгийн төв мөн” гэсэн үг бол тэдний өөртөө итгэх итгэлийг нь илэрхийлнэ. Энэ хэв шинжийн хүмүүс нь маш өндөр хүсэл санаархалтай байдаг бөгөөд энэ нь өөртөө итгэх итгэлийн ид шидтэй нийлбэл мөрөөдлийг ч бодитой болгож болох талтай. Зорилго-тэмүүлээрээ нэгдүгээрт ордог хүмүүс. Тэд юу хүсч байгаагаа, үүндээ хүрч чадна гэдгээ мэдэж байдаг. Өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрэх авьяасаараа бусдыг татах чадвар тэдний ихэнхэд нь бий. Эдгээр нь экстравертүүд бөгөөд идэвхитэй улс төрчид юм. Олон түмэнтэй яаж ажиллах, тэднийг хааш нь яаж залахаа мэддэг. Энэ хэв шинж нь бусад хэв шинжүүдтэй зохистойгоор хосолсон байх нь

цөөнгүй. Жишээ нь: “шударга-сайн” хэв шинжтэй хосолбол жижиг зүйлтэй зууралдахаас аварч, балмад дураараа маягийн хэв шинжтэй хосолбол түүнийг улам зоригтой, аз туршсан байдалтай болгох гэх мэт. Ер нь хэв шинж бие хүний онцлогт ямар жинтэй байгаагаас тухайн хүний амжилтанд хүрэх баталгаа шалтгаалдаг гэж хэлж болно. Өөртөө итгэлтэй хүмүүс нь амжилтанд бусдаас түргэн хүрэх магадлал ихтэй юм.

Өөртөө итгэлтэй хүний есөн онцлог

Доорх есөн онцлог илэрч байвал танд итгэлтэй хүний шинж нилээд их байна гэсэн үг.

1. Өөрийн санал

Тэд өөрсдийнхөө авьяас чадварт итгэдэг бөгөөд өөрсдийгөө гоц гойд, суу билэгтэй, ертөнцөд онцгой үүрэгтэй мэндэлсэн хүмүүс гэдэгтээ эргэлздэггүй.

2. Өөрийн хүндэтгэл

Бусдын зүгээс өөртөө хандах зөвхөн л сайн харьцаа хүндэтгэлийг ямагт хүлээж байдаг.

3. Хүсэл, санаархал

Өөртөө итгэлтэй хүмүүс нь өөрийн хүсэл тэмүүлэл, боломжоо ил тод илэрхийлдэг.

4. Улс төр

Тэд зорилгодоо хүрэхийн тулд бусдын хүч, авьяасыг ашиглаж чадах бөгөөд ажил хэрэгч харилцааны мэдрэмж сайтай хүмүүс юм.

5. Өрсөлдөөн

Энэ хэв шинжийн хүмүүс нь чадварлаг өрсөлдөгчид бөгөөд өндөрлөгт гарч, түүгээрээ бахархах дуртай.

6. Байр суурь

Ерөнхийдөө тэд өндөр албан тушаал, сайн байр суурь эзэлж чаддаг.

7. Мөрөөдөл

Өөрийгөө баатар, од болсон мэтээр буюу хамгийн сайн мэргэжилтэн, өөрийнхөө хүрээнийхэн дотроосоо хамгийн азтай нь гэх зэргээр төсөөлөх дуртай.

8. Өөрийн ухамсар

Өөрийн сэтгэгдэл, мэдрэмж, санаа бодол болон дотоод байдлаа гайхалтай сайн ойлгож, гүнзгий мэдэрдэг хүмүүс юм.

9. Тэнцвэр

Бусдын талархал, магтаал, бишрэлийг, тэнцвэрээ алдалгүй хүлээн авдаг.

Энэ хэв шинжийн өөрчлөлт-нарциссизм (өөрийгөө эрхэмлэхүй)

Эртний Грекийн домог үлгэрт анхаарлаа хандуулцгаая: Цэл залуу Нарцисс усанд туссан өөрийн дүрсээ харан харан хайрлана. Өөрийн дүрснээс өөр юу ч үл хайрлах Нарцисс ямагт өөрийгөө энхрийлэн хайрлан тольдох учир бурхад түүнийг цэцэг болгон хувиргажээ. Амиа бодсон, өөр дээрээ бүхнийг төвлөрүүлсэн, уян хатан биш эмгэг өөрлөлтийг психиатрын шинжлэх ухаанд нарциссизм гэж нэрлэдэг байна. Ийм өөрчлөлттэй хүмүүс нь өндөр үр дүнд хүрэх боловч сэтгэл нь ханадаггүй ажээ. Иймэрхүү өөрчлөлттэй хүмүүс ойрхон ажиллаж, амьдарч байвал бие биенээ байнга дарамтлан шахаж, зөрчилдөгчөөхөд хүрдэг. Эцсийн эцэст тэд амьдралаас аз жаргал олж, давуу талаа хэрэгжүүлэн таашаал авч чаддагүй.

Үнэнч итгэлтэй хэв шинж - “ҮНЭНЧ ХАНЬ”

Үнэнч хайр халамж бол энэ хэв шинжийнхний амьдралын зорилго нь юм. Таныг ийм хүчтэй хайрлаж, таны санаа бодлыг ойлгох өөр хэнийг ч та хорвоогоос олохгүй. Энэ хэв шинжийн хүчтэй илрэл бүхий хүмүүс нь төвийг сахисан, бусадтай нягт холбоотой байдаг. Бусдад захирагдах нь тэдний үндсэн хэрэгцээ учраас тэдэнд ахлагч, хамт олон заавал хэрэгтэй. Заавар тушаал биелүүлэх, бусдын зорилгын төлөө ажиллах нь тэдний аз жаргал юм. Үнэнч хэв шинжийн хүмүүс нь “хэрвээ та аз жаргалтай байвал би ч гэсэн аз жаргалтай байна” гэж ярьдаг энэ бол тэдний хувьд үнэн зүйл. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хэн хэн нь ийм хэв шинжтэй байж болох боловч уламжлал ёсоор бол эмэгтэйчүүдийн дунд түгээмэл байдаг ба ихэд шүтэгдэж иржээ. Хайр халамж, нөхөртөө үнэнч байх зэрэг нь сайн эхнэрийн онцлог мөн. Ийм эхнэр нь өөрийгөө нөхөртөө зориулан, түүний үнэлэмж баримжааллаар амьдарч, гэр орноо тав тухтай байлгахад анхаардаг байх ёстой. Гэвч нийгмийн харилцаа өөрчлөгдөж байгаа өнөө үед гэр бүлийн харилцаанд ч өөрчлөлт гарч ийм хэв шинжтэй эмэгтэйчүүд нь өөрийн онцлогоо ажил төрөл, хамт олондоо зориулан илэрхийлэх нь цөөнгүй болжээ.

Харин энэ хэв шинжийн эрэгтэйчүүдийн хувьд эмэгтэйчүүдийг бодвол өөрийн үнэнч байдлаа илэрхийлэх илүү эрх чөлөө, боломж олддог байна. Тэдэнд нийгэм орчны зүгээс тавих шаардлага,

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

үзүүлэх дарамт шахалтын аль аль нь бага оногддог. өөрөөр хэлбэл “Та гэр орон, эхнэр хүүхдээ хараад гэртээ сууж тэдэнд үйлчлэх ёстой” гэсэн шаардлага эрэгтэйчүүдэд тэр бүр тавигддаггүй.

Үнэнч итгэлтэй хүмүүсийн долоон онцлог

Хэрвээ танд доорхи долоон онцлог ажиглагдаж байвал үнэнч итгэлтэй шинж мэдэгдэхүйц зонхилж байна гэсэн үг.

1. Үүрэг хүлээх чадвар

Энэ хэв шинж давамгайлсан хүмүүс нь амьдралын явцад тогтоосон харилцаандаа өөрийгөө бүрэн зориулдаг. Өөрийн харилцаа холбоондоо хамгийн их ач холбогдол өгдөг учраас гэр бүлээ ч хүндэтгэж, эдгээрийг хадгалан хамгаалахын төлөө шаргуу ажилладаг.

2. Үнэнч чанар

Тэд олон хүнтэй нэг даргатай нэг л байгууллагад үнэнч зүтгэхийг илүүд үздэг.

3. Хамтын ажиллагаа

Энэ хэв шинжийн хүмүүс нь удирдлагадаа хүндэтгэлтэй хандан тэдний өгсөн үүрэг даалгаврыг яв цав биелүүлдэг, бусадтай тогтоосон харилцаа холбоогоо сайн хадгалж, дээрээс нь өгсөн

Оношлол

DSM-IV-т бие хүний нарцисст өөрчлөлтийн шинж тэмдгийг доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Санаа бодол, зан үйл нь бүх талаараа маадгар, өөрийгөө бишрүүлэх хэрэгцээ ихтэй. Янз бүрийн байдлаар илрэх эдгээр өөрчлөлтүүд залуу насанд нь бий болох ба доорхи шинжүүдээс дор хаяад тав нь түүнд ажиглагддаг байна.

1. Өөрийгөө хэтрүүлэн боддог. (Жишээ нь: өөрийн амжилт авьяас чадвараа хэтрүүлэн үнэлж, нийтийн гайхширал бишрэлийг төрүүлж чадна гэж найддаг.)
2. Байж боломгүй бодитой биш амжилт, засаглал, сүр хүчин, гоо сайхан, туйлын дурлалын талаарх фантазалд автсан байдаг.
3. Өөрөө хосгүй хүн учраас өөртэйгөө адилхан дээд зиндааны хүмүүстэй харилцах хэрэгтэй гэж үздэг.
4. бүх нийтийн хүндэтгэл, бишрэлийг шаарддаг.
5. Түүний бүхий л итгэл найдвар нь биелэгдэх ёстой гэсэн гэнэн бодолтой, санаа бодлыг нь шууд зөвшөөрөхийг шаарддаг.
6. Бусдын давуу талыг өөрийнхөө зорилгод хүрэхийн төлөө ашигладаг дарангуйлагч зантай.
7. Өөрийн сул талыг олж харах болон бусдын санаа бодлыг харгалзан үзэх дургүй.
8. Үргэлж атаархаж байдаг ба бусад хүмүүсийг өөртөө атаархаж байна гэж боддог.
9. Биеэ тоосон, бусадтай ихэрхүү харьцдаг.

даалгаврыг биелүүлэх талаар тэдэнтэй хамтран ажиллаж чаддаг.

4. Бие даасан байдал

Шийдвэр гаргахдаа тэд бусдын саналыг харгалзах, тэдний зөвлөгөөг дагахыг илүүд үздэг.

5. Зохистой харилцаа

Үнэнч хэв шинжийн хүмүүс нь бусадтай маш болгоомжтой харилцдаг ба заримдаа чухал хүмүүстэй ойрын холбоо тогтоохоос эмээдэг. Харилцааныхаа зохистой байдлыг алдахгүйн тулд тэд ямагт эелдэг, эв дүйтэй байж чаддаг.

6. Хянамгай байдал

Бусдад маш анхааралтай ханддаг, мэдрэмтгий хүмүүс учраас тэдний байдалд аливааг тохируулах чадвартай. Өөрийн хувьд чухал хүмүүсийн тав тухыг сайн бүрдүүлдэг.

7. **Нөхөн сэргээх чадвар** Амьдралаа зориулж байсан хүмүүсээ алдсан ч гэсэн бусадтай дахин үнэнч, итгэлтэй холбоо тогтоон амьдралаа тогтоох чадвартай юм.

Оношлол

DSM-IV-т хамаарамтгай байдлын өөрчлөлтийг дараах байдлаар тодорхойлжээ.

Ойр дотныхоо хүмүүсээс хагацан салж магадгүй гэсэн шалтгаанаас болж бусадтай холбоотой байх гэсэн гүн хэрэгцээ үүсдэг ба энэ хэрэгцээгээ байнга хангаж байх шаардлагатай болж улмаар улиглан зууралдамтгай, аймхай зантай болсон байдаг. Энэ өөрчлөлт нь залуу насанд үүсч янз бүрийн байдлаар илрэх бөгөөд доорхи онцлогууд ажиглагддаг.

1. Шийдвэр гаргах нь тэдний хувьд хүндрэлтэй байдаг бөгөөд бусадтай харилцан зөвшилцөхгүйгээр ерөөсөө шийдвэр гаргаж чаддаггүй.
2. Амьдралынхаа нэн чухал талыг хариуцуулах хэн нэгэн хүн тэдэнд маш чухал хэрэгтэй байдаг.
3. Дэмжлэг, туслалцаагаа алдчих байх гэж айдаг учраас санаа зэрэх, зөвшөөрөхгүй байна гэдгээ илэхийлэх нь эдний хувьд ихээхэн бэрхшээлтэй байдаг. (энэ бол бодитой биш болгоомжлол юм гэдгийг анхаарна уу!)
4. Өөртэйгээ холбоотой ямар нэг зүйлийг хийх, төлөвлөх нь бэрхшээлтэй байдаг. (Энэ нь өөрийгөө хүндэтгэн, өөртөө итгэх итгэл сул, хүч энерги дутмаг байгаатай холбоотой юм.)
5. Бусдын дэмжлэгийг авахын тулд өөртөө таалагдаагүй зүйл хийн өөрөө хохирол амсдаг.
6. Өөрөө өөрийгөө халамжилсан ганцаардмал байдалд орчих байх гэж болгоомжилсны улмаас өөрт нь эвгүй, арчаагүй сэтгэл төрдөг.
7. Хуучин харилцаа нь ямар нэгэн шалтгааны улмаас дуусгавар болвол хайр халамж, дэмжлэгийн эх сурвалж болох шинэ харилцааг нэн даруй эрж эхэлдэг.
8. Намайг орхиж хаях нь, өөрөө л өөрийгөө анхаарах хэрэгтэй болох нь гэсэн бодитой биш болгоожлол байнга төрж байдаг.

Зан байдлын өөрчлөлт: Хамаарамтгай байдал

Ийм хүмүүс нь хэтэрхий үнэнч, хязгааргүй итгэлтэй байдлын эмгэг хам шинжтэй болсон байдаг. Эдгээр нь бие даасан байдлаа илэрхийлэх чадваргүй, арчаагүй, сул дорой байдалтай хүмүүс юм. Хэн нэгэнтэй өөрийгөө холбож өгснөөрөө амьдрах хүч тэнхээ, өөртөө итгэх итгэл, хүндэтгэлээ олж авдаг. Амин чухал холбоотой хүнээ алдчих вий гэж байнга эмээнэ. Ганцаардаж үлдэхээс ухаангүй айдаг.

Жүжигчний хэв шинж - “АМЬДРАЛ БОЛ ҮДЭШЛЭГ МӨН”

Жүжигчин хэв шинжийн хүмүүс нь оюун санаагаараа маш баялаг юм. Орчныхоо амьдралыг чимэглэх гайхамшигт авьяас зөвхөн эдэнд л заяажээ. Ийм өндөр чадвартай хүмүүс нь сэтгэл санааны ямарч тавгүйтлийг гайхалтай урлаг болгон хувиргаж чадна. Тэдний хурц ухаан, гоо сайхны талаарх ойлголт, мэдрэмж, хүүхдэрхэг байдал нь хүмүүсийн өдөр тутмын амьдралыг чимэглэн, мансууруулам нөлөөтэй байдаг гэж хэлж болно. Энэ хэв шинжийн хүний хувьд амьдрал гэдэг бол театр, хэзээ ч уйтгартай үлбэгэр зүйл биш.

Энэ хэв шинжийн хүний долоон онцлог

1. **Мэдрэмж**
Жүжигчин маягийн хүмүүс нь сэтгэлийн хөдөлгөөний ертөнцөд амьдрагчид юм. Сенсаци, бишрэл дэгдээгчид, сэтгэлийн баялаг хөдөлгөөнтэй, сурталчламтгай, бие махбодь нь тансаг булбарай эдгээр хүмүүс нь болж буй бүхнийг түргэн мэдрэдэг ба сэтгэл санааных нь байдал хоромхон зуур өөрчлөгддөг.
2. **Өнгө төрх**
Хүний нүдэнд өртөж үнэлэгдэмтгий, хурц тод “амьд” сэргэлэн хүмүүс. Баялаг дүрслэл бүхний, сонин хачин түүх ярьдаг, уянгалаг инээдмийн зүйлд дуртай.
3. **Анхаарал**
Бусдын нүдэнд өртөж, харагдахыг хүсдэг учраас ямагт анхаарлын төвд байж орчных нь хүмүүсийн мэлмий өөр дээр нь тусч л байвал “ургаж” цэцэглэж байдаг хүмүүс.
4. **Гадаад илрэл**
Гадаад үзэмжиндээ ихэд анхаардаг бөгөөд хувцас хунар, загвар маягаас ихээхэн таашаал авдаг хүмүүс.
5. **Секс ба дур булаам байдал**

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Жүжигчин маягийн хүмүүс нь сексээс ихээхэн таашаал авч жаргадаг, сээтэгнүүр маягийн, дур булаам, золбоолог байдалтай юм.

6. Үүрэг хүлээх байдал

Бусдад амархан итгэдэг, харилцаа холбоонд түргэн татагдан ордог.

7. Урамшуулан хөгжих чадвар ба хүсэл

Шинэ зүйл болон бусдын санаа бодлыг хялбархан урамшуулан дэмждэг хүмүүс юм.

Зан байдлын өөрчлөлт: Хуурамч жүжиглэл

Хуурамч жүжиглэл гэж нэрлэгддэг зан үйлийн өөрчлөлтөнд нэрвэгдсэн хүмүүс нь сэтгэл хөдлөлийн хэтрүүлэл бүхий ертөнцөд амьдардаг бөгөөд бусдын анхаарлыг татахын тулд бүхнийг хийдэг. Учир нь бусдын анхаарлыг ийнхүү татахгүй л бол тэд өөрсдийгөө хэн ч биш гэж үздэг байна.

Оношлол:

DSM-IV-т “хуурамч жүжиглэл” хэмээн нэрлэгддэг бие хүний өөрчлөлтийг доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Бусдын анхаарал татах гэсэн хэт сэтгэлийн хөдөлгөөн нь залуу насанд үүсч янз бүрийн хэлбэрээр илэрдэг бөгөөд доорхи онцлогуудыг агуулсан байдаг гэжээ.

1. Анхаарлын төвд орсноороо таагүй байдлыг бий болгодог. (Эвтэйхэн байдлаар бусдын анхаарал татаж чаддаггүй)
2. Бусадтай харилцах явцдаа хэт тачаангуй байдалтай буюу өдөөн хатгасан зан байдлаараа ялгагддаг.
3. Сэтгэлийн хөдөлгөөн нь хэт солигдомтгой.
4. Бусдын анхаарлыг хүчээр татдаг.
5. Дохио зангаа сайтай, хурц илэрхийлэл бүхий баялаг яриагаараа бусдаас ялгагддаг.
6. Өөрийн жүжиглэмтгий байдлаа сурталчлан харуулж сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хэтрүүлэн илэрхийлдэг.
7. Бусдаас дээгүүр сүрлэг байдалтай.
8. Аливаа харилцаа нь одоо байгаагаасаа илүү янаг дотно байж болох боломжтой гэж үздэг.

Хяналтаас ангид сэтгэл хөдлөл

Ийм өөрчлөлттэй хүмүүс нь орчноо бодитойгоор харж чаддаггүй. Өөрсдийн сэтгэл хөдөл, жүжиглэлд тэд хэт автсан байдаг учраас юмыг бодитойгоор харах боломж нь хомсдсон байдаг. Тэд бүхнийг хэтрүүлэн үзнэ. Өчүүхэн төдий азгүйтэл нь тэдний хувьд эмгэнэл, үл ялим амжилт-асар их баяр баясгалан болсон байх жишээтэй. Тэдний ийнхүү жүжигчилсэн байдал нь орчных нь хүмүүст төдий л итгэл төрүүлэмгүй санагддаг. Жишээ нь: нилээд нүсэр ажлаа дуусган ард нь гарсан хүн “энэ ажлыг дуусгасан нь миний амьдралын хамгийн азтай өдөр. Одоо боллоо. Дахиад энэ ажлыг хийхгүй. Ингээд дуусгавар болгоё” гэж удаа дараа ярьдаг хэрнээ ямар нэг ажлыг дуусгачихаад асар их сэтгэлийн хөдөлгөөнтэйгээр зарлаж эхлэх юм бол хэн ч түүний үгийг нухацтай хүлээн авахгүй шүү дээ.

Ийм өөрчлөлттэй хүмүүс нь орчиндоо болж байгаа бүхнийг хүүхэд мэт нэн даруй тусган авч сэтгэлийн хөдөлгөөн мэдрэмжээ хором зуур ч барьж чаддаггүй, тасралтгүй илэрхийлж байдаг. Нэг үгээр хэлэхэд нялхамсаг зантай болсон байдаг. Эд бол өөр дээрээ төвлөрсөн хүмүүс юм.

Нягтламтгай хэв шинж- “АМЬД ҮЛДЭГСЭД”

Нягтламтгай хүний нүдэнд өртдөггүй юм гэж юу ч байдаггүй. Орчноо ойлгох онцгой чадвартай хүмүүс юм. Хүмүүсийн байр байдлыг байнга судалж, зайлсхийлэхэд бэлэн байдаг байдал зэрэг нь ажил хэрэгч холбооны хүрээнд “аюултай сөрөг хүчний” түвшинд тэднийг аваачдаг. Тэд юмыг хүртэн мэдэх онцгой авьяастай учраас алдаатай мэдээлэл, далд санаархал, төөрөгдүүлэлт, гуйвуулалт зэргийг нэн даруй олж харах чадвартай гойд ажигч гярхай хүмүүс юм. Нийгмийн шүүмжлэгч болон ёс журмыг сахиулагчийн үүргийг өөртөө хүлээх нь олонтой байдаг ба нийтийг хамарсан ажилд идэвхитэй оролцдог, эрх мэдлээ хэтрүүлэн хэрэглэж буй аливаа үзэгдлийг илчлэхэд ямагт бэлэн байдаг.

Нягтламтгай хүмүүсийн зургаан онцлог**1. Тусгаар байдал**

Эдгээр нь биеэ даамтгай, өөрөө өөртэйгөө зөвлөдөг, гаднын зөвлөгөө эрдэггүй, шийдвэр хялбархан гаргаж чаддаг, өөрөө өөрийнхөө төлөө анхаарал халамж тавьж чаддаг хүмүүс юм.

2. Хянамгай байдал

Ажил хэргийн харьцаанд маш болгоомжтой ордог бөгөөд хүнтэй холбоо тогтоохоос өмнө түүний талаар аль болох ихийг мэддэг хүсдэг.

3. Мэдрэмтгий байдал

Тэд бол сайн сонсогчид, нарийн хөг аясыг алдалгүй мэдрэгчид юм.

4. Өөрийн хамгаалал

Энэ хэв шинжийнхэн маш гавшгай, овсгоотой хүмүүс учраас тэдний “довтолсон” үед өөрийгөө барьж тэнцвэрээ алдахгүй байх нь чухал.

5. Шүүмжлэлд мэдрэмтгий хандах нь

Тэд шүүмжлэлийг айлгаж байна гэж үздэггүй, харин нухацтай хүлээн авдаг.

6. Үнэнч шударга байдал

Тэд үнэнч, тууштай байдлыг ихэд эрхэмлэдэг, энэ байдлыг хангахын төлөө эрчимтэй ажилладаг, ямар нэг зүйлийг урьдчилан авдаггүй.

Параноид маягийн өөрчлөлт

Ийм өөрчлөлттэй хүмүүс нь орчноосоо зөвхөн л муу зүйлийг хүлээж байдаг. Тэд маш хардамтгай, буулт хийдэггүй, өөрийн зөв гэдэгт өчүүхэн ч эргэлздэггүй. Хорвоо ертөнц бол дайсагнасан зүйл, дайсагнасан ертөнцөөс таагүй муу юм ирнэ гэж үздэг учраас тэдэнтэй ямагт муу юм тохиолддог ба тохиолдоно гэж хүлээж байдаг, бусад хүмүүсээс болгоомжилж явдаг хүмүүс юм.

Оношлол:

DSM-IV-т параноид өөрчлөлттэй хүмүүсийн онцлогийг доорхи байдлаар тодорхойлсон байна.

Бүх зүйлд үл итгэж, хардаж ханддаг, бусад хүмүүсийн зан үйлийг хортой хорлонтой зүйл мэтээр тайлбарладаг. Ийм өөрчлөлт залуу насанд илэрдэг бөгөөд доорхи онцлогуудаар илэрдэг байна.

1. Хүмүүсийг үндэслэлгүйгээр хардаж, тэднийг худал хуурмаг, хор хөнөөлтэй зүйл хийгчид мэтээр үздэг.
2. Найз нөхөд, хамт ажилладаг хүмүүсийнхээ үнэнч тууштай байдалд үндэслэлгүй эргэлзэж тээнгэлздэг.
3. Мэдээллийг миний эсрэг хортойгоор ашиглах байх гэж үндэслэлгүйгээр болгоомжилдог учраас бусдад найдахаас татгалздаг.
4. Сануулга, үйлдэл бүр нь заналхийллийг агуулж байна гэж үздэг.
5. Басамжлал, доромжлолыг уучилж чаддаггүй учраас байнга сэтгэл дундуур байдаг.
6. Өөр лүү нь, өөрийнх нь нэр төрд халдаж, хөндөж байгааг түргэн олж хардаг бөгөөд эрс хариу үйлдэл өгөхөд ямагт бэлэн байдаг.
7. Өөрийн найз, хань ижлийнхээ үнэнч эсэхэд үндэслэлгүй эргэлзэж, хардаж байдаг.

Мэдрэмтгий шинж- “ГЭРСЭГ ХҮМҮҮС”

Өөрийн сайн мэддэг, ойр дотныхоо хүмүүсийн бяцхан ертөнцөд өөрийгөө чөлөөтэй авч явдаг. Нөхөрсөг найрсаг харьцаатай, сэтгэл хангалуун, тав тухтай байдалд дуртай хүмүүс юм. Тэд хэдийгээр өргөн хүрээтэй нийгмийн харилцаанаас зайлсхийдэг боловч өөрийн бүтээлч байдлаа бусдад таниулж алдаршиж чаддаг. Гэр бүлийнхэнтэйгээ болон ойр дотныхоо цөөхөн хүмүүстэй тав тухтай, аюул зовлонгүй байх нь тэдний гол асуудал. Үүний зэрэгцээ юмыг урнаар дүрсэлж, судлан шинжлэх, фантазлах хязгааргүй чадварынхаа ачаар эд сэтгэлийнхээ чөлөөт байдлыг хангаж байдаг.

Мэдрэмтгий хүний зургаан онцлог**1. Нөхөрсөг харьцаа**

Тодорхой, танил зүйлийг тодорхойгүй зүйлээс илүүд үздэг хүмүүс юм. Амьдралын дадал болсон нөхцөлд сэтгэл тэнүүн, урам зоригтой байж чаддаг. Дадал хэвшил, тогтсон зүйл нь тэдний хувьд маш чухал зүйл юм.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

2. Сонирхол

Бусад хүмүүс өөрийнх нь талаар юу бодож байгааг ихэд анхаарч сонирхдог.

3. Болгоомжтой байдал

Ажил хэрэгч харилцааны хүрээнд тэд зориуд болгоомжтой ханддаг бөгөөд, хэрэгтэй гэдгийг нь магадлахаас нааш яаран дүгнэлт гаргаж урагш тэмүүлдэггүй.

4. Эелдэг байдал

Тэд харилцаа холбоондоо ихэхээн анхаарч өөрийн үйлдлийг хязгаарлан, эв дүй сайтай ханддаг.

5. Үүрэг

Тэд бэлтгэгдсэн (урьдчилан тодорхойлсон) загвар төлөвлөгөөний дагуу илүү сайн ажилладаг хүмүүс. Хэрхэн яаж ажиллахаа, юу хүсч хүлээж байгаагаа мэдэж байгаа тохиолдолд тэд итгэлтэй байж чаддаг.

6. Битүүлэг байдал

Бусдад, сайн мэддэг хүмүүстээ ч санасан бодсоноо хялбар нээж илэрхийлдэг.

Мэдрэмтгий хүмүүсийн зан байдлын өөрчлөлт-Булзаарамтгай зан

Мэдрэмтгий хүмүүсийн зан байдал эмгэг тал руугаа өөрчлөгдвөл юмнаас зайлсхийсэн битүүлэг зантай болдог. Тэд бусадтай харьцах харилцаагаа эсэргүүцдэггүй боловч зан байдлаасаа болж сөрөг үнэлгээ авах байх гэж ихэд эмээж болгоомжилдог.

Хүнийг хайрлах авьяасгүй, бусадтай харилцаа холбоо тогтоох болон ямар нэг юм хийх чадваргүй юм шиг өөрт нь санагддаг учраас ийм х эв шинжийн хүмүүс нь амар тайван байдлаа хадгалахын тулд зайлсхийх хандлагатай байдаг.

Хоосон сэлгүүцэгч хэв шинж- “МӨРӨӨДӨЛ”

Эдний хувьд хувийн эрх чөлөө нэн чухал. Хэн ч тэдний эрх чөлөөг хязгаарлаж чадахгүй. Өөрт чөлөөт цаг гарвал үүрэг даалгавраа биелүүлнэ. Хэнийг ч, ямар ч байгууллагыг хувийн аз

Оношлол:

DSM-IV-т энэ хэв шинжийн зантай хүний өөрчлөлтийг доорх байдлаар тодорхойлжээ.

Өөрөө өөрийгөө нийгмээс хязгаарлан хэлмэгдэж хохирсон хүний төрхтэй, сөрөг үнэлгээнд хэт анхааралтай ханддаг. Эдгээр өөрчлөлт нь янз бүрээр илрэх боловч дараах онцлогуудаас дор хаяад дөрөв нь тодорхой ажиглагдаж байдаг.

1. Арга барил, санал бодлоо харилцан солилцоход чиглэгдсэн мэргэжлийн ажил төрлөөс зайлсхийдэг.
2. Өөрийг нь хайрлаж байна гэдэгт итгэхээсээ нааш хүмүүстэй харилцаа холбоо тогтоодоггүй.
3. Өөрийгөө ичгүүртэй, инээдэмтэй байдалд оруулчих байх гэж болгоомжилсны улмаас янаг дотны харилцааныхаа хүрээнд илэн далангүй байж чаддаггүй.
4. Шүүмжлэлд өртөж магадгүй гэж эмээснээс болж янз бүрийн нөхцөл байдлаас зайлсхийдэг.
5. Өөрийгөө тохирохгүй, эв дүй муутай гэж бодсоны үндсэн дээр шинэ харилцаа холбоо тогтоохдоо хязгаартай ханддаг.
6. Өөрийгөө бусдаас доогуур, тааруухан хүн гэж үзнэ.
7. Эрсдэл болон аливаа шинэ арга хэмжээнээс татгалздаг.

жаргалдаа саад болохыг зөвшөөрдөггүй. Зарим нь бүтээлч нээлтээрээ, зарим нь сайхан ном унших зэргээр жарган цэнгэдэг бөгөөд ямар зугаацлыг сонгон авах нь тэдэнд чухал биш, харин цэнгэж жаргах боломж, баталгаа олдож байгаа нь чухал байдаг. Хэрвээ тэдний хувийн эрх чөлөөнд нь ямар нэг зүйл заналхийлвэл эрхээ шаргуу хамгаалан юу хүссэнээ хийдэг.

Долоон онцлог:

1. Сэлгүүцэх эрх

Цагаа өөрөө, зөвхөн өөрийнхөө мэдлээр бүрэн зарцуулах нь хувь хүний эрх гэж тэд үздэг. Тэд тавлаг байдал, чөлөөт цаг, амьдралын жижиг зугаа цэнгэл зэргийг ихэд үнэлж хамгаалдаг.

2. Хангалттай

Тэд дүрэм горимын дагуу тоглон тэднээс хүсч хүлээж байгаа зүйлийг л биелүүлсэн бол хангалттай гэж үзэх бөгөөд энэ хэмжүүрийг нь бусад хүмүүс ойлгоосой гэж хүсдэг.

3. Эсэргүүцэх эрх

Аливаа дарангуйллаас зайлсхийдэг ба ухаалаг биш, чадал хүрэхгүй гэж үзсэн шаардлагуудыг эсэргүүцдэг.

4. Өөрийгөө өргөмжлөх ихэрхэл

Яарч сандрах нь илүүдэл түгшүүр төрүүлдэг гэж үздэг учраас тэд цаг мөрддөггүй. Хөгжилтэй, өөдрөг эдгээр хүмүүст ямар нэг ухаалаг тохирсон даалгавар өгвөл эцсийн эцэст түүнийг биелүүлдэг.

5. Би зөвшөөрч байна.

Тэд засаглал, эрх мэдлийг эрхэмлэдэггүй. Харин амьдралд хандах өөрийн гэсэн хандлагатай хүмүүс. (Би ингэж үзэж байна, би зөвшөөрч байна гэх мэт...)

6. Азын тэнгэр

Амьралаас хамгийн сайн сайхныг нь хүртэх хэрэгтэй гэж үздэг бөгөөд аз байдаг гэдэгт итгэдэг, нийтийн унаагаар зорчихдоо тасалбараа аваад суувал сайн, авалгүй явж байгаад буучихвал бүр ч сайн гэж үзнэ.

7. Янз янзын мэдрэмжүүд

Өөрсдийгөө дарамтлагдаж байна гэдгийг мэдчихвэл энэ мэдрэмж нь ихээхэн хүчтэй үүсдэг бөгөөд үйл ажиллагаагаа жолоодох чадвараа алдахад хүрдэг. Халамжиндаа байлгадаг хүмүүстэйгээ зөрчилдөх нь цөөнгүй. Чухал харилцаагаа эрсдэлд оруулах дургүй ч нэг их ичимхий даруу загнадаггүй.

Өөрчлөлт: Идэвхигүй түрэмгий байдал

Зан байдлын ийм өөрчлөлттэй хүмүүс нь ихээхэн ов мэхтэй бааштай зантай болсон байдаг.

Амьдралд хууртагдаж, олигтой ажил эрхлэх боломжийг амьдрал түүнд олгоогүй мэт санагдах учир нь тэд “лазагнаж” гомдоллон зөрчилдөж, сэлгүүцэн мэдэн будилж, тэд тусламж хүссэн хүмүүсийг үзэн ядаж явдаг.

Амьдралынх нь дотоод ба гадаад туршлага тэднийг догшин ширүүн болгосон хэдий ч өөрсдөө л аливаа боломжоос татгалзаж байна гэдгээ заримдаа мэдэрдэг байна.

Балмад танхай хэв шинж - “ ГОРИЛОГЧ ”

Салхи хаана дэгдэж байна тэнд явж байдаг хүмүүс гэж эднийг нэрлэдэг. Аюул осол ихтой

Оношлол:

DSM-IV-т бие хүний идэвхигүй-түрэмгий өөрчлөлтийг доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Хэвийн хэмжээнд гүйцэтгэж болох шаардлагыг идэвхигүй эсэргүүцэж байгаа сөрөг хандлага харилцааны загвар юм. Ийм загварын зан байдал нь залуу насанд бий болох бөгөөд доорхи онцлогуудаар тодорхойлогддог байна.

1. Нийгмийн болон мэргэжлийн зүгээс тавигдаж байгаа өдөр тутмын ердийн даалгавруудыг эсэргүүцэх идэвхигүй арга хэлбэрүүдийг хэрэглэдэг. (мартах, мэдэн будлих, үглэх гэх мэт)
2. Бусад хүмүүс өөрийг нь буруу ойлгож, буруу үнэлж байна гэж гомдоллож явдаг.
3. Дүнсгэр, зөрчилтэй байдалтай.
4. Засаг төрийг үндэслэлгүйгээр шүүмжилж, үзэн ядна.
5. Азтай яваа хүмүүст гомдож, атаархдаг.
6. Аз тохиосонгүй гэж байнга гомдоллодог.
7. Гэмшиж наманчлахыг үзэн яддаг.

холын аянд хэн явдаг вэ? Саран дээр аялахаар хэн гарна вэ? гэж уншигч та асуу. Танхай, дураараадуухан хэв шинжийн хүмүүс нь аюултай алхам хийхээс айдаггүй байна. Ихэнхи хүмүүсийн айж эмээх зүйлээс тэд айдаггүй. Өөрийнхөө үхлийг эрж буй мэт амь өрсөн зүйл хийх дуртай хүмүүс. Энэ хэв шинжийн ихэнхи хүмүүс ийм зүйлийг хүсч, хүлээж явдаг бөгөөд иймэрхүү үйл явдал нь тэдний эрэлт хэрэгцээ болсон байдаг учраас ямар ч эрсдэл тэднийг зогсоож чаддаггүй.

Балмад танхай маягийн хүний найман онцлог:**1. Үзэл бодлын зөрөө**

Энэ хэв шинж нь давамгайлсан эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс нь үнэлэмж баримжааллын өөрийн гэсэн тогтолцоотой байдаг. Нийгмийн хэм хэмжээ тэдэнд төдий л нөлөөлдөггүй.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

2. Уриа дуудлага

Аймшиггүй хүмүүс. Эрсдэлд дуртай учраас хамгийн аюултай зүйлд оролцож явдаг.

3. Харилцан үл хамаарах байдал

Тэд бусдын төлөө нэг их санаа тавьдаггүй, хүн бүр өөрөө өөрийнхөө төлөө анхаарал тавих ёстой гэж үздэг.

4. Итгүүлэн үнэмшүүлэх чадвар

Тэд харилцах урлагтай хүмүүс. Хийсвэр, амьгүй зүйлүүдийг ялж байлдан дагуулаад зогсохгүй, найз нөхөр бололцож, бусдад нөлөөлж чаддаг.

5. Хэрэн явах

Тэд аялах дуртай. Зүгээр л аялан явж, судалж шинжлэхийн тулд холын замд гардаг. Тэд ажил төрлийн талаар нэг их санаа зовдоггүй, зөвхөн л өөрийн чадвар, хурц ухаанаа шүтэн амьдардаг.

6. Зэрлэг унага

Багадаа маш зоригтой, эрч хүчтэй, дүрсгүйтэж дэггүйтэх дуртай байсан хүмүүс юм.

7. Элсэн хумх

Эдгээр нь эршүүд, бие сайтай, эрүүл чийрэг, хатуу чанга хүмүүс. Тэдний давуу талыг ашиглах гэсэн хэнийг ч гэсэн замаасаа арчин хаяж чадна.

8. Харамсалгүй амьдрал

Тэд өөрсдийн зохион дүрсэлсэн, өнөөдрийн ертөнцдөө амьдардаг учраас өнгөрснийхөө төлөө өөрийгөө буруутгадаггүйн дээр ирээдүйнхээ төлөө санаа зовдоггүй.

Нийгмийн эсрэг өөрчлөлт

Нийгмийн эсрэг өөрчлөлт бүхий хүмүүс нь нийгмийн аливаа хэм хэмжээ, дүрэм горимыг үгүйсгэдэг, бусдын бүтээн байгуулж байгаа зүйлийг бусниулагчид юм.

Идеосинкратик хэв шинж- “ӨВӨРМӨЦ ХҮН ”

Идеосинкратик буюу өвөрмөц маягийн хүмүүс нь бусдаас ихээхэн ялгаатай юм. Тэд бол мөрөөдөгч, үзмэрч, тарнич хүмүүс, их өвөрмөц гойд, заримдаа суу билгээрээ бусдаас ялгардаг.

Оношлол

DSM-IV-т нийгмийн эсрэг өөрчлөлтийг доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Бусдын эрхийг үл ойшоож, нухчин гишгиж явдаг хүний хэв загварыг илэрхийлэгч. 15 орчим наснаас тодрох энэхүү тодорхой өөрчлөлтүүд нь дараах байдлаар илэрнэ.

1. Нийгмийн хэм хэмжээг мөрдөхийг хүсдэггүй, гэмт хэргийн шинжтэй үйлдлүүдтэй.
2. Өөрийн ашиг тусын төлөө мэдээллийг гуйвуулах, худал хэлэх хуурамч нэр хэрэглэх зэргээр авирладаг.
3. Огцом цочмог ажиллагаатай, аливаа төлөвлөлтөө татгалздаг.
4. Түрэмгий зантай, энэ нь зодоон нүдээн, халз тулааны үед илэрдэг.
5. Эрсдэл ихтэй зан авиртай, өөртөө болон бусдад болгоомжтой ханддаггүй.
6. Ажлын тодорхой дүрэм горимыг мөрдөх чадваргүй, зан үйл нь тууштай биш, санхүүгийн хувьд үрэлгэн замбараагүй.
7. Хариуцлагын хувьд хангалтгүй, бусдад хайнга хандаж, тэдэнд хор хохирол учруулж байна гэдгээ анзаарах чадваргүй.

Ийм өөрчлөлт 15 насанд нь илэрч 18 насны үед тогтворжсон тохиолдолд илэрдэг ба шизофрений илрэл давхар ажиглагдаж болзошгүй гэж үзсэн байна.

Идеосинкратик хүний зургаан онцлог:

1. Дотоод амьдрал

Эдгээр нь өөр лүүгээ хандсан хандлагатай хүмүүс, өөрсдийн мэдрэмж сэтгэгдлийг чухалчилна. Амьдралд хандах тэдний хандлагыг бусад нь хүлээн авч байна уу, үгүй юу гэдэг нь чухал биш.

2. Өөрийн ертөнц

Хамаарал багатай, өөр дээрээ тулгуурласан хүмүүс учраас ойр дотно харьцааг бага шаарддаг.

3. Өөрийн амьдрал

Ер бусын сонирхолтой, хэзээ ч үл давтагдах хэв маяг бүхий, сонин амьдралыг зохиох чадвартай байдаг. (маш өвөрмөц маягийн өөрийн гэсэн амьдрал бол тэдний онцлог юм.)

4. Бодит үнэний тэлэлт

Ер бусын зүйлийг нээн илрүүлэхийн тулд хэт мэдрэмж, зайнаас мэдрэхүй, супернатурализм зэрэг өвөрмөц үзэгдлүүдийг сонирхдог.

5. Метафизик хандлага

Идеосинкретик хүмүүс нь хийсвэр, дам сэтгэлгээтэй хүмүүс.

6. Гадаад илрэл

Өөр лүүгээ чиглэсэн, зүрх сэтгэлийнхээ дуудлагад захирагддаг хүмүүс боловч өөрт нь хандаж буй бусдын хандлагыг гярхай ажиглаж мэдрэх чадвартай юм.

Бие хүний шизопат өөрчлөлт

Шизопат өөрчлөлт бүхий хүмүүс нь бидний амьдарч буй ертөнцийн хил хязгаараас хальсан байдалд орсон байдаг. Тэд амьдралаас баяр баясгалан авах нь хомс, бусдад хандах арга замаа олдоггүй, өөрийн дотоод ертөнцийн хил хязгаараа алдсан хүмүүс юм.

Өөр ертөнц

Өөр ертөнцөд амьдарч байгаа мэт байдалд орсон сэтгэцийн өөрчлөлттэй хүмүүс нь бусад хүмүүсийн ертөнцөөс таслагдсан, зөвхөн өөрийнхөө дотоод ертөнцөд умбаж орсон байдаг.

Гаднаас нь харахад бүрэг ичимтгий, тусгаарлагдсан байдал төрхтэй, яриа нь утга

Оношлол:

DSM-IV-т шезопат өөрчлөлттэй хүмүүсийг доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Эдгээр нь нийгмийн идэвхигүй харилцаа холбоотой, таагүй байдлаа хурцаар мэдэрсэн, бусдадтай холбоо тогтоон хадгалах чадвар султай, зориуд гажуудуулсан өөрчилсөн өвөрмөц зан авиртай хүмүүс юм. Иймэрхүү өөрчлөлтүүд залуу насанд нь бий болж доорх онцлогуудаар илэрдэг.

1. Санал, зөвлөгөө. (энэ сэдвийн талаар өөр өрөө тасалгаанд ярих нь илүү сайн гэх зэргээр зохиомол-дүрслэлийн хүрээнд өгөх зөвлөгөө)
2. Ид шид амьдралд нөлөөлдөг гэдгийг батлах буюу түүний нөлөөллийг тайлбарлах дуртай: зөн совин, орон зайнаас нөлөөлөх чадвар, “зургаа дахь мэдрэмж” байдаг зэрэгт итгэдэг.
3. Ер бусын сэрэл мэдрэмжтэй байдаг: ямар нэг зүйл хүрэхээр арьсаар нь гүйдэл гүйх мэт болох гэх мэт...
4. Яриа, сэтгэлгээ нь ухаалаг биш. (үндэслэл муутай тодорхойгүй, уялдаа авцалдаа муутай гэх мэт)
5. Хардангуй параноид санаа бодолтой.
6. Уурлахааргүй зүйлд уурлаж бачуурдаг.
7. Зан үйлд нь илрэх өвөрмөц, ер бусын байдлын илрэлтэй.
8. Төрөл төрөгсдөөс нь өөр ойр дотнын итгэл хүлээсэн хүнгүй шахам болсон байдаг.
9. Бусадтай нөхөрсөг харьцаа тогтоогоод ч намдахааргүй түгшүүр харилцааны хүрээнд үүссэн байдаг. Учир нь уг түгшүүр нь бусдаас сөрөг үнэлгээ авчих байх гэж эмээж хардах сэтгэл дээр суурилдаг.

Энэхүү өөрчлөлт нь сэтгэл санааны өөрчлөлт, шизофрени, сэтгэцийн эмгэг гэмтэл зэрэгтэй холбоотой илрэх өөр бусад хувилбаруудтай байж болно

авцалдаагүй, ярих эв дүй муутай, хэрэгтэй үгийг оновчтой хэрэглэж чаддаггүй, өөрийгөө ер бусын байдлаар гоёж чимэглэх дуртай зэрэг нь эдгээр хүмүүсийн онцлог юм. Нийгэм хамт олны харьцаа хандлагыг зөв зүйтэй хүлээн авч чаддаггүй нөхцөл байдалд сэтгэлийн хөдөлгөөнөө тохируулах нь сул. Бусад хүмүүстэй хандаж харилцах арга замаа олдоггүй, ялангуяа танихгүй хүмүүстэй уулзсан үедээ их бэрхшээлтэй тулгардаг. Зөвхөн дотоод ертөнцөөсөө таашаал авах нь тэдэнд хангалттай байдаг учраас бусадтай ойр дотно харилцаа холбоо тогтоохоос зайлсхийн, зожиг ганцаараа байхыг илүүд үздэг. Шизопат өөрчлөлттэй хүмүүс нь өөрийгөө сөнөж сарнисан, устаж алга болсон, бодитой оршин тогтнохгүй байгаа мэтээр сэтгэж болзошгүй юм.

Ямар нэг онцгой үүрэг гүйцэтгэхийн тулд хорвоод мэндэлсэн, хосгүй авьяас чадвартай мэтээр өөрийгөө төсөөлөх нь олонтаа. Ирээдүйг хэлэх, бусдын мэдрэхгүй байгааг мэдрэх, нөхцөгсдийн сүнстэй ярих чадвартай гэх зэргээр өөрсдийгөө үнэлэхийн зэрэгцээ ямар нэг зүйлийг бодож, хүсвэл биелэх боломжтой гэж үздэг.

Даяанч, аялагч маягийн хэв шинж- “ ГАНЦААРДМАЛ ХҮН ”

Өөрөөс нь өөр юу ч тэдэнд хэрэггүй. Олноороо бөөгнөрсөн хүмүүс тэдний сонирхлыг татдаггүй, бусдад сэтгэгдэл төрүүлэхсэн гэж тэд өчүүхэн ч мэрийдэггүй. Юманд татагдаж сэтгэл

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

нь хөдөлдөггүй учраас бусдын дургүйг нилээд хүргэдэг. Гэхдээ эд нар маш ажигламтгай хүмүүс. Үүнийхээ ачаар тэд гайхалтай сайн хүн судлаач, байгаль шинжээч, математикч, физикч, зохиолч байж чаддаг. Өөрөөр хэлбэл бидний олж харахгүй байгаа зүйлийг тэд ажиглаж, нээн илрүүлэх чадвартай юм.

Энэ хэв шинжийн хүний зургаан онцлог:

1. Зожигрол

Энэ хэв шинжийн хүмүүс нь олон хүнтэй газар байхыг төдий л хүсдэггүй, ганцаараа байхыг илүүд үздэг.

2. Тусгаар (хамааралгүй) байдал

Бусдаас өөрийгөө тусгаарласан хүмүүс учраас хувийн таашаал авах, хэрэгцээгээ хангахын тулд хүмүүстэй хамтран ажиллах шаардлагагүй байдаг.

3. Мэдрэмж, хүртэхүй

Зожиг хүмүүс нь тайван, тэнцвэртэй, мөрөөдөмтгий биш хүмүүс юм.

4. Гөлгөр, хөшүүн байдал

Сайн муу аль ч зүйлд ялгаагүй ханддаг.

5. Сексийн хувьд өөрийгөө эзэмдэх чадвар

Сексийн төлөө нэг санаа зовдоггүй, гэхдээ сексээс таашаал цэнгэл авч чаддаг, сексгүй бол хэлмэгдчихдэггүй.

6. Үндсийн үндэс

Шүүмжлэл тэднийг цочроодоггүй, тэр ч бүү хэл магтаалыг ч хэрэгсдэггүй, тэд өөрсдийн зан үйлээ өөрсдөө л үнэлж дүгнэдэг.

Бие хүний шизотой маягийн өөрчлөлт

Шизотой маягийн хүмүүс нь бусад хүмүүсээс таслагдсан байдаг. Тэднийг аз жаргалтай буюу аз жаргалгүй гэж хэлж болохгүй. Эдгээр нь аливаа дотносох харьцаагүйгээр, үүнээс найдвартай хамгаалагдсан нөхцөл байдалд амьдралаа зохиохыг оролдож буй хүмүүс юм.

Идэвхи зүтгэлтэй хэв шинж - “ ГАЛ УС”

Хэрвээ та ийм хүмүүстэй нэг удаа ч гэсэн хамтарч ажилласан бол тэдний идэвхийг олж харах дамжиггүй. Тэд “сууж чаддаггүй” байнга хөдөлж байдаг учраас бусдад ч амар заяа үзүүлдэггүй. Шинэ соргог зүйлийг байнга эрж хайж явдаг, шинэ хэв маягт дуртай, шинэ харилцаа холбоо, хайр сэтгэлээс татгалздаггүй, байнга шинийг сэдэж байдаг учраас аялалд явъя, ямар нэг зүйлийг

Оношлол:

DSM-IV-т энэ өөрчлөлтийг доорх байдлаар тодорхойлжээ.

Нийгмийн аливаа харилцаа холбоогоо хязгаарлагч хүний илэрхий хэв маягийг харуулдаг. Энэ төрх нь залуу насанд нь бий болох бөгөөд янз бүрийн байдлаар илэрдэг. Ийм өөрчлөлттэй хүмүүсийн зан байдлын онцлог.

1. Гэр бүлийн болон ойр дотнын харилцаанаас таашаал авч сэтгэлийн жаргал эдлэхийг хүсдэггүй.
2. Бараг ихэнхи тохиолдолд бие даан ажилладаг.
3. Хэн нэгэн хүнийг сонирхож байлаа ч гэсэн сексийн харьцаа бага тогтоодог.
4. Төрөл төрөгсөд, ойр дотныхоо хүмүүстэй сайн холбоо харилцаатай байж чаддаггүй.
5. Өчүүхэн зүйлээс таашаал авч чаддаг.
6. Магтаал шүүмжлэлд ялгаагүй ханддаг.
7. Сэтгэлийн хөдөлгөөний ямарч илэрхийлэл ажиглагддаггүй.

хамтарч хийе гэх зэргээр бусдыг байнга уриалж ятгаж байдаг хүмүүс. Өөр ямарч хэв шинжийн хүнд, жүжигчин маягийн хүнд ч гэсэн ийм хүчтэй хүсэл тэмүүлэл илэрдэггүй. Мөн үүнтэй нэгэн адил өөр ямар ч хэв шинжийн хүний сэтгэл санаа ийм хүчтэй хувирамтгай биш, хэн ч тэдэн шиг ингэж хүсэл сэтгэлдээ шатаж чаддаггүй байна.

Ийм хэв шинжийн хүний долоон онцлог:

1. Мөрөөдлийн холбоо

Оролдлоготой хичээнгүй хүмүүс нь хэн нэгэн хүнтэй мөрөөдлийн сайхан холбоо тогтоосон байдаг.

2. Эрч хүч

Бүх талын харилцаа холбоогоо байнга ажиглаж анхаарч байдаг. Бусад хүмүүстэй харилцах харилцаандаа гарч байгаа өөрчлөлтийг төдий л өнгөц, хялбар тусгаж авдаггүй.

3. Сэтгэл санаа

Тэд сэтгэл санаагаа илэрхийлж сурталчилж чаддаг. Маш их сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй, бүхнийг идэвхитэй, цогтой хүлээн авдаг, хиргүй сэтгэлтэй хүн гэж болох хүмүүс юм.

4. Хязгааргүй байдал

Тэдний хайр сэтгэл, зугаа цэнгэл, эрсдэлд нь ямарч хязгаар байдаггүй.

5. Идэвхитэй байдал

Эрч хүчээрээ бусдаас ялгардаг, маш их идэвхитэй, ямар нэг зүйл хийхээр ямагт улайрч явдаг. Идэвхи санаачлагатай, энэ байдлаараа бусдад нөлөөтэй хүмүүс юм.

6. Өргөн дэлгэр санал

Онцгой сониуч хүмүүс учраас бүхнийг сонирхож явдаг, янз бүрийн үүрэг оролцоог туршиж үзэх дуртай, шинэ зүйлийг байнга эрэлхийлэгчид юм.

7. Буулт хийх

Зүтгэлтэй хичээнгүй хүмүүс нь хэдийд хэрхэн буулт хийхээ мэддэг бөгөөд бодит байдал ноцтой, төвөгтэй болмогц үүнээс зайлсхийхийг хичээдэг.

Энэ хэв шинжийн хүний зан байдлын өөрчлөлт буюу сүйрлийн ирмэгт хүргэх идэвхи:

Сүйрлийн ирмэгт хүргэм идэвхи гэж юу вэ? Энэ бол тэнцвэргүй дэгдэжээсэн байдал, уур хилэн, өөрийгөө бусниулам тайван биш зан, өөртөө ч үл итгэсэн, утгагүй хоосон санагдах мэдрэмж зэрэг өөрийг нь сүйрэлд хүргэх шинжүүд юм. Эд бол аргаа барж тэчъяадсан, тэнцвэрээ алдсан, огцом тэнцвэргүй байдалд орсон хүмүүс юм. Иймэрхүү хэтэрхий тэнцвэргүй байдлаасаа болж тэд нар авьяас чадвараа ашиглаж чаддаггүй, ганцаардлаас ихэд айдаг хэдий ч амин чухал харилцаагаа эвдэж бусниулчихдаг. Сүйрэлд хүргэм идэвхийн өөрчлөлттэй болсон хүмүүс нь сэтгэл санааны тэсвэрлэхийн аргагүй зовлон шаналалд орсон байхаас гадна тэдний дэргэд байгаа хүмүүсийн хувьд тэднийг тэвчихээс өөр аргагүй “занганд” ордог.

Оношлол:

DSM-IV-т бие хүний энэхүү өөрчлөлтийг доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Хэтэрхий тогтворгүй харилцаатай, туйлын огцом зантай хүний маш тодорхой төрхийг илтгэнэ. Залуу насны үед илрэх эдгээр өөрчлөлтүүд нь доорх онцлогуудаар тодорхойлогддог.

1. Ямар нэг зүйлээс татгалз, бүү оролц гэсэн санал гарвал саналыг хүлээж авахгүйн тулд ер бусын хүч гаргадаг.

2. Идэвхижил нь хэтэрхий өсөх ба буурах зэргээр эрчимтэй боловч тогтворгүй харьцаатай болсон байдаг.

3. Өөрийгөө тодорхойлох, илтгэн харуулах талаараа санаа зовдог. Өөрийн талаарх тогтвортой санал нь мэдэгдэхүйц алдагдсан байна.

4. Өөрийгөө сүйтгэх огцох хандлагууд ажиглагдана. (сексийн харьцаа, согтууруулах, ундаа, мансууруулах бодис, ухаангүй ажиллагаа гэх мэт)

5. Сануулах, сүрдүүлэх, өөрийгөө хөнөөх үйлдэл хийх зэргээр амиа егүүтгэх оролдлого үе үе ажиглагдана.

6. Сэтгэл санааны байдал нь ихээхэн тогтворгүй болсон байна. Хэдэн өдөр, хэдэн цагаар үргэлжлэх сэтгэл санааны түгшүүртэй таагүй байдалд үе үе орно.

7. Утгагүй хоосон байдлын мэдрэмж нь архаг шинжтэй.

8. Маш ууртай, өөрөөр хэлбэл уур хилэнгээ залж чаддаггүй.

9. Хардамтгай параноид юм уу эсвэл диссоциатив (сэтгэцийн үйлийн холбоо алдагдах) байдал гэх зэрэг түр зуурын процесс өөрчлөлтүүд түгшүүртэй үед ажиглагддаг.

Ийм өөрчлөлттэй хүмүүсийн бусад онцлог**Аргаа барах (тэчъяадах үеүд)**

Хэт идэвхитэй байдлын өөрчлөлттэй хүмүүст амьдрал тэсвэрлэхийн аргагүй санагдаж магадгүй. Тэдний хувьд тогтвортой зүйл гэж байдаггүй, тэд "шатах шахан" дурлах боловч тун удалгүй аргаа баран гонсойх жишээтэй. Тэдний уй гашуу нь унтарч дарагдахын аргагүй, аз жаргал нь эцэс төгсгөлгүй мэт. Хэн нэгэнд дурлавал хорвоод хосгүй байдлаар дурлана. Харин

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

үзэн ядвас зүйрлэхийн аргагүй үзэн ядах ба үзэн ядах хүчийг дахин дахин шинээр олж авна. Тэдний хайр сэтгэлийн байдал: нэг бол залбирч мөргөн хайртдаа цэцгэн зам тавьж өгнө, үгүй бол “салхин доогуур нь гарахааргүй” үзэн ядна. Тэд өөрсдийгөө хэн бэ? гэж тогтоож чаддаггүй, өөрийн гэсэн хатуу үзэл бодол, зарчим тогтоон мөрдөх нь тэдний хувьд ихээхэн бэрхшээлтэй байдаг бөгөөд шашин мэтийн салбараас өөрийн “би”-гээ эрж олохыг хичээх боловч энэ нь үр дүнгүй болдог байна. Тэдний толгой юу ч үгүй хоосорсон, амьдрал нь утга учраа алдсан учраас өөрийгөө “дахин бүрдүүлж” өөрчилмөөр санагддаг. Би гэж хэн бэ? би юуны тухай бодож байна вэ? Өөрийгөө яах вэ? гэх мэт. Эдгээр асуултууд нь байнга тэдний сэтгэлийг зовоож байдаг. Тэдний сэтгэл санааны байдал, мэдрэмж, хүмүүстэй харилцах харилцаа зэрэг нь байнга хоорондоо зөрчилдөж байдаг. Энэ хүү зөрчлөөсөө гарах нь туйлын хэцүү юм.

Хар цагааны туйл

“Сүйрлийн ирмэгт тулсан” идэвхи хэмээх өөрчлөлттэй хүмүүс нь бүх зүйлийг зөвхөн л хар, цагааны дэнсээр дэнсэлдэг. Хар ба цагааны хооронд юу ч байдаггүй, бүх хүнийг зөвхөн л сайн ба муу гэж ялгах үзэлтэй. Байнгын хайр халамжийг хүсдэг ч хайр сэтгэлээрээ тууштай байж чаддаггүй. Тэд өөрөө өөрсдийнхөө учрыг олохгүй төөрөлдсөн байдаг. Хоосон ганцаардмал байдлаасаа хэзээ ч салж чаддаггүй, ганцаардлыг даадаггүй, хайр халамжийг байнга хүсэх ба туйлын төгс байдлаа цаад хүндээ ойлгуулахсан гэж хичээж байдаг. Гэвч дахиад л бүх юмны учир утга алдагдан, төгс хайр сэтгэл, туйлын ойлголцлыг эрж эхэлдэг ба өмнөх хайр сэтгэл нь ухаангүй үзэн ядалт ба хүйтэн цэвдэг харьцааны аль нэг нь болж үлддэг. Хорвоо ертөнц сүйрэх мэт.

Сэтгэл зүрхэнд дахиад л зэврүүн хүйтэн байдал бий болно. Амьдралаа дахиад л шинээр эхлэх хэрэгтэй боллоо. Яах вэ? Амьдралаа шинээр эхлэхээсээ өмнө ийм хүмүүс нь хэн нэгэнд дахин хаягдахаасаа ухаангүй айна. Иймээс шинэ хайр сэтгэлийнхээ төлөө сөхрөн мөргөж “Намайг бүү орхигтун, чамайг аз жаргалтай байлгахын тулд би бүхнийг хийнэ.” гэж андгай тангараг өгөх буюу заримдаа шинэ хайр сэтгэлийнхээ төлөө өөрийгөө золиосолсон ухаангүй алхмуудыг хийх тохиолдол гардаг.

Зөвхөн л хар ба цагаан гэсэн хоёрхон туйлын хооронд орших эдгээр хүмүүс нь байнгын сэтгэлийн дарамттай, гутрангуй, аз жаргалгүй явдаг учраас бүрэн дүүрэн, сэтгэл хангалуун амьдралаар амьдарч чаддаггүй. Түгшүүр зовлонгоо хэрхэн хязгаарлахаа тэд мэддэггүй. Ажил дээрээ болон сайхан ном кинон дээр төвлөрч чаддаггүй. Үүний зэрэгцээ мансууруулах бодис хэрэглэснийхээ улмаас сексийн адал явдал үүсгэж болзошгүй.

Бодь сэтгэлтэй хүний хэв шинж- “ӨӨРИЙГӨӨ ЗОЛИОСЛОГЧ ”

Бусдад үйлчлэхийн төлөө амьдрал, өгөхийн төлөө хайр байдаг гэж үздэг хүмүүс. Бусдын хэрэгцээ хангагдаагүй цагт өөрсдийнхийгөө хойшлуулах ёстой гэж үздэг байна. Бусдад хүч чадлаа өгч өөрийгөө зориулахынхаа хирээр таашаал авдаг бөгөөд бүх юм хэвийн, би байх ёсоороо байна, ямарч аюул занал алга гэж үздэг.

Энэ нь бие хүний ихээхэн зохистой хэв шинж бөгөөд ийм хүмүүс бол нийгэмд хамгийн зохистой иргэд юм.

Бодь сэтгэлтний долоон онцлог

1. Өргөмжлөл

Миний халамж танд хэрэгтэй байна уу, үгүй юу гэж танаас асуухгүйгээр хувцасыг чинь угаан танд үйлчлэн бусдыг өргөмжлөх хүмүүс.

2. Үйлчилгээ

Хүн хүндээ хэрэгтэй байх хэрэгтэй гэсэн мөрдлөгийг ямагт баримтлагчид. Өрсөлдөж, нэр төрийн хойноос хөөцөлдөхгүй өөрийгөө ямагт хоёрдугаарт тавьдаг, харилцахад аятайхан хүмүүс юм.

3. Хянамгай байдал

Шударга нийцтэй, ёс зүйг баримталдаг хүмүүс учраас энэ хэв шинжийнхэн нь ажил хэрэгч харилцааны сайн түншүүд юм.

4. Хүлээн зөвшөөрөх байдал

Тэд хэтэрхий туйлширсан биш, бусдад тэсвэртэй ханддаг, хэзээ ч баталгаа шаарддаггүй.

5. Даруу хүлцэнгүй байдал

Бардам биш зантай, хэн нэгнийг анхааран халамжлах нь өөр нь аятайхан санагддаг, нэг их анхаарал халамж шаарддаггүй.

6. Тэсвэр, тэвчээр

Хэлэгдэл зовлонг удаан сайн даадаг, амьдралын хүнд хэцүүг хэн ч нэг хүний нуруун дээр тохосноос өөрсдөө үүрсэн нь дээр гэж үздэг. Маш тэвчээртэй, орчин нөхцлийг голж чамладаггүй хүмүүс.

7. Гэм хоргүй

Хүмүүс учраас бусдад ямар их тус нөлөө үзүүлж байгаагаа мэддэггүй, хичнээн хүнд өөрийгөө зориулж байгаагийнхаа учрыг олдоггүй.

Өөрийгөө хөнөөх өөрчлөлт бүхий хүмүүсийн бусад онцлог:

Амжилтаа нураагчид

Ийм хүмүүс нь амжилтанд хүрч таашаал авч чаддаггүй. Амжилтанд хүрч болох аливаа бүх боломжийг “өөрийн гараараа” (үйлдлээрээ) нураадаг. Ийм хэв шинжийн өөрчлөлттэй хүмүүсийг тодорхойлохын тулд “Амжилтаа нураагчид” гэсэн нэр томъёог 1916 онд Фрейд хэрэглэжээ. Илүү зүйл хийх чадвартай байсан ч гэсэн тэд хөлс багатай ажил хийж, өөрт анхаарал тавьж буй хүмүүсийг өөрөөсөө түлхэн зайлуулдаг. Өөрийгөө хөнөөх зүйлүүдийг зориудаар хийж байна гэдгээ ухаардаггүй. Өөрийгөө хөнөөх гүн өөрчлөлттэй хүмүүс нь нэг их үр бүтээлтэй ажиллаж чаддаггүй бөгөөд хичээл зүтгэлтэй, авьяастай зарим нэг нь бүтээн байгуулж, ялан дийлсний баяр баясгаланг эдэлж чаддаггүй. Хэрвээ амжилтаараа ямар нэгэн хэмжээгээр бахархвал удалгүй өөрөө дарамтанд автдаг.

Нухацтай хэв шинж - “БОДИТОЙ ХАНДАГЧ ”

Эдгээр нь ямарч өнгөлөн далдлалтгүй хүмүүс юм. Нүдний шил зүүж нүүрэндээ баг өмсдөггүй. Ажил төрөл санаанд хүрэхгүй, төдий л сайн биш явагдаж байлаач гэсэн бодит үнэнийг гоёчилж чимэглэлгүй байгаагаар нь харуулдаг. Өнөө үед юмыг сайн сайхан гэрэл гэгээтэй талаас нь харж чаддаг хүмүүсийг үнэлж байгаа хэдий ч энэ хэв шинжийн хүмүүс нь юмыг сэтгэл татам талаас нь харж чаддаггүй. Үүний зэрэгцээ тэд алдаршихыг огтхон ч хүсдэггүй. Гэвч эдгээр нь өөрийн гэсэн давуу талтай хүмүүс. Нөхцөл байдал, цаг уурын өөрчлөлт зэрэг таагүй зүйлийг тэсвэрлэх чадвараараа бусад хэв шинжийнхнээс хавьгүй давуу юм. Энэ бол ихээхэн чухал юм. Учир нь тэд энэ хүү чадварынхаа ачаар хүнд хэцүү мөчийг давж гаргахад нь хүн бүрт тус болж байдаг.

Нухацтай хүний долоон онцлог:

1. Шулуун хүн

Ямарч нөхцөлд ухаалаг, хатуу үзлээ тууштай баримталж чаддаг.

2. Байгаагаараа байх чадвар

Өөрийнхөө чадварыг бодитой үнэлдэг, дутагдалаа ч мэдэж байдаг, нэр төрд дуртай биш, өөрийгөө хэтрүүлэн үнэлдэггүй.

Оношлол:

DSM-IV-т бодь сэтгэлтэй хүний зан байдлын өөрчлөлтийг “өөрийгөө сүйтгэх” өөрчлөлт гэж нэрлэн доорхи байдлаар тодорхойлжээ.

Амьдралынхаа явцад бүрдэн бий болсон жаргал-таашаал эдлэх аливаа боломжоос зайлсхийх буюу түүнийг таслан зогсоох, мөн аливаа тусламж дэмжлэгээс татгалзах байдалтай болсон байдаг.

Залуу насанд янз бүрийн байдлаар илрэх эдгээр өөрчлөлтүүд нь доорхи онцлогуудаар тодорхойлогддог.

1. Сонголт хийх боломжтой, нөхцөл байдал тодорхой байсан ч гэсэн аргагүй байдалд орсон хүмүүс, сэтгэл гонсойлгом нөхцлийг сонгож авдаг.
2. Аль нэг талаар туслах гэсэн бусдын оролдлогоос зайлсхийх буюу түүнийг үр дүнгүй болгодог.
3. Амжилт гаргах, аз тохиох зэргээр нааштай үр дүнд хүрснийхээ дараагаар өөрийгөө буруутган шаналж гутралд орох буюу сэтгэл өвдөм зан байдалтай болдог.
4. Өөрт нь хор хүргэж байна гэдгийг мэдвэл ууртай огцом загнан тухайн хүнээс өшөөгөө авахыг хичээдэг. (хань ижлээ олны дунд инээд доог болохуйц байдалд оруулах гэх мэт)
5. Аятай тавтай байх, жаргал цэнгэл эдлэх аливаа боломжоос татгалздаг.
6. Хувийн зорилгодоо хүрэхэд хэрэгтэй даалгаврыг хийж чадахаар байлаа ч гэсэн хийдэггүй. Жишээ нь: Өөрийнхөө гэрийн даалгаврыг хийж амжаагүй байж өгүүлэл бичихэд нь английнхаа оюутанд туслах гэх мэт.
7. Өөрт сайн ханддаг хүмүүсийг сонирхдоггүй, тэднээс зайлсхийдэг, сексийн холбоотой хүнийхээ зүгээс үзүүлэх хайр халамжийг сонирхдоггүй.
8. Нэг их шаардлагагүй үед хүний төлөө өөрийгөө золиосолдог.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

3. Хариуцлага

Үйл ажилагаандаа байнга хариуцлагатай ханддаг. Өөрөө өөрийгөө эсэргүүцэн шүүж алдаа дутагдалаа засах замаар өөрийгөө буруутгахаас зайлсхийдэг.

4. Бодол сэтгэлгээ

Бүхнийг задлан шинжилж, дүгнэн цэгнэж, ямар нэг зүйлийг хийхээсээ өмнө бодож тунгаадаг .

5. Шүүмжлэл

Энэ хэв шинжийн хүмүүс нь хурц шүүмжлэгчид юм. Өөрийгөө зөв үнэлж байна гэж үздэгтэйгээ нэгэн адилаар бусдыг шүүмжлэх чадвартаа эргэлздэггүй.

6. Ямарч гэнэтийн зүйлгүйгээр

Тэд хамгийн муу, бага үр дүнг харж, хүлээж байдаг учраас хэрвээ үнэхээр ийм зүйл тохиолдвол түүнийг хүлээн авахад аль хэдийн бэлтгэгдсэн байдаг.

7. Наманчлал

Буруу зүйл хийснээ буюу бусдад шударга биш хандсанаа мэдвэл тэд сэтгэл ихэд зовж шаналдаг.

Наргүй өдөр

Тэдний хувьд ертөнц ямагт уйтгартай дүнсгэр санагддаг бөгөөд энэ гунихралаас аврах ямарч аврал байдаггүй. Өөрөө өөрийнхөө дотоод ертөнц рүү өнгийн харахад ямарч сонирхолгүй, юунд ч таарч тохирхооргүй болсон мэт санагддаг. Өөрийгөө ямарч найдваргүй болсон мэтээр үздэг бөгөөд бусад хүмүүс зөвхөн л түүний гомдлыг сонсох тавилантай юм шиг түүнд санагддаг. Идэвхигүй, арчаагүй байдалтай болсон байдаг бөгөөд зөвхөн л нуруун дээр нь тавьсан хүнд ачаа мэт тээртэй санагдаж буй аз жаргалгүй амьдралынх нь явцад тохиолдох ёстой тэр зүйлүүд рүү анхаарлаа хандуулдаг. Зовлон шаналалыг байнга мэдэрч явдаг бөгөөд алдаа дутагдал, аз жаргалгүй байдлыг алхам дутамдаа олж харна.

Өөрийнх нь зүг хандаж буй ямарч дэмжлэг туслалцааг олж хардаггүй бөгөөд энэ бүхнээс зайлах ямарч арга замгүй болсон мэт түүнд санагдана. Тэдний өөрийгөө ийнхүү буруутгаж байгаа нь үндэслэлтэй. Учир нь юмсын сайн сайхан, өнгөтэй талыг олж харж чадахгүй байгаа нь тэдний хүртэхүй ба зан байдлынх нь онцлогтой холбоотой юм.

Түрэмгий шинж - “УДИРДАГЧ”

Хэн энд гол нь вэ? Мэдээжийн хэрэг, түрэмгий хэв шинжийн хүн. Тэд жолооноос барьж авахын төлөө бүх хүчээрээ тэмүүлдэг. Бусдыг захирч, удирдаж байх заяатай төрсөн хүмүүс. Эд бол “омгийн” ахлагчид. Тэдний хүч чадал бусдынхаас хавьгүй их. Сүйрлээс айж болгоомжлолгүйгээр өөртөө асар их хариуцлагыг үүрч хүлээн авдаг. Эрх мэдлийг гартаа авч, сэтгэл зүрхээрээ амарч чаддаг. Аваргуудтай өрсөлдөх тулалдаанаас хэзээ ч зайлсхийдэггүй. Байлдан олсон эрх мэдлээ хэрхэн хэрэгжүүлэх нь түүний зан байдал, дээр өгүүлсэн бусад хэв шинжүүдтэй хэрхэн хосолсоноос шалтгаалдаг.

Оношлол:

DSM-IV-т гутралтай хүмүүсийг ийнхүү тодорхойлжээ:

Гутрангүй сэтгэлгээ, гутрангүй зан байдлын үндсэн төрхийг илэрхийлнэ. Залуу насанд тодрон бий болж янз бүрийн хэлбэрээр илрэх бөгөөд доорхи онцлог шинжүүдээр тодорхойлогддог.

1. Өөрийгөө азгүй хүн гэж бодсоны улмаас сэтгэл санаа нь уйтгартай, дүнсгэр дарамттай байдалтай болсон байдаг.
2. Өөрийгөө үнэлэх үнэлгээ нь доогуур болж, өөрийгөө хүндэтгэх хүндэтгэл нь буурсан байдаг.
3. Сэтгэл зовох, догдлох шалтгаануудыг хэтрүүлэн үнэлсэн байдаг .
4. Өөртөө хэт шүүмжлэлтэй, сөрөг ханддаг.
5. Бусдад шүүмжлэлтэй, сөрөг ханддаг.
6. Гутрангүй үзэлтэй.
7. Буруугаа мэдрэн, наманчилж шаналдаг.

Түрэмгий хүний зургаан шинж:

1. Тушааж удирдах байдал

Түрэмгий хүмүүс бүгдийг гартаа авч чаддаг. Эрх мэдэл, хариуцлагыг нуруундаа үүр ч явах нь тэндэнд аятайхан санагддаг.

2. Шатлал

Хүн бүр байр сууриа мэддэг, эрх мэдэл нь тодорхой байгаа албан тушаалын бүтэц зохион байгуулалт сайтай газар тэд илүү сайн ажилладаг.

3. Өөрчлөлтийг үл тэвчих байдал

Тэд дүрэм горимыг боловсруулан гаргаж үүнийгээ яв цав биелүүлэхийг бусдаас шаарддаг.

4. Зорилго тэмүүлэлтэй байдал

Эд бол ихээхэн зорилго тэмүүлэлтэй хүмүүс юм. Зорилгодоо хүрэх практик арга хандлагатай. Хүссэн үр дүндээ хүрэхийн тулд бүхнийг хийдэг.

5. Зоригийн хүч

Энэ хэв шинжийнхэн нь язгуургүй, гомдомтгой зантай хүмүүс биш. Хэтэрхий догдолж болгоомжлолгүйгээр нилээд аюултай төвөгтэй нөхцөлд сайн ажиллаж чаддаг.

6. Ааг-омог

Ажил төрөл, адал явдалд дуртай хүмүүс. Бие сайтай, спортын уралдаан тэмцээнд, ялангуяа өрсөлдөгчидтэйгөө шууд тулалдах боломжтой тэмцээнд оролцон таашаал эдлэх нь олонтой.

Бие хүний садист маягийн өөрчлөлт:

Нэрнээс нь харахад ч гэсэн садист шинжийн өөрчлөлттэй хүмүүс нь маш харгис хатуу, хүйтэн цэвдэг, өрөвдөх сэтгэлгүй, аймаар зантай болох нь ойлгомжтой. Тэд хүч чадалтай байж болох боловч бусдыг басамжлан таашаал авдаг байна.

4.3.6. Темпераментийн шинж чанарыг тодорхойлох арга зүй

В.М.Русаловын боловсруулсан арга зүйгээр хүний темпераментын шинж чанарыг тухайлбал, эрч хүч, уян хатан, хурдан шаламгай, сэтгэл хөдлөмтгий байдлыг тоон үзүүлэлтээр үнэлдэг. Хүмүүстэй харилцах, ажил хийхэд илэрч байгаа хүний идэвхийн хэм хэмжээг эрч хүчтэй зан гэнэ. Нэг төрлийн үйл ажиллагаанаас нөгөөд хурдан шилжиж байгаа байдал, хүмүүстэй харилцаж байгаа зан байдлын өөрчлөлтийг уян хатан шинж гэнэ. Зарим үйл, үйлдэл, хөдөлгөөний гүйцэтгэж байгаа хурд нь шаламгай байдал юм. Практик үйл ажиллагаа, хүмүүстэй харилцахтай холбоотой янз бүрийн байдалд илэрч байгаа хүний сэтгэгдэл, догдлол нь сэтгэл хөдлөмтгий шинж мөн. Хүний темпераментийн шинж чанар нь түүний ажил, бусадтай харилцах явцад янз

Оношлол:

DSM-IV-т бие хүний энэхүү өөрчлөлтийг тэмдэглээгүй боловч DSM-III-т дараах байдлаар тодорхойлжээ: Энэ бол харгис хэрцгий түрэмгий зантай хүний төрх мөн. Залуу насанд тодрон хөгжиж доорхи онцлогуудаар тодорхойлогдоно.

1. Харилцааны ноёрхлыг тогтоох зорилгоор бие махбодийн болон бусад төрлийн хүчирхийллийг хэрэглэдэг.
2. Бусдын дэргэд хүнийг гутаан басамжилдаг.
3. Өөрийнхөө хяналтанд байдаг хүмүүсээс туйлын хатуу дэг журмыг шаарддаг ба хүүхдүүд, оюутан сурагчид, өвчтөнүүддээ ер бусын харгис ханддаг.
4. Хүн ба адгуусны сэтгэл санаа, бие махбодийн гэмтэл хэлмэгдлээс таашаал авдаг.
5. Зорилгодоо хүрэхийн тулд биш, харин хор хохирол учруулахын тулд худал хуурмаг авирладаг.
6. Аймшиг төрүүлэх замаар бусдад нөлөөлдөг. (сүрдүүлэх, харгислах гэх мэт)
7. Ойр дотныхоо хүмүүсийн эрхийг хязгаарладаг. (эхнэрээ юм уу нөхрөө гэрээс гарч явах ба ямар нэг арга хэмжээнд оролцохыг хориглох гэх мэт)
8. Аливаа төрлийн хүчирхийлэл, цэрэг дайны зэвсэг, цэргийн урлаг, аллага, тамлалтыг бишрэх байдал зэрэг юм.

бүрээр илэрдэг. Ийм учраас хүний темпераментын үйл ажиллагаа, харилцаа хандлагыг энэ арга зүйгээр тусгайлан үнэлнэ.

Заавар: “Би танд (чамд) хэсэг асуулт өгье. Чи “үгүй”, “тийм” гэсэн хоёр хариултын аль нэгийг сонгож хариулна”.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Судалгаанд хэрэглэх материал: 105 асуулт бүхий асуулгын хуудас.

№	Асуулт	Тийм	Үгүй
1	Чи хөдөлгөөнтэй хүн үү?		
2	Чи сонирхолтой ярианд огт эргэлзэхгүйгээр татагдан оролцоход ямагт бэлэн байдаг уу?		
3	Олон хүнтэй компанид нэгдэж нийлэхийг чи илүүд үздэг үү?		
4	Чамд ямар нэг ажил хийх, суралцах хүсэл бага төрдөг үү?		
5	Чи удаан ярьдаг уу?		
6	Чи эмзэг шархламтгай хүн үү?		
7	Чи найз нөхөдтэйгээ муудалцвал чиний найр байнга хулждаг уу?		
8	Чи чөлөөт цагаараа ямар нэг зүйл хийхийг ямагт эрмэлздэг үү?		
9	Чи бусад хүмүүстэй ярилцахдаа сайтар бодолгүй яриад байдаг уу?		
10	Ярилцаж байгаа хүний чинь хурдан яриа чамайг цухалдуулдаг уу?		
11	Хэрэв бусад хүмүүстэй ярилцах боломж олдолгүй удвал “Би ч азгүй хүн юм даа” гэсэн мэдрэмж чамд төрөх болов уу?		
12	Чи хэзээ нэг цагт хичээлээсээ эсвэл болзсон цагаасаа хоцорч байсан уу?		
13	Хурдан гүйх нь чамд таалагддаг уу?		
14	Багш, ээж аавын зэмлэл, муу дүнд чиний сэтгэл санаа их хямарч гонсойдог уу?		
15	Удаан хугацаагаар анхаарал төвлөрүүлэхийг шаардсан ажлыг гүйцэтгэхэд чамд хялбар байдаг уу?		
16	Хурдан ярих нь чамд хэцүү юү?		
17	Гэрийн даалгавар ч юм уу ямар нэгэн ажлыг зохих ёсоор нь хийгээгүй бол чиний сэтгэл байнга тавгүйрдэг үү?		
18	Чи ярианыхаа явцад бодол санаагаа гэнэт гэнэт өөрчилдөг үү?		
19	Чи авхаалж, хурд шаардсан тоглоомд дуртай юү?		
20	Ямар нэг асуудлын шинэ шийдэл олох нь чамд хялбар байдаг уу?		
21	Ярилцах явцад чамайг буруу ойлговол чамд эвгүйцэх сэтгэл төрдөг үү?		
22	Чи хэцүү хариуцлагатай ажил хийхдээ дуртай юү?		
23	Чи учрыг нь олоогүй, нягталж үзээгүй зүйлээ ярьдаг уу?		
24	Хэд хэдэн хүнтэй нэг зэрэг хурдан ярилцахад чамд хялбар байдаг уу?		
25	Хэд хэдэн ажлыг нэг зэрэг хийх нь чамд хялбар байдаг уу?		
26	Чи бодлогогүй хэлсэн үгнээсээ болж найз нөхөдтэйгөө зөрчилдөж байсан уу?		
27	Чи дасал болсон, хүч шаардахааргүй ердийн ажилд дуртай юү?		
28	Чи ямар нэг зүйлийг буруу хийснээ гэнэт мэдвэл сэтгэл чинь амархан хямардаг уу?		
29	Чи суугаа ажилд дуртай юү?		
30	Танихгүй хүмүүстэй ярилцах нь чамд хялбар уу?		
31	Чи бодож байж ярихыг эрхэмлэдэг үү?		
32	Чиний бүх зуршил сайн уу?		
33	Ажил хийж байхад чиний гар хурдан хөдөлдөг үү?		

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

34	Чи танихгүй хүмүүсийн дунд байхдаа тэдэнтэй холбоо тогтоохыг яаралгүй дуу цөөтэй байдаг уу?		
35	Чи асуудлыг шийдвэрлэх нэг арга барилаас нөгөө арга барилд хялбархан шилждэг үү?		
36	Ойр дотны хүмүүс чинь чамд таагүй ханддаг уу?		
37	Чи яриасаг хүн мөн үү?		
38	Гэнэтийн өөрчлөлт шаарддаг ажил хийхэд чамд хялбар уу?		
39	Чи ямагт түгдрэхгүй чөлөөтэй ярьдаг уу?		
40	Хичээл эсвэл ажилтай холбоотой хийсэн ямар нэгэн зүйл чиний сэтгэлийг зовоодог уу?		
41	Хүмүүс чиний дутагдлыг хэлэхэд чи гомддог уу?		
42	Ямар нэг хариуцлагатай ажил гүйцэтгэх хүсэл чамд байдаг уу?		
43	Чи аливаа зүйлийг аажуу тайван хийх дуртай юу?		
44	Бусдаас нуумаар санаа бодол чамд төрдөг үү?		
45	Чи удаан бодолгүйгээр хүнд, адармаатай асуултыг бусдад тавьж чадах уу?		
46	Чи хурдан хөдөлгөөндөө сэтгэл хангалуун байдаг уу?		
47	Хийж буй зүйлийнхээ талаар шинэ санаа бодож олох чамд амархан байдаг уу?		
48	Ямар нэг чухал хариуцлагатай ярианы өмнө түгшиж, санаа зовох тохиолдол гардаг уу?		
49	Даалгасан ажлыг хурдан биелүүлдэг хүн гэж чамайг хэлж болох уу?		
50	Чи бие даан ажиллах дуртай юу?		
51	Чиний дотоод байдлыг нүүр царайны чинь илрэлээр хялбар таньж болох уу?		
52	Чи амласнаа ямагт биелүүлдэг үү?		
53	Орчны чинь хүмүүс чамаас дөлөөд /зайлсхийгээд/ байвал чи тэдэнд гомдох уу?		
54	Чи удаан хугацааны туршид зөвхөн нэг зүйлийг хийх дуртай юу?		
55	Чи хурдан тоглох дуртай юу?		
56	Чи ярихдаа түр зогсолт хийх дуртай юу?		
57	Чи орчин тойрноо хөгжөөх дуртай юу?		
58	Хүч чадал чинь илүүдээд байгаа мэт сэтгэгдэл чамд төрж, ямар нэгэн хүнд зүйлд хүчээ сорьж үзмээр санагдах үе бий байдаг уу?		
59	Нэг ажлаас нөгөө ажилд анхаарлаа шилжүүлэх нь чамд хүнд үү?		
60	Ямар нэг чухал ажил гэнэт бүтээгүйгээс болоод чиний сэтгэл санаа удаан хямардаг уу?		
61	Чиний ажил санаснаар бүтэхгүй болохоор нойр чинь байнга хулждаг уу?		
62	Чи олон хүнтэй томоохон газруудад байхыг хүсдэг үү?		
63	Чи найз нөхөдтэйгээ учир зүйгээ ололцохдоо сэтгэл чинь догдолдог уу?		
64	Хүч чадлаа бүрэн зарцуулахыг шаардсан ажил хийх эрэлт хэрэгцээ чамд мэдрэгддэг үү?		
65	Уурлаж бухимдан, өөрийгөө хянах чадвараа алдах явдал чамд байнга тохиолддог уу?		
66	Чи нэг зэрэг олон ажлыг хийх дуртай юу?		
67	Олон хүнтэй том газар байхдаа чи биеэ барихгүй чөлөөтэй байдаг уу?		
68	Чухам яах ёстойг төдийлөн бодож үзэлгүйгээр анхны		

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

	сэтгэгдэл дээрээ тулгуурлан байнга нотолгоо хийдэг үү?		
69	Ямар нэгэн зүйлийг хийх явцдаа эргэлзэх сэтгэл төрснөөс сэтгэл чинь зовох тохиолдол байдаг уу?		
70	Чи ажил хийхдээ удаан уу?		
71	Нэг ажлаас нөгөө ажилд чи хялбар шилждэг үү?		
72	Чи сонсогдохоор чанга, хурдан уншиж чаддаг уу?		
73	Чи заримдаа хов зөөдөг үү?		
74	Чи найз нөхдийнхөө дунд дуу цөөнтэй байдаг уу?		
75	Чамд өөрийг чинь тайвшруулан дэмжих хүмүүс хэрэгтэй юу?		
76	Чи нэг зэрэг олон ажил амжуулж чаддаг уу?		
77	Чи хурдан дуусах ажилд дуртай юу?		
78	Чөлөөт цагаараа найз нөхөдтэйгөө ярьж харилцахаар тэмүүлдэг үү?		
79	Ажил бүтэмжгүйгээс нойр хулжих явдал чамд байнга тохиолддог уу?		
80	Хэрүүлийн үед чиний гар салганадаг уу?		
81	Чи саналаа хэлэхээс өмнө юу хэлэхийгээ удаан боддог уу?		
82	Чиний танилууудын дунд чамд огт таалагддаггүй хүн бий юу?		
83	Чи хөнгөн ажил хийхийг эрхэмлэдэг үү?		
84	Чамайг гомдоох амархан уу?		
85	Хүмүүсийн дунд байхдаа чи байнга эхэлж ярьдаг уу?		
86	Чи хүмүүсийн дунд байхыг аль болох их хүсдэг үү?		
87	Эхлээд бодох, дараа нь ярих дуртай юу?		
88	Чи хичээл сурлага, ажлын талаараа байнга сэтгэл зовдог уу?		
89	Чи хяналт шалгалтаас айгаагүй бол ачаа тээшний хөлсөө байнга төлөх байсан болов уу?		
90	Чи уулзалт, үдэшлэг дээр биеэ барин бусдаас зай барьдаг уу?		
91	Чи ажил дээр тохиолдсон бүтэмжгүй явдлаа хэтрүүлэн үзэх хандлагатай юу?		
92	Хурдан ярих нь чамд таалагддаг уу?		
93	Гэнэт төрсөн бодол санаагаа бусдад хэлэхгүй хадгалах нь чамд хялбар уу?		
94	Чи ажлыг удаан няхуур хийхийг илүүд үздэг үү?		
95	Ажил төрлийн бүтэлгүйтлээс болж сэтгэл чинь зовдог уу?		
96	Хүмүүстэй аажуу тайван ярилцах нь чамд таалагддаг уу?		
97	Алдаанаасаа болоод чиний сэтгэл байнга эмзэглэдэг үү?		
98	Чи урт хугацааны хүнд ажлыг сайн хийх чадвартай юу?		
99	Чи эргэлзэж тээнэгэлзэлгүйгээр зан аашийг нь мэдэхгүй танихгүй хүнээс туслалцаа хүсэж чадах уу?		
100	Чи хүмүүстэй харилцах үедээ өөртөө итгэлгүй байгаагаа байнга мэдэрдэг үү?		
101	Урьд өмнө хийж байгаагүй шинэ ажлыг хийхээр үүрэг амлалт авах нь чамд хялбар уу?		
102	Чи удаан ярьснаас ядардаг уу?		
103	Нэг их хүч зарахгүй, яарамгүй ажиллах нь чамд таалагддаг уу?		
104	Нэгээс нөгөөд анхаарлаа шилжүүлэн төвлөрүүлэхийг шаардсан олон төрлийн ажил чамд таалагддаг уу?		
105	Чи ганцаархнаа, удаан байх дуртай юу?		

Темпераментийн шинж чанарын үнэлгээний түлхүүр

Энэхүү арга зүйгээр тодорхойлогдох темпераментийн шинжүүд тус бүрийн ард харгалзах дугааруудыг хариултын хувилбаруудын хамт доор бичсэн байгаа. Судлуулагчийн сонгосон хариулт асуулгын түлхүүртэй тохирч байгаа тохиолдол бүрт **1 оноо** өгнө. Темпераментийн шинж бүрээр авсан онооны нийлбэр нь уг шинжийн илэрлийн түвшинг илтгэнэ.

Ажлын эрч хүч: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98, “үгүй” гэсэн хариултын асуултууд нь 27, 83, 103

Харилцааны эрч хүч: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 11, 30, 97, 62, 67, 78, 86, “үгүй” гэсэн хариултын асуултууд нь 3, 34, 74, 90, 105.

Ажилд хандах уян хатан байдал: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 101, “үгүй” гэсэн хариултын асуултууд нь 54, 59.

Хүмүүстэй харилцах уян хатан байдал: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99, “үгүй” гэсэн хариултын асуултууд нь 31, 81, 87, 93.

Ажлын хурд: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 57, “үгүй” гэсэн хариултын асуултууд нь 29, 43, 70, 94.

Харилцааны хурд: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 24, 37, 39, 51, 72, 92, “үгүй” гэсэн хариултын асуултууд нь 5, 10, 18, 56, 96, 102.

Ажлын хүрэн дэх сэтгэл хөдлөл: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

Харилцааны хүрэн дэх сэтгэл хөдлөл: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 6, 7, 21, 36, 41, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Хяналтын асуултууд: “тийм” гэсэн хариултын асуултууд нь 32, 52, 89, “үгүй” гэсэн хариултын асуултууд нь 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Эхлээд хяналтын асуултуудын тусламжтайгаар судалгааны асуултанд хэр зэрэг үнэн зөв хариулсныг тодорхойлно. Хяналтын гурваас илүү асуулт нь түлхүүртэйгээ тохирч байвал судлуулагч өөрийн байдлаа гоёчлон сайжруулах байр сууринаас хариулсан гэсэн үг. Өөрөөр хэлбэл тэрээр судалгаанд чин сэтгэлээсээ хариулаагүй учир түүний хариултанд тулгуурлан найдвартай мэдээлэл авах боломжгүй юм. Харин хариултын түлхүүртэйгээ тохирч байгаа хяналтын асуултын тоо гурваас хэтрэхгүй байвал судалгаа үнэмшилтэй болжээ гэж үзэж болно.

Судалгааны үр дүнгийн боловсруулалт, үнэлгээ:

1. 9 ба түүнээс дээш оноо авбал түүний темпераментын аль нэг шинж чанар хүчтэй хөгжсөн
2. 5-8 оноо авбал темпераментын тухайн шинж чанар дунд зэргийн хөгжилтэй гэж үзнэ
3. 4 ба түүнээс доош оноо авбал түүний темпераментын аль нэг шинж чанар сул хөгжсөн

Темпераментын янз бүрийн шинж чанарын үзүүлэлтийг жишээний үндсэнд тухайн судлуулагчийн темпераментын голлох хэв шинжийн талаар үнэлгээ өгнө. Темпераментын зонхилох хэв шинжүүдийг тодорхойлох явцад эдгээр шинжүүд дараах байдлаар хосолсон байх нь нилээд түгээмэл ажиглагддаг байна:

1. Сангвиник-	бүх шинж чанараараа дунд зэргийн хөгжлийн үзүүлэлттэй
2. Холерик-	Эрч хүч, хурд, сэтгэл хөдлөлийн шинжээрээ өндөр үзүүлэлттэй, уян хатан байдлаараа дунд эсвэл дээд үзүүлэлттэй.
3. Флегматик-	темпераментын бүх шинжээрээ доод үзүүлэлттэй.
4. Меланхолик-	эрч хүч, уян хатан байдал, хурдын шинжээрээ доод үзүүлэлттэй, сэтгэл хөдлөлийн хувьд дунд ба өндөр үзүүлэлттэй гардаг байна.

4.3.7. Зан төлөвийн хурцдалыг (акцентуаци) судлах А.Е.Личкогийн арга зүй (14-18 нас).

Бид дээр зан төлөвийн хурцадмал хэв шинжийн талаарх К.Леонгардын ангиллыг үндэслэл болгон Х.Сишекийн боловсруулсан 88 асуулт бүхий арга зүйг авч үзсэн. 14-18 насныхныг судлахад зориулсан энэхүү арга зүйг Оросын эрдэмтэн А.Е. Личко боловсруулжээ. Өсвөр насны үед ажиглагддаг тогтворгүй, аялдан дагалдамтгай хэв шинжүүд К.Леонгардын ангилалд тусгагдаагүй гэж А.Е.Личко үзжээ. Үүний зэрэгцээ түүний үзсэнээр бол Леонгардын тодорхойлсон гутрангуй (дистимный), хөшүүн (застревающий) хэв шинжүүд өсвөр насны үед төдийлөн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

ажиглагддаггүй байна. А.Е. Личко зан төлвийг илүү өргөн хүрээтэй, олон талаас нь авч үзсэний үндсэн дээр хэв шинжүүдийг тодорхойлохыг зорьсон байна. Леонгардын ангилалд зан төлвийн болон темпераментийн акцентуацийг авч үздэг бол А.Е.Личко ангилалдаа зан төлвийг суурь шинжтэй хэмээн үзэж, бие хүн гэсэн ухагдахуунд зан төлөв, темперамент, оюун ухаан, авьяас чадвар, ертөнцийг үзэх үзлийн аль алиныг багтаасан байна. Зан төлвийн тодролын талаарх түүний ангилалд бие хүний талаарх энэхүү өргөн хүрээтэй үзэл нь тусгалаа олжээ. Өсвөр ба орь залуу насныхны зан төлвийн хурцдалын хэв шинжийг тодорхойлсон А.Е.Личкогийн ангиллыг доор авч үзлээ.

Гипертим хэв шинж (Оргилуун эрчтэй) Сэтгэл санаа бараг байнга өөдрөг, ялимгүй өндөржүүлсэн байдалтай, амьдралын эрч хүч сайн, эцэж цуцахаа мэддэггүй, хүч энерги ихтэй, тогтохын аргагүй идэвхитэй, манлайлах, ялангуяа албан бус байдлаар бусдын хошуучлахыг байнга эрмэлзэж байдаг. Шинэ зүйлд соргог хандах чадвартай ч сонирхол нь амархан буурамтгай, ихээхэн нийтэч, танилуудаа зөв сонгохдоо будилдаг. Шинэ орчин нөхцөлд амархан дасдаг, ганцаардлыг даван туулах, хатуу дэг журмыг ширхэгчлэн сахих, жижиг зүйлийг нягтлах зэрэгт муу, нэгэн хэвийн залхуутай ажил хийх, зүгээр суухыг тэвчиж чаддаггүй. Өөрийнхөө боломжийг хэтрүүлэн үнэлэх хандлагатай, ирээдүйгээ хэт өөдрөгөөр төсөөлдөг. Үйл явдлыг хэт хурцаар хүлээн авах, уурлаж бухимдах тохиолдол цөөнгүй гаргадаг.

Циклоид (Мөчлөгт) хэв шинж: Сэтгэл санаа нь байнга хувирч өөрчлөгдөж, ажиллах чадвар нь буурч, ажил төрөлд болон орчны хүмүүст хандах хандлага, сонирхол буурдаг. Ийм байдал үе үе илэрдэг. Бүтэлгүйтлийг хүндээр тусгаж авах бөгөөд, өөрийн дутагдалтай тал, хэрэгцээгүй байдлын талаар байнга боддог, ганцаардаж зовдог. Иймэрхүү гутралын байдал гэнэт (оргилуун хэв шинжийнхэнд байдагтай адилхан) ихээхэн идэвхитэй байдлаар солигддог. Өөрийн үнэлгээ оновчгүй байх нь олонтой.

Лабиль (Хувирамтгай, хөдөлгөөнт) хэв шинж: Сэтгэл санаа хэтэрхий, хэлэхийн аргагүй хувьсамтгай байдлаар тодорхойлогддог. Орчны хүмүүс анзаарахын аргагүй өчүүхэн төдий зүйлээс болж сэтгэл санаа нь өөрчлөгдсөн байдаг. Нойр, хоолны дуршил, ажиллах чадвар, харилцаа хандлага нь сэтгэл санааны байдлаас үлэмж хамаарна. Дотно хайртай, өөрт нь таашаалтай ханддаг хүмүүстээ хандах хандлага гүн хийгээд ээнэгшингүй. Хүмүүсийн харилцаа хандлаганд ихээхэн мэдрэмтгий. Манлайлан удирдахаас зайлсхийдэг, өөрийн үнэлгээ оновчтой.

Астено-невротик (Мэдрэл сульдах) хэв шинж шинж: Их ядрамтгай цочромтгой, биеэ их чагнаж санаагаар өвдөх дуртай. Сэжигчээс болж сэтгэлийн түгшүүртэй. Уралдаан, тэмцээн, шалгалтаас айдаг. Ядарсанаасаа болж дүрэлзэх нь, тэнцвэрээ алдан дүрэлзэх нь цөөнгүй.

Сензитив (Мэдрэмтгий) Ихээхэн өндөр сэтгэгдэлтэй, өөрийнхөө дутуу дулимагийг хэтрүүлэн үздэг зэрэг онцлогтой. Өөрийгөө олон талын тэр дундаа ёс зүй, зоригийн талаараа ихээхэн дутагдалтай гэж үздэг. Шинэ орчин нөхцөлд бүрэг, ичимхий байдалтай байдаг. Танихгүй хүмүүстэй наад захын хэлбэр төдий холбоо тогтооход ч хүндрэлтэй байдаг боловч дассан хүмүүстэйгээ хангалттай хэмжээнд нийтэч, илэн далангүй байж чаддаг. Согтууруулах ундаа, хэв журмын зөрчилд татагдах байдал ажиглагддаггүй. Орчны хүмүүсийн таагүй нөлөөнд өртөх, нэр хүндэд нь сэв суух, шударга бусаар буруутгах зэрэг тохиолдлуудыг тэсвэрлэхдээ муу. Өөрийн үнэлгээ ихээхэн бодитой

Психоастеник (Өөртөө итгэлгүй) хэв шинж. Шийдэмгий биш, хий хоосон бодох дуртай, ойр дотны хүмүүс болон өөрийнхөө ирээдүйн хувь заяаны төлөө зовж, их айдаг. Өөрийгөө хэт ажиглан шинжлэх, улигт бодол санаад байнга авах хандлагатай. Өөрийнхөө төлөө болон бусдын төлөө хариуцлага хүлээх нь ихээхэн хүндрэлтэй байдаг. Төсөөлөн бодож байгаа таагүй зүйлээс болж үүссэн түгшүүрээс хамгаалахын тулд төрөл бүрийн мухар сүсэг, зан үйлийг бодож олдог. Бие даасан шийдвэр гаргах үед шийдэмгий бус байдал нь илэрхий ажиглагддаг. Согтууруулах ундаа, хэв журмын зөрчилд татагдах байдал ажиглагддаггүй. Төрөл бүрийн хэв шинжүүдийн онцлогийг өөрийн үнэлгээндээ оруулсан байх бөгөөд өөрт нь огт байхгүй онцлогуудыг ч хамруулсан байх нь бий. Үүнийг психиатрын зарим ном сурах бичигт зайлсхийх хэв шинж гэж орчуулжээ.

Шизоид (Түгжигдмэл) хэв шинж. Зожиг, харилцааны явцад бусдын байр байдлыг баримжаалахдаа муу. Албан бус, сэтгэл хөдлөлийн холбоо харилцаа тогтооход бэрхшээл учрах ба үүнийгээ хүндээр хүлээн авдаг. Холбоо харилцаанаас амархан залхаж ядрах учраас дотогшоо автахдаа амархан. Баримжаа авахдаа муу байдал нь бусдын сэтгэл санааг хуваалцахад ч саад болж байдаг. Дотоод ертөнц нь ихэвчлэн хаалттай байх бөгөөд өөрийн нэр төр, зугаа цэнгэлд чиглэсэн тэмүүлэл, фантазалал, эротик бодолд автсан байх нь олонтоо. Хүсэл тэмүүлэл нь хүчтэй, тогтвортой, заримдаа гоц гойд маягаар илэрнэ. Сексийн талаарх баялаг төсөөлөл нь гадаад төрх байдалтай нь дүйдэггүй. (гаднаасаа тачаангуй харагдаггүй). Согтууруулах ундаа, хэв журмын зөрчилд татагдах нь төдий л элбэг биш. Албан бус, сэтгэлийн холбоо харилцааг богино хугацаанд гэнэт тогтоох, дотоод ертөнц рүү нь хүмүүс хүчээр довтлох зэрэг тохиолдлууд түүнд ихээхэн бэрхшээл учруулдаг. Өөрийн үнэлгээ бүрэн биш, зожиг зан, холбоо харилцаа тогтооход учирч байгаа бэрхшээл, орчныхоо хүмүүсийг ойлгохгүй байгаа зэргээ өөрийн үнэлгээндээ сайн тусгах боловч бусад талуудыг орхигдуулсан байдаг. Үл аялдан дагалдах шинж зарим үед өөрийн үнэлгээнд нь ажиглагддаг.

Эллиптоид (Цухалдуу) хэв шинж: Бачимдал, цухалдалт аажмаар нэмэгдсэнээр хорлонт-гуниглалыг үүсгэж уур хилэнгээ гаргах зүйлийг эрж хайхад хүргэх ба оволзож, байж суух газраа олж ядан гунигтай байдалд ордог. Үүнээс болж уурлаж тэсэрдэг. Уур хилэн нь маш хүчтэй бадрах ба удаан хадгалагддаг байна. Янаг дотно харилцаанд нь ихээхэн төвөг учирдаг. Хайр сэтгэл хардалттай хосолсон байх нь цөөнгүй. Архидан согтуурч, уурсаж, агсам тавих тохиолдол олон гардаг. Цухалдуу тэсрэмтгий зан ааштай. Хатуу дэг журамд муугүй дасан зохицох чадвартай. Жижиг зүйлд нягт нямбай, ариг гамтай ханддаг, бүх дүрэм журмыг ширхэгчлэн биелүүлэхийг хичээдэг, энэ байдлаараа өөрийн хөшүүн зангаа нөхөж байгаа мэт харагддаг. Өрөөсгөл өөрийн үнэлгээтэй, дэг журам, цэвэр цэмцгэр байдлыг таашаах ба хоосон мөрөөдөлд дургүй, бодит амьдралыг илүүд үзэх хандлага зэрэг онцлогууд түүний өөрийн үнэлгээнд тусгалаа олсон байх бөгөөд бусад асуудалд харьцангуй хүлцэнгүй хандах байдал ажиглагддаг.

Истериод (Хийрхүү) хэв шинж: Биеэ ихэд хайрладаг, өөр рүүгээ бусдын анхаарлыг татах, тэдний гайхшрал биш, хүндэтгэлийг төрүүлэх гэсэн хязгааргүй хүсэлтэй. Худал хуурмаг байдал, фантазалал нь өөрийн хосгүй талаа харуулах хэрэгслэл болж өгдөг. Жүжигчилсэн байдлаар илрэх сэтгэлийн хөдөлгөөний гадаад хуурамч илрэл нь өнгөцхөн мэдрэмж, сэтгэгдлийн тусгал байдаг. Шаргуу хөдөлмөрлөх чадваргүй, гэхдээ ирээдүйд эзэмших мэргэжлийн хувьд хэт өндөр зүйлд санаархдаг. Дүрд түргэн хувилж жүжиглэх учир гэнэн хүмүүсийг амархан төөрөгдүүлдэг. Үе тэнгийнхэн дотроо нэгдүгээрт юм уу, эсвэл онцгой байр суурьтай байхын хичээдэг. Өөрийн амжилт, адал явдлаараа бусдад гайхуулахыг хичээх боловч найз нөхөд нь тэдний фантазалал, найдваргүй занг төдөлгүй олж мэддэг учраас найз нөхдийн хүрээлэл байнга сольж байдаг. Өөрийн үнэлгээ бодитой биш. Тухайн үед хялбар сэтгэгдэл төрүүлэх талаас нь өөрийгөө харуулахыг хичээдэг.

Неустойчивый (Тогтворгүй) хэв шинж: Хөдөлмөрлөх, сурах, ажиллах туйлын дургүй, зугаа цэнгэл, баяр баясгалан, таашаалд байнга татагдаж байдаг. Хатуу хяналтанд өөрийн эрхгүй баригдах боловч үүнээс мултрах аргыг байнга сүвэгчилж байдаг. Хариуцлага хүлээх, өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрэх, үүрэг даалгавар биелүүлэх үед туйлын туйлбаргүй зориггүй байдал ажиглагддаг. Зугаацах дуртайгаасаа болж архи дарс хэрэглэх, гэмт хэрэг үйлдэх эрсдэлд багаасаа өртөх магадлалтай. Гудамжны бүлэглэлд татагддаг бөгөөд зориггүй хулчгар байдлаасаа болж аялдан дагалдах байр суурьтай байдаг. Холбоо харилцаа нь өнгөц, романтик дэвэргэн сэтгэлээсээ дурладаггүй. Сексийг зөвхөн зугаа цэнгэл мэт үздэг. Ирээдүйдээ санаа тавьдаггүй, ямар ч төлөвлөгөө зорилгогүй, өнөөдрөөрөө амьдардаг, аливаа бэрхшээл хүндрэлээс зайлсхийж бодохгүй байхыг хичээдэг. Зориггүй хулчгар учраас хатуу дэг журмаар барих боломжтой. Хараа хяналтгүй байдал тэднийг сүйрэлд хүргэдэг. Өөрийн үнэлгээ бодитой биш, өөртөө хэт эрчтэй ба аялдан дагалдах хэв шинжүүдийн онцлогуудаас өөртөө хялбархан нааж үнэлсэн байдаг.

Комформ (Аялдан дагалдамтгай) хэв шинж: Орчин тойрондоо өөрийгөө зохицуулан байнга буулт хийж байдагт энэ хэв шинжийн гол онцлог оршдог. Гадаад орчны нөлөөлөлд хэт автдаг. “Бусадтай л адилхан сэтгэж, бусадтай л адилхан ажиллаж бусадтай л адилхан амьдарна” гэсэн

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

дүрмийг баримталдаг. Гадаад орчны нөлөөллийн үр дүн ямар байгаагаас түүний онцлог шалтгаалдаг. Хэрвээ сайн орчин нөхцөлд байвал сайн ажиллаж суралцдаг, хэрвээ муу орчин нөхцөлд байвал тэр орчиндоо гүн ордог. Бүлгийн нөлөөнд амархан уусч ордог. Аялдан дагалдамтгай хүмүүс өөр нэг онцлог бол аливаад шүүмжлэлтэй хандах чадваргүй байдаг оршино. Ердийн , хэвшил болсон сувгаар дамжин ирж байгаа мэдээллийг үнэн зөвд тооцдог. Тиймээс шинэ зүйлд өөрийн гэсэн байр сууринаас хандах, түргэн дасах чадвар муутай байдаг. Үүний улмаас эдгээр хүмүүс ихэвчлэн хуучинсаг үзэлтэй, “харийнханд” дургүй байдаг. Хувийн санаачлага шаардлагагүй нөхцөлд амжилттай сайн ажилладаг. Амьдралын хэвшил эрс өөрчлөгдөх, дасал болсон орчноосоо салах тохиолдлуудыг даван туулахад ихээхэн бэрхшээл учирдаг. Өөрийн үнэлгээ төдий л муу биш.

Зан төлвийн хурцдалын эдгээр хэв шинжүүдээс гадна бодит амьдралд эдгээр хэв шинж нь хоорондоо хосолсон, холимог хэв шинж цөөнгүй тааралддаг. Энэхүү арга зүй нь дотроо 25 дэд хэсэг бүхий маш олон сэтгэмжүүдээс бүрдсэн. Асуулгын 25 дэд хэсгүүдийн нэрийг жагсаан бичсэн хүснэгтүүдийг судлуулагчдад өгнө. Судлуулагч хэсэг тус бүрт өгөгдсөн сэтгэмжүүдийг уншин өөртөө хамгийн сайн тохирох гурвыг мөн бусдаас бага тохирох гурвыг тус тус сонгон тухайн хэсгийнхээ нэрийн харалдаа харгалзах дугаарыг тэмдэглэнэ. Судлуулагчийн сонгосон хариуг “зан төлвийн хурцдалыг”-ыг бүртгэх хуудсанд бичнэ.

Хүснэгт4.13. Зан төлвийн хурцдалыг бүртгэх хүснэгт

№	Сэтгэмжийн нэр	Сонгосон сэтгэмжийн дугаар	
		Маш их тохирох онцлогууд	Маш бага тохирох онцлогууд
1	Биеийн байдал		
2	Сэтгэл санааны байдал		
3	Нойр ба зүүд		
4	Нойрноос сэрэх		
5	Хоол унд идэх дур хүсэл		
6	Согтууруулах ундаанд хандах хандлага		
7	Секст хандах хандлага		
8	Хувцас хунарт хандах хандлага		
9	Эцэг эхдээ хандах хандлага		
10	Найз нөхөддөө хандах хандлага		
11	Орчин тойрондоо хандах хандлага		
12	Танихгүй хүмүүст хандах хандлага		
13	Ганцаардалд хандах хандлаг		
14	Ирээдүйдээ хандах хандлага		
15	Шинэ зүйлд хандах хандлага		
16	Азгүйтэлд хандах хандлага		
17	Адал явдал, аз туршсан зүйлд хандах хандлага		
18	Зэмлэл сайшаалд хандах хандлага		

19	Удирдлага манлайлалын асуулдалд хандах хандлага		
20	Халамж анхааралд хандах хандлага		
21	Хууль, дүрэмд хандах хандлага		
22	Хүүхэд насаа үнэлэх байдал		
23	Сургуульд хандах хандлага		
24	Тухайн үе дэх өөрийн үнэлгээ		
25	Мөнгөтэй харьцах байдал		

Заавар: “Би чамд хүний зан төлөвийн ялгааг тодорхойлох 25 сэтгэмж өгье. Чи түүнийг анхааралтай уншаад, эхлээд өөрийнхөө зан төлөвт хамгийн илүү тохирч байна гэж үзсэн гурван батламжийг түүнийхээ харалдаа (, өгсөн хүснэгтийн хоёрдугаар баганад) тэмдэглээрэй. Дараа нь дахин уншаад өөрийнхөө онцлогт хамгийн бага тохирч байна (надад ийм зан бараг байхгүй) гэж үзсэн гурван батламжийг сонгож өгөөдсөн хүснэгтийнхээ гуравдугаар баганад тэмдэглээрэй.

Жич: Хэрэв судлуулагч тохирох батламжийг сонгож чадаагүй эсвэл 3-аас цөөнийг сонгосон бол сонголтыг зогсоож, хоёр гуравдугаар баганад зохих зүйлийг тэмдэглэнэ.

Тухайн сэтгэмж /батламж/-ийн сонголт нь зан төлвийн хурцдалын ямар хэв шинжид харгалзаж байгааг дээрх хэв шинжүүдийн эхний үсгээр тэмдэглэсэн байгаа. Үүнд:

1. Гипертим хэв шинж (Оргилуун эрчтэй) ----- (O)
2. Циклоид (Мөчлөгт) хэв шинж ----- (M)
3. Лабиль (Хувирамтгай) хэв шинж ----- (X)
4. Астено-невротик (Мэдрэл сульдах) хэв шинж – (M₁)
5. Сенистив (Мэдрэмтгий) ----- (M₂)
6. Психоастеник (Өөртөө итгэлгүй) хэв шинж ----- (Ө)
7. Шизоид (Шизо төст, түгжигдмэл) хэв ----- (T)
8. Эллиптоид (Цухалдуу) хэв шинж ----- (Ц)
9. Истериод (Хийрхүү) хэв шинж ----- (X₁)
10. Неустойчивый (Тогтворгүй) хэв шинж ----- (T₁)
11. Комформ (Аялдан дагалдамтгай) хэв шинж (A)

Судалгааны үр дүнгийн боловсруулалт:

Судлуулагч холбогдох томьёолсон тэмдгийг сонгох бүрдээ 1 оноо авна. Хэрэв хэд хэдэн томьёолсон тэмдгийг сонгосон бол түүний тоогоор онооны тоо нэмэгдэнэ.

Жишээ нь: Судлуулагч M₁ гэсэн томьёолсон тэмдгийг сонгосон бол 1оноо өгч, түүний зан төлөвт мэдрэлийн сул хэв шинжийн онцлог илэрч байна гэж тэмдэглэнэ. ОТА гэсэн гурван үсэг бүхий тэмдэглэгээг сонговол 3 оноо өгч, түүний зан төлөвт оргилуун эрч хүчтэй, цухалдуу, аялдан дагалдагч онцлогууд зэрэг илэрч байна гэж үзнэ..

Зан төлвийн хурцдалын түвшингийн үнэлгээ: Зан төлвийн хурцдалын голлох хэв шинж нь судлуулагчийн авсан онооны дээд хэмжээгээр тодорхойлогдоно. Судлуулагчийн зан төлвийн хурцдалын төрөл бүрийн түвшингийн ялгааг доорх хүснэгтээр харуулав. Хүснэгтийн баруун гар талын баганад зан төлвийн илэрч болох хурцдалуудын нэрийг, харин зан төлвийн хурцдалын гурван түвшин тус бүрт харгалзах оноог зүүн талын багануудад тус тус бичсэн байгаа. Жишээ нь: Оргилуун эрч хүчтэй хэв шинж”-ээр судлуулагч 17 оноо авсан бол түүнд тухайн шинжийн хурцдал дундаж түвшинд, хэрэв аялдан дагалдах үзүүлэлтээр 10 оноо авсан бол хөгжлийн энэ шинжийн хурцдал дээд түвшинд байна.

Хүснэгт 4. 14. Үнэлгээний түлхүүр

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Зан төлвийн хурцдал	Зан төлөвийн хурцдалын түвшин		
	Доод	Дунд	Дээд
Оргилуун хэв шинж (О)	1-8	9-18	19-26
Мөчлөгт хэв шинж (М)	1-8	9-18	19-26
Хувирамтгай хэв шинж (Х)	1-10	11-20	21-32
Мэдрэлийн сул хэв шинж (М ₁)	1-6	7-13	14-19
Мэдрэмтгий хэв шинж (М ₂)	1-9	10-19	20-24
Өөртөө итгэлгүй хэв шинж (Ө)	1-8	9-16	17-24
Түгжигдмэл (шизоид) хэв шинж (Т)	1-7	8-15	16-22
Цухалдуу хэв шинж (Ц)	1-10	11-20	21-32
Хийрхүү хэв шинж (Х ₁)	1-10	11-22	23-33
Тогтворгүй хэв шинж (Т ₁)	1-5	6-12	13-17
Аялдан дагалдах хэв шинж (А)	1-3	4-7	8-10

Хүснэгт 4.15. Судлуулагчдад өгөх сэтгэмжүүд

	Бүлэг сэтгэмжүүд	Тэмдэглэгээ	
		Маш их тохирох онцлогууд	Маш бага тохирох онцлогууд
Нэг. Биеийн ерөнхий байдал			
1	Миний бие байнга муу байдаг	М ₁	
2	Би байнга сэргэлэн цовоо, эрч хүчтэй байдаг	О	
3	Миний бие нэг долоо хоног сайн, дараагийн долоо хоногт муу гэх зэргээр долоо хоногоор солигдож байдаг.	М	
4	Миний биеийн байдал байнга солигдож байдаг, заримдаа өдөрт хэд хэд өөрчлөгддөг.	М	
5	Миний ямар нэг зүйл байнга өвдөж байдаг.	М ₁ , М ₁	
6	Гомдож сэтгэл зовнисны дараа бие мууддаг		
7	Хэтэрхий их сэтгэл зовох, таагүй зүйлийг хүлээснээс болж бие тавгүйддэг.		
8	Өвчин эмгэг бие махбодийн шаналлыг би хялбархан даван туулдаг	Х	
9	Миний биеийн байдал ерөнхийдөө хэвийн		
10	Бухамдаж уурлах ба уйтгарласнаас болж миний бие мууддаг.	Т ₁ Т	
11	Хүмүүс яаж харилцаж байгаагаас миний биеийн байдал ихээхэн шалтгаалдаг.		М ₂
12	Өвчин эмгэг бие махбодийн шаналлыг би даахдаа муу		

Хоёр. Сэтгэл санааны байдал			
1	Миний сэтгэл санаа өөдрөг сайн байдаг	О, Т ₁	
2	Үл ялиг шалтгаанаар миний сэтгэл санаа амархан өөрчлөгддөг	Ө	О
3	Ойр дотныхоо хүмүүст учирч болзошгүй таагүй зүйлийн талаар сэтгэл зовсноос болж сэтгэл тавгуйтдэг		
4	Миний сэтгэл санаа миний хамт байгаа хүмүүсээс төдийлөн шалтгаалдаггүй		
5	Миний сэтгэл санаа байнга тавгүй байдаг		
6	Миний сэтгэл санаа биеийн байдлаас шалтгаалдаг	М, М ₁	
7	Намайг ганцааранг нь байлгавал сэтгэл санаа эрс сайжирдаг	Т	
8	Би заримдаа уурлаж барайдаг бөгөөд энэ үед орчны хүмүүс үүнд өртдөг.		
9	Би уйтгарлаад гуниад байдаггүй, харин уурлаж бухимдах нь цөөнгүй		
10	Би үл ялих таагүй байдалд их гомддог	М ₂ , X	
11	Миний сэтгэл санааны таатай байдал, таагүй байдал үечлэн солигддог		
12	Орчны хүмүүс л ямар байна миний сэтгэл санаа тийм л байдаг		
Гурав. Нойр ба зүүд			
1	Би нойр сайтай, зүүдээ нэг их тоодоггүй	О, Т ₁	
2	Миний зүүд хурц тод, сэтгэл хөдлөл ихтэй байдаг		Ц
3	Би унтахаасаа өмнө мөрөөдөх дуртай	А	
4	Би шөнө муу унтдаг, өдөртөө нойрмоглодог	М ₁	
5	Би бага унтдаг, зүүдлэх нь ховор гэхдээ сэргэлэн цовоо босч ирдэг.		Х
6	Би нойр сайтай гэхдээ аймшигтай хар дардаг		
7	Би нойронд муу, муухай зүүдлээд тайван унтдаггүй	М ₁	
8	Мэдэгдэх шалтгаангүй атлаа үе үе нойр хулждаг		
9	Өглөө тодорхой цагт зайлшгүй эрт босох болвол би л тайван унтаж чаддаггүй		
10	Сэтгэл таагүй үед унтаж чадахгүй удаан хэвтдэг	Х, М ₁	
11	Би ямагт сайн муу янз бүрийн зүүд зүүдэлдэг.		
12	Би зарим шөнө их айдаг.		
13	Намайг байнга гомдоож байна гэж байнга зүүдэлдэг		
14	Би нойроо чөлөөтэй зохицуулж, залж чаддаг		
Дөрөв. Нойрноос сэрэх			
1	Товлосон цагтаа нойрноосоо сэрэхэд надад хэцүү	Ц	Х

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

2	Ихэвчлэн би хичээлдээ эсвэл ажилд явах хэрэгтэй гэсэн тааламжгүй бодолтойгоор сэрдэг		A
3	Би заримдаа сэргэлэн, баяр хөөртэй заримдаа ямар ч шалтгаангүй атлаа дарамттай гунигтай сэрдэг		
4	Би шаардлагатай үед нойрноосоо амархан сэрж чаддаг.	X	
5	Миний хувьд хоногийн нийт хугацааны хамгийн хүнд үе өглөө байдаг		
6	Би ихэнхдээ нойрноосоо сэрэх тун дургүй		
7	Би сэрэнгүүтээ зүүдэндээ үзсэн зүйлийн талаар сэтгэл зовж удаан бодох нь цөөнгүй.		X
8	Би зарим өглөө сэргэлэн цовоо, зарим үедээ амарч чадаагүй, ядруу сэрдэг	M ₁	
9	Би өглөө сэргэлэн цовоо эрч хүчтэй сэрдэг	T ₁ , T ₁	
10	Оройг бодвол өглөөд би идэвхитэй сэргэлэн байдаг учраас ажиллахад хялбар байдаг.		
11	Би нойрноосоо сэрээд хаана байгаа, юу болоод байгаагийн учрыг шууд ухаарч чадахгүй байх тохиолдол цөөнгүй гардаг.		
12	Би нойрноосоо сэрээд өнөөдөр юу хийхээ ямагт боддог	M	
13	Би нойрноосоо сэрээд мөрөөдөн хэвтэх дуртай		
Тав. Хоол ундны дур хүсэл			
1	Таагүй, бохир орчин, хоолны дуршил бууруулах яриа зэрэг нь юм идэхэд надад саад болдоггүй.	T	
2	Заримдаа идэх юм руу “чоно шиг дайрах” ба заримдаа юу ч идмээргүй санагддаг үеүд байдаг.		
3	Би бага иддэг, заримдаа юу ч идэхгүй удаан явдаг	M ₁	M, Ц
4	Хоол идэх дур хүсэл миний сэтгэл санаанаас хамаардаг		
5	Би амттай нарийн хоолонд дуртай	XXӨ	
6	Би гадны хүмүүсийн дэргэд хооллохдоо ичих нь цөөнгүй	M	
7	Би хоолонд дуртай гэхдээ идэмхий (ховдог) хүн биш		
8	Жигшил төрүүлэхээр хоол байдаг		
9	Би маш амттай хоолыг бага багаар идэхийг эрхэмлэдэг		
10	Хоол ундандаа дур муутай		
11	Би цадталаа хооллох дуртай	T ₁	
12	Би дуртайяа хооллодог бөгөөд, хоолоо хязгаарлах дургүй		
13	Би муудсан хоол хүнснээс айдаг, хоолны чанарыг ямагт нарийн шалгадаг		
14	Би хоолонд амархан дургүй болдог		
15	Хоол унд бол миний эрүүл мэндийг бэхжүүлэх хэрэгсэл гэсэн үүднээс би сонирхдог.		

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

16	Би өөрийн боловсруулсан жорын дагуу цагаан хоол идэхийг хичээдэг		X ₁
17	Би өл даахдаа муу, түүнээс болоод хурдан ядардаг	M	
18	Хоол унд надад төдийлөн таашаал өгдөггүй		
Зургаа. Согтууруулах төрлийн ундаанд хандах хандлага			
1	Миний уух дур хүсэл сэтгэл санааны байдлаас хамаардаг		M
2	Би үг алдахгүйн тулд спиртийн төрлийн ундаанаас зайлсхийдэг		
3	Би заримдаа дуртайяа уудаг, заримдаа дургүй		
4	Хөгжилтэй сайхан хүмүүстэй би уух дуртай	OO	M ₂
5	Би спиртийн төрлийн ундаа уухаас айдаг, яагаад гэвэл согтоно, бусдын хараанд өртөж элэг доог болно		
6	Спиртийн төрлийн ундаа миний сэтгэл санааг хөгжөөдөггүй		
7	Би спиртийн төрлийн ундааг жигшдэг	M ₂	XM
8	Би сэтгэл санааны дарамтаас гарах, гуниг түгшүүрээ дарахын тулд спиртийн төрлийн ундааг хэрэглэдэг		
9	Дотор муухайрч толгой өвддөг учраас би спиртийн төрлийн ундаанаас зайлсхийдэг	Ө	
10	Энэ нь миний зарчимтай зөрчилддөг учраас би уудаггүй, хэрэглэдэггүй	M ₂ TӨ	
11	Спиртийн төрлийн ундаа надад айдас төрүүлдэг		X ₁
12	Би архийг амсах төдий уумагц орчноо маш хурцаар тусгаж эхэлдэг.	M	
13	Нийллэг, наргианыг эвдэхгүйн тулд л би бусадтай уудаг.	A	X
Долоо. Бэлгийн харьцаа			
1	Бэлгийн харьцааны асуудалд миний санаа бага зовдог	T ₁ T	
2	Үл ялих таагүй зүйл бусдад татагдах миний дур хүслийг дараад унтраачихдаг		M
3	Би амьдралд итгэл алдран гонсойж явахын оронд жинхэнэ аз жаргалыг мөрөөдөж амьдрахыг эрхэмлэдэг		
4	Миний хувьд оргилсон их дур хүсэл ба мэдрэмжгүй хүйтэн байдал хоёр ээлжлэн солигдож байдаг.		
5	Миний дур хүсэл маш хурдан хөөрөөд, түүн шигээ амархан буурч, санаа амардаг		T ₁ T
6	Гэр бүлийн хэвийн амьдралтай байгаа үед бэлгийн харьцааны талаарх ямар нэгэн асуудал бэрхшээл байх ёсгүй.		
7	Би барьж тогтоохын аргагүй хүчтэй дур хүсэлтэй хүн		A
8	Миний ичимхий байдал надад маш их саад болдог		X ₁ X ₁
9	Урвалтыг би хэзээ ч уучлахгүйсэн		

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

10	Бэлгийн дур хүслийг хааж боож болохгүй, тэгвэл хэвийн ажиллаж, амьдрахад саад болно гэж би үздэг		
11	Хайр халамж энхрийлэл надад маш их таашаал төрүүлдэг		X M ₂
12	Би хүйсийн асуудалд хандах өөрийн хандлага, өөрийн сэрэл мэдрэмж, хүсэл эрмэлзлэлээ задлан шинжлэх дуртай.		
13	Би өөрийнхөө бэлгийн дур хүслийг хэвийн биш гэж үздэг ба энэ байдалтайгаа тэмцэхийг хичээдэг		O X
14	Бэлгийн харьцааны асуудалд нэг их ач холбогдол өгөөд байх хэрэггүй гэж би үздэг.	X X ₁	
Найм. Гадаад төрх, хувцаслалтанд хандах хандлага			
1	Би нүдэнд тусахуйц хурц тод өнгийн хувцсанд дуртай		M ₁
2	Ямагт аятайхан хувцаслаж байх хэрэгтэй гэж би үздэг.		
3	Миний хувьд хувцас биед эвтэйхэн, цэвэр, нямбай байх нь чухал		
4	Би хүмүүсийн анхаарлыг өөр дээрээ татахуйц ер бусын дэгжин хувцсанд дуртай	X ₁ X ₁	A
5	Би нийтлэг загварыг хэзээ ч дагадаггүй, харин өөртөө таалагдсаныг өмсдөг	M ₁ M ₂	
6	Би хүнд аятайхан харагдахаар хувцаслах дуртай	A	
7	Би дэндүү дэгжирхэж, чамирхах дургүй, олны жишгээр хувцаслах хэрэгтэй гэж үздэг		
8	Миний хувцас хунар зохисгүй байх вий гэхээс байнга зовдог		
9	Би хувцасныхаа талаар төдийлөн анхаардаггүй.		
10	Орчны хүмүүс миний хувцаслалтыг шүүмжлээд байгаа юм шиг надад байнга санагддаг		
11	Би бараан, саарал өнгийг эрхэмлэдэг		
12	Би заримдаа дэгжин, тод өнгөөр хувцаслахыг хүсдэг атлаа заримдаа хувцас хунараа огт сонирхдоггүй		
Ес. Эцэг эхдээ хандах хандлага			
1	Би эцэг, эхгүй үлдэхээс маш их айдаг	Ө	
2	Зүрх сэтгэлдээ тэдэнд гомдсон гомдлоо тээж байлаа ч гэсэн эцэг эхээ хүндэтгэх хэрэгтэй гэж би үздэг.		
3	Би эцэг эхдээ хайртай, тэдэнтэйгээ дотносон дассан хэдий ч тэдэнд ихэд гомдож маргах тохиолдол гардаг.	X, X	
4	Заримдаа аав ээж намайг дэндүү халамжлаад байх шиг, заримдаа би тэдний үгийг сонсохгүй гомдоогоод байх шиг санагддаг		
5	Амьдралд зайлшгүй хэрэгтэй зүйлийг миний эцэг эх надад өгөөгүй.		A
6	Намайг бага байхад миний эрүүл мэндэд муу анхаарч байсан гэж эх эцгээ буруутгадаг		

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

7	Би эцэг эхийнхээ нэгийг нь их хайрладаг		
8	Би эцэг эхдээ хайртай гэхдээ намайг захирч тушаах гээд байдгийг нь тэсвэрлэдэггүй		
9	Би ээждээ маш их хайртай, ээжид маань ямар нэг юм тохиолдчих вий гэхээс айдаг	ӨӨ	
10	Би ээж аавыгаа сайн халамжлаж, хайрлаж чадахгүй байгаадаа өөрийгөө буруутгадаг		
11	Аав ээж минь намайг дэндүү хатуу гараар барьж, юм болгонд өөрсдийн хүссэнээ тулгадаг		ОХӨЦ
12	Миний төрөл төрөгсөд намайг ойлгодоггүй, тэд миний хувьд хөндлөнгийн хүмүүс шиг санагддаг	Т	
13	Би эцэг эхийнхээ өмнө өөрийгөө буруутай гэж үздэг	Ц	
Арав. Найз нөхөддөө хандах хандлага			
1	Ашиг хонжоо хайж нөхөрлөх гэсэн бодол надад нэг ч удаа төрж байгаагүй		
2	Намайг ойлгож мэдэрдэг хүмүүстэй байх нь надад сайхан байдаг		
3	Надад зөвхөн ганц найз биш бүхэл бүтэн эвсэг хамт олон чухал	О М	
4	Намайг сонсдог, сэтгэл сэргээн тайвшруулж, итгэл төрүүлж чаддаг найзыгаа би хүндэтгэдэг	А	
5	Би найз нөхдөөсөө салж холдоход удаан уйтгарлаад байдаггүй төдийлөн удалгүй шинэ найз нөхөдтэй болдог		
6	Би өөрийгөө найз нөхдийн талаар бодох ч чадваргүй бие муутай хүн гэж боддог		Х ₁
7	Миний ичимхий зан хүссэн хүнтэйгээ нөхөрлөхөд саад болдог	М ₂ М ₂	
8	Би хүнтэй амархан нөхөрлөдөг боловч ихэвчлэн сэтгэл гонсойн хөндийрчихдөг.		
9	Надад анхааралтай ханддаг найз нөхдийг би эрхэмлэн дээдэлдэг		
10	Би өөрөө найз нөхдөө сонгодог, харин сэтгэлд хүрэхгүй бол тэднээс хөндийрчихдэг		
11	Надад чин сэтгэлээсээ ханддаг тийм найзыг би олж чадаагүй байгаа		
12	Найз нөхөдтэй байх нь ямар ч хүсэл надад төрдөггүй		
13	Би заримдаа олон найзтай байх дуртай, заримдаа тэднээс зугтаамаар ч санагддаг		
14	Найз нөхөдтэйгээ ч гэсэн дэндүү илэн далангүй байж болохгүйг амьдрал надад сургасан	Х	
15	Би олон найзтай байж тэдэнтэй элэгсэг харилцах дуртай	М ₁	
Арван нэг. Орчин тойрондоо хандах хандлага			
1	Би атаач тэнэг, мангар хүмүүсийн дунд байдаг		
2	Орчны хүмүүс надад атаархдаг учраас тэд намайг үзэн яддаг		
3	Хүмүүстэй байх нь заримдаа надад тун сайхан, заримдаа төвөгтэй хэцүү байдаг		Ц
4	Би өөрийгөө орчныхоо хүмүүсээс нэг их ялгараад байх хэрэггүй гэж үздэг		

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

5	Би бусдад муугаар хэлүүлэхгүйгээр амьдрахыг хүсдэг		
6	Орчны хүмүүс намайг үзэн ядаж, үл тоомсорлоод байгаа юм шиг надад санагддаг		
7	Би хүмүүстэй ямар ч нөхцөл байдалд амархан учраа олдог	О	M ₂
8	Бусад хүмүүсээс надад тавих анхаарал халамжийг би бүхнээс чухалчилдаг		
9	Хүмүүс надад сайн муу хандаж байгааг би мэдэрч ойлгодог учраас тэдэнд тэгж ханддаг		
10	Би хүмүүстэй амархан муудалцаж хурдан эвлэрдэг		M ₂
11	Би хүмүүстэй харилцахдаа хэлсэн ярьсан, хийсэн зүйлийнхээ зөв бурууг их удаан эргэцүүлж боддог		
12	Хүмүүсийн дунд байхдаа би хурдан ядарч бухимддаг		
13	Би орчны хүмүүсээс хол хөндий байхыг хичээдэг		
14	Би хөрш айлаа танихгүй, ямар хүмүүс байдгийг сонирхдоггүй		Ө
15	Орчны хүмүүс намайг ямар нэг муу зүйлд хардаж сэрдээд байгаа юм шиг надад санагддаг		
16	Намайг хүмүүс ихээхэн гомдоож хуурч байсан учраас би байнга болгоомжтой байдаг		
Арван хоёр. Танихгүй хүмүүст хандах хандлага			
1	Би танихгүй хүмүүстэй болгоомжтой харьцдаг, муу юм хийчихэж магадгүй гэж өөрийн эрхгүй болгоомжилдог.	ЦЦ	О
2	Огт танихгүй хүн миний итгэлийг төрүүлэн таалагдах явдал цөөнгүй гардаг		ЦЦ
3	Би хүнтэй шинээр танилцахаас зайлсхийдэг.		
4	Танихгүй хүмүүс надад айдас, түгшүүр төрүүлдэг		
5	Би танилцахаасаа урьд энэ хүн хэн бэ гэдгийг, энэ хүний тухай хүмүүс юу ярьдгийг ямагт мэдэхийг хүсдэг		
6	Би танихгүй хүнд хэзээ ч итгэдэггүй гэхдээ энэ нь миний зөв байжээ гэдэг нь нэг ч удаа нотлогдоогүй		
7	Хэрэв танихгүй хүн намайг сонирхоод байвал би ч бас түүнийг сонирхдог.		
8	Танихгүй хүмүүс миний уцаарыг хүргэдэг, харин таньдаг хүмүүстээ бол би дасчихсан байдаг	М	ӨО
9	Би хүнтэй амархан дуртайяа танилцдаг	ОМ	M ₂
10	Би үе үе шинэ хүмүүстэй танилцах дуртай, заримдаа хэнтэй ч танилцахыг хүсдэггүй		
11	Сэтгэл санаа өөдрөг сайхан байвал хүнтэй амархан танилцдаг, харин муу байвал танилцахаас зайлсхийдэг		
12	Би танихгүй хүмүүсээс ичдэг ба эхэлж ярина гэхээс эмээдэг	M ₂ M ₂	
Арван гурав. Ганцаардалд хандах хандлага			
1	Ямар ч хүн хамт олноосоо тасрах ёсгүй гэж би үздэг	T ₁	ТТ
2	Би ганцаараа байх үедээ л тайван байдаг	M ₂ ТТ	

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

3	Би ганцаардалтыг тэвчдэггүй, ямагт хүмүүсийн дунд байхыг эрмэлздэг	ОЦТ ₁	М ₂ ӨТТТ
4	Надад заримдаа хүмүүсийн дунд байх нь , заримдаа ганцаараа байх нь таатай санагддаг	Х М ₁	
5	Би ганцаараа байхдаа эргэцүүлж бодох эсвэл хэн нэгэн хүнтэй ярьж байгаа мэтээр төсөөлөн ярьдаг		ЦХ ₁
6	Би ганцаараа байхдаа хүний мөрөөсөл болж уйтгарладаг боловч хүмүүстэй хамт байхдаа амархан ядарч ганцаараа байхыг хүсдэг		
7	Ихэнхдээ би хүнтэй байхыг хүсдэг, хааяа л ганцаараа байхсан гэж боддог		
8	Би ганцаардлаас айдаггүй.	Т	
9	Би ганцаардахаас айдаг боловч ганцаардчихсан байх тохиолдол цөөнгүй гардаг.		
10	Би ганцаараа байх дуртай		
11	Эвгүй зүйлтэй холбоотой л биш бол би ганцаардлыг хялбархан давж чадна	Х	
Арван дөрөв. Ирээдүйдээ хандах хандлага			
1	Би ирээдүйгээ сайхнаар мөрөөддөг, гэхдээ таагүй зүйл, азгүй явдлаас айдаг		
2	Ирээдүй маань надад бүрхэг таагүй санагддаг		
3	Би ирээдүйн сайн сайхныхаа төлөө хичээж амьдардаг		
4	Ирээдүйд би эрүүл мэндийнхээ байдалд юунаас илүү сэтгэл зовдог		
5	Би ирээдүйд хүсэл эрмэлзэл, төлөвлөгөөгөө биелүүлнэ гэдэгт итгэл төгс байдаг	ОО	
6	Би ирээдүйнхээ талаар их бодох дургүй		
7	Ирээдүйн талаарх миний бодол байнга өөрчлөгддөг. Би ирээдүйгээ заримдаа өөдрөг сайхнаар бодож төсөөлж боддог, заримдаа надад дэндүү баргар санагддаг	Ө	
8	Ирээдүйд миний бүх хүсэл биелнэ гэж би өөрийгөө тайтгаруулдаг	Ц	
9	Ирээдүйд надад тохиолдож болох таагүй ,муу зүйлийн талаар би өөрийн эрхгүй байнга боддог		
10	Би ирээдүйгээ нарийвчлан төлөвлөж, ширхэгчлэн биелүүлэх дуртай	Ө	
11	Миний зөв гэдгийг ирээдүйд бүгдэд нотлон харуулж чадна гэдэгтээ би итгэл төгс байдаг		
12	Би санасанаараа амьдардаг, миний ирээдүй яг ямар байх бол гэж сэтгэл зовох нь бага		
13	Надад миний ирээдүй заримдаа өөдрөг, заримдаа бүүдгэр санагддаг		
Арван тав. Шинэ зүйлд хандах хандлага			

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

1	Би заримдаа гэнэтийн өөрчлөлтийг хялбархан давдаг, заримдаа өөрчлөлтөөс айж, зайлсхийдэг		
2	Шинэ юм миний анхаарлыг татахын зэрэгцээ тайван байдлыг алдагдуулж, түгшүүр төрүүлдэг		
3	Би шинэ санаа бодож олох, шинэ хүмүүстэй танилцаж эргэн тойрноо шинэчлэх дуртай		
4	Шинэлэг санаа, шинэ танилыг улайран эрж хайх үе надад байдаг, гэсэн ч тэр бүхнээс зайлхийх үе гардаг		
5	Би өөрөө шинэ санаа бодож, бүхнийг бусдын жишгээр биш өөрийнхөөрөө хийх дуртай	Т	
6	Би шинэ зүйлд амархан татагддаг боловч түргэн ядарч залхдаг		Ц
7	Би ямар ч шинэ юманд дургүй нэгэнт тогтсон дэг журмыг байнга эрхэмлэдэг		Х ₁
8	Би амьдралдаа өөрчлөлт хийхээс эмээдэг, шинэ нөхцөл байдлаас би айдаг		
9	Сайн зүйлд хүрэх найдвар бүхий шинэ зүйл надад таатай санагддаг	ХЦ	
10	Зөвхөн л миний сонирхол амьдралын зарчимд нийцсэн шинэ зүйл миний анхаарлыг татдаг	ӨТТЦ	
Арван зургаа. Бүтэлгүйтэлд хандах хандлага			
1	Азгүй явдлаа өөрөө л үүрч гардаг ингэлээ гээд хэнээс ч туслалцаа гуйдаггүй	Т	ӨӨЦ
2	Би заримдаа азгүй явдалтай идэвхтэй тэмцдэг, заримдаа үл ялих азгүй явдалд бууж өгдөг. Миний хувьд ийм байдлууд ээлжлэн солигдож байдаг		ЦЦ
3	Азгүйтсэн үедээ би аргаа бардаг	Ц	
4	Азгүйтлээс болж би ихэд уурлан уураа гэмгүй хүмүүст гаргадаг		
5	Хэрэв азгүй явдал тохиолдвол чухам юуг буруу хийснээ байнга боддог	Х ₁	
6	Азгүйтэл миний эсэргүүцэл, зэвүүцлийг төрүүлж, түүнийг гэтэлж давах хүсэл төрүүлдэг	ЦЦ	
7	Миний бүтэлгүйтэлд хэн нэгэн буруутай бол би түүнийг шийтгэхгүйгээр яав ч орхихгүй		Х
8	Бүтэлгүйтсэн үедээ би эргэж ирэхгүйгээр хол явчихмаар санагддаг		
9	Өчүүхэн төдий бүтэлгүйтэлд гутрах тохиолдол байхад заримдаа хүнд хэцүү байдалд сэтгэлийн тэвчээр гаргаж чаддаг.		
10	Би бүтэлгүйтэхээс айдаг, хэрэв ингэвэл юуны урьд өөрийгөө буруутгадаг	Ө	М
11	Бүтэлгүйтэл миний сэтгэлийг хөнддөггүй, би түүнийг ойшоодоггүй.		
12	Бүтэлгүйтсэн үедээ хүсэл эрмэлзлэлдээ хүрэхийг улам их мөрөөддөг.		
13	Бүтэлгүйтсэн үед гол нь цөхөрч болохгүй гэж би үздэг	А	
Арван долоо. Аз туршилт, адал явдалд хандах хандлага			

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

1	Би аюултай осолтой байлаа ч ямар нэгэн адал явдалд аз турших дуртай	O	M ₂ M ₂
2	Би “тийм” “үгүй” -н хариултыг олон дахин эрэгцүүлж боддог боловч аз туршсан шийд яагаад ч гаргаж чадахгүй	M ₂	
3	Би адал явдлыг хүсээд байдаг ч хүн биш, харин нөхцөл байдал шаардвал л зөвхөн аз туршдаг	M ₂	
4	Заримдаа би адал явдалд дурлаад байнга азаа үздэг, заримдаа энэ талаар бодох ч дургүй болчихдог.		
5	Би зөвхөн хөгжилтэй сайхнаар төгсөх адал явдалд дуртай, харин аз турших дургүй		
6	Би адал явдал, аз туршихыг зориуд эрж хайдаггүй, нөхцөл байдал шаардсан үе л оролцдог		
7	Хэрэв адал явдал аз туршихад би голлох үүрэгтэй байвал түүнд би татагдан ордог	O	
8	Аз турших хүсэлд автан мансууртлаа хорхойсох үе надад тохиолддог		XX ₁
Арван найм. Манлайлалд хандах хандлага			
1	Би ажил үйлээрээ биш үзэл бодлоороо бусдын түрүүнд явж чадна	M	
2	Би найз нөхдийнхөө дунд тэргүүнд нь байж бусдыг удирдан чиглүүлэх дуртай		
3	Миний сэтгэлд нийцсэн хэн нэгэн хүнийг би халамжлах дуртай		
4	Би хүмүүсийг хууль дүрэм сахиулахад сургахыг ямагт эрмэлзэдэг		X
5	Би зарим хүмүүст хүсээгүй хэрнээ захирагддаг боловч, заримыг нь өөрөө дуртайяа удирдан залдаг		
6	Заримдаа би бусдыг удирдаж манлайлах дуртай, заримдаа түүнээс залхдаг		
7	Хүмүүс намайг хүндэтгэвэл би манлайлагч байх дуртай, манлайллын төлөө би өрсөлдөн тэмцэлдэх дургүй	ӨӨ	
8	Би бусдыг удирдах чадваргүй	XM ₂	
9	Би бусдыг захирах дургүй ,хариуцлагаас айдаг.		X ₁
10	Миний үгийг сонсч, нэр хүндийг хүлээн зөвшөөрөх хүмүүс байнга олддог.		
11	Хүмүүс намайг дуурайж, миний л хэлснээр байх юм бол би манлайлагч байх дуртай		
12	Би нэр хүндтэй хүмүүсийг дагах дуртай		
Арван ес. Шүүмжлэл, татгалзалд хандах хандлага			
1	Би эсэргүүцэл, шүүмжлэлийг тоодоггүй, ямагт өөрийнхөөрөө бодож өөрийнхөөрөө хийдэг.	ТТ	А
2	Би эсэргүүцэл,шүүмжлэлийг сонсоод өөрийгөө зөвтгөх шалтаг эрдэг. Гэхдээ түүнийгээ тэр бүр илэрхийлдэггүй		
3	Ядарсан, бие муу үед эсэргүүцэл, шүүмжлэл миний уурыг их хүргэдэг		
4	Намайг гадуурхан, надад хайнга хандсанд орвол шүүмжилж, шүүж байсан нь илүү дээр		
5	Би шүүмжлүүлж, зэмлүүлэхэд дургүй, уур хилэнгээ тэр бүр барьж чаддаггүй		X
6	Намайг шүүмжлэх, миний хэлснийг эсэргүүцэхэд би их		

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

	гомдож сэтгэл санаагаар унадаг		
7	Би шүүмжлэлээс болоод хол зугтмаар санагддаг		
8	Би зарим үед шүүмжлэл, эсэргүүцлийг амархан хүлээн авдаг, зарим үед маш хүнд		
9	Ялихгүй зүйлийн талаарх шүүмжлэлийг ч гэсэн бүдүүлэг, огцом байдлаар хэлбэл би ихэд гомддог	M ₁	
10	Надад хандсан шударга шүүмжлэл, зөв эсэргүүцэлтэй би учирч байгаагүй.		ӨӨ
11	Би шүүмжлэлийг шууд зөв ойлгож хүлээн авдаг ба ямагт ингэж байхыг хичээдэг.	M	
12	Хүмүүс зөвхөн л өөрсдөө дээш гарахын тулд буюу эсвэл бусдыг дарахын тулд шүүмжилдэг гэдэгт би хатуу итгэдэг		X ₁
13	Хэрвээ намайг шүүмжилж эсэргүүцээд байвал надаас бусдынх нь зөв юм шиг надад ямагт санагддаг		
Хорь. Халамж анхааралд хандах хандлага			
1	Би зөвхөн л шаардлага тавих эрхтэй (ёстой) хүмүүсийн үг зааврыг сонсдог	MӨ	
2	Миний эрүүл мэндэд хамаатай заавар сургамжийг би дуртайяа сонсдог	ЦЦ	
3	Миний өмнөөс бүхнийг шийдэх, намайг асрамжлахыг тэвчдэггүй		
4	Надад ямар ч халамжлал хэрэггүй		
5	Намайг хайрладаг хүнийхээ зөвлөгөөг би дуртай сонсдог	XЦ	
6	Би ашигтай сургамжийг хүлээж авахыг хичээдэг боловч байнга ингэж чаддаггүй		
7	Заримдаа бүх үг сургамж чихний хажуугаар өнгөрдөг, заримдаа би хүний үг сонсож чадаагүйдээ гэмшиж өөрийгөө зэмлэдэг		
8	Би захиргаадах өнгө аястай сургаалыг огт хүлээн авдаггүй.		
9	Намайг халамжлан хэлж байгаа сургаалыг эсэргүүцдэггүй.		X ₁
10	Надад таалагдсан сургаалыг дуртайяа сонсдог ба харин сэтгэлд нийцээгүйг нь тэвчдэггүй		
11	Би халамжлуулах дуртай, харин командлуулах дургүй	X ₁ X ₁	
12	Ямар ч хэрэггүй бөөцийлсэн халамжлал болон огтын ач холбогдолгүй сургамжаас татгалзах шийдвэрийг би гаргаж чаддаггүй		X ₁
13	Сургаал, заавар надад бүх зүйлийг эсрэгээр нь хийх хүсэл эрмэлзэл төрүүлдэг		
14	Миний өдөр тутмын амьдралыг асрамжлах тохиолдол байж болно, гэхдээ сэтгэл санаагаа бол бөөцийлүүлэхгүй гэж боддог		

Хорин нэг. Хууль дүрэмд хандах хандлага			
1	Хууль дүрэм надад саад болсон үед миний уцаар хүрдэг		A
2	Би сэтгэл татам сонирхолтой ажил хийхдээ ямар ч хууль дүрэмнээс тойрч болно гэж үздэг	OO	M ₂
3	Үндэслэл сайтай дүрэм журмыг би сахиж биелүүлэхийг хичээдэг		
4	Намайг хууль дүрэм зөрчсөн гэж андуурах вий гэж би ямагт айдаг		O
5	Надад дарамт шахалт үзүүлдэг аливаа дүрэм журмыг би туйлын их үзэн яддаг		X
6	Би заримдаа бүх хууль дүрмийг төдийлөн сахидаггүй боловч зарим үед дэг журамгүй байлаа гэж өөрийгөө буруушаадаг		
7	Ямар ч дүрэм журам байсан би түүнийг зөрчих хүсэл надад төрдөг		M
8	Би хууль дүрмийг байнга сахидаг		
9	Орчны хүмүүс дүрэм журмыг сахиж байгаа эсэхийг би байнга ажигладаг		X ₁
10	Хуулийг хангалтгүй сахиж чадахгүй, дүрэм журам зөрчиж байгаадаа би өөрийгөө байнга буруушаадаг		
11	Би хууль, дүрэм сахихыг хичээдэг ч тэр бүр хэрэгждэггүй	X	
12	Шударга дүрэм журмыг чанд сахихын төлөө, шударга бус гэж үзсэн дүрмийг эсэргүүцэн тэмцэх хэрэгтэй гэж би үздэг.		
Хорин хоёр. Хүүхэд насаа үнэлэх байдал			
1	Би аймхай, уйланхай хүүхэд байсан		
2	Би өөрөө үлгэр, зөгнөлт түүх зохиох дуртай байсан	O	
3	Би багадаа шуугиантай, хөдөлгөөнтэй тоглоомд оролцохоос байнга зугатаадаг байсан		
4	Би бүх хүүхдийн адил үеийнхнээсээ гойд ялгарах юмгүй хүүхэд байсан		M
5	Би багадаа сэргэлэн цовоо байсан шиг надад заримдаа санагддаг, нөгөө бодоход дуулгаваргүй хэнэггүй байсан шиг санагддаг		
6	Би хүүхэд наснаасаа л /багаасаа/ бие даасан, шийдэмгий байсан	O	M ₂
7	Би багадаа хөгжилтэй зоригтой байсан	O	M ₂
8	Би багадаа эмзэг гомдомтгой хүүхэд байсан	M ₂ M ₂	
9	Би багадаа чалчаа тогтворгүй байсан		
10	Би хүүхэд байхын л одоогийнхтой адил амархан гомддог, амархан тайвширдаг, баярладаг байлаа	X	
11	Би хүүхэд байхаасаа эмх цэгц дэгтэй байхыг эрмэлздэг байсан		X ₁ X ₂

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

12	Би багадаа бусад хүүхдүүдийн тоглож байгааг холоос харж ганцаараа тоглох дуртай байсан		X
13	Би багадаа томчуудтай ярилцахыг хүүхдүүдтэй тоглохоос илүү чухалчилдаг байсан	X ₁	
14	Би багадаа зөрүүд, зан муутай хүүхэд байсан	ЦЦ	X
15	Би багадаа нойр, хоолонд муу байсан.		
Хорин гурав. Сургуульд хандах хандлага			
1	Би хичээлд суухын оронд нөхөдтэйгээ зугаалах, кино үзэх дуртай байсан	ОЦХ ₁ Т ₁ Т ₁	
2	Миний сэтгэлд хүрээгүй дүн, сануулга намайг ихээхэн шаналгадаг байсан	Ц	ЦЦХ ₁
3	Би бага ангид байхдаа сургуульдаа дуртай байсан, дараа нь сурах нь надад уйтгартай болсон.	X	
4	Нэг үе би сургуульд дуртай, нэг үе сургуульд явна гэхээс залхдаг байсан	М	
5	Би сургуульд дургүй, яагаад гэвэл багш нар надад шударга биш ханддаг байсан		
6	Хичээл намайг их ядраадаг		
7	Би сургуулийнхаа сайн дурын уран сайхны ажилд оролцох их дуртай		
8	Би сургуульдаа дуртай, яагаад гэвэл тэнд хөгжилтэй найзууд байдаг.		
9	Би сургууль дээр шоолуулах, бүдүүлэг авир, доромжлолд өртөхөөс ичиж эмээдэг		X ₁
10	Би биеийн тамирын хичээлд их дургүй байсан		
11	Би сургуульдаа тогтмол явж, олон нийтийн ажилд байнга идэвхтэй оролцдог байсан		ТТ
12	Сургуулийн нөхцөл байдал надад их тээртэй санагддаг		
13	Би бүх гэрийн даалгавраа нягт нямбай хийхийг хичээдэг	М	
Хорин дөрөв. Тухайн үе дэх өөрийн үнэлгээ			
1	Би цэвдэг сэтгэлгүй хүн		О
2	Заримдаа би өөртөө сэтгэл хангалуун, заримдаа шийдэмгий биш байсныхаа төлөө өөрийгөө буруутгадаг		
3	Би бүх юманд эцэс төгсгөлгүй санаа зовж, тавгүйдэг дэндүү уймраа хүн	М ₁	
4	Бусдын атаа жетөөг хүргэж явдаг нь миний буруу биш		
5	Би тогтворгүй, тэвчээр муутай хүн		
6	Би бусад ихэнх хүмүүсээс гойд ялгараад байх юмгүй гэж үздэг		ӨӨ
7	Надад шийдэмгий зан дутмаг		

8	Би өөрийгөө их дутагдалтай гэж боддоггүй	ЦХ ₁	М ₁
9	Сайн сайхан үед би өөртөө сэтгэл хангалуун байдаг ба сэтгэлээр унасан үедээ олон талаараа бусдаас дутмаг юм шиг санагддаг		
10	Би дэндүү бухимдуу цочир ууртай хүн		
11	Бусад хүмүүс намайг ихээхэн дутагдалтай гэж үздэг гэхдээ тэд намайг хэтрүүлж байна гэж би үздэг.		
Хорин тав. Мөнгөтэй харьцах байдал			
1	Мөнгөний хүрэлцээгүйгээс миний уур хүрдэг		
2	Би мөнгийг огт тоодоггүй	М	Ц Х ₁
3	Мөнгө хүрэлцэхгүй үед гутардаг		
4	Бүх зарлагаа урьдчилан тооцоход би дургүй, хугацаанд нь төлөхөд хэцүү байх болно гэдгийг урьдаас мэдэж байсан ч гэсэн өр тавьчихдаг	Х ₁	
5	Би мөнгөнд арвиг, хямгач ханддаг, үрэлгэн зантай хүн олон байдгийг мэдэх учир зээл өгөх дургүй		
6	Надаас мөнгө зээлсэн хүнд энэ тухай сануулахаасаа би ичдэг	ХМ ₁	Х ₁
7	Би гэнэт санамсаргүй зарлага гарна гэж тооцоод ямагт мөнгө нөөцөлж үлдээдэг		
8	Зөвхөн ямар нэг байдлаар амь зууж амьдрах мөнгө надад хэрэгтэй		
9	Би арвиг, хямгач байхыг хичээдэг, гэхдээ харамч биш мөнгийг ухаалаг зарцуулах дуртай		
10	Би мөнгөгүй болохоос ямагт айдаг, өр тавих тун дургүй		
11	Би заримдаа мөнгийг бодлогогүй хялбархан үрдэг бол заримдаа мөнгөгүй болчих вий гэж айдаг		
12	Миний мөнгийг шамшигдуулан үрээхийг би хэнд ч зөвшөөрөхгүй		

4.4. Түгшүүр бачимдлыг судлах аргууд

4.4.1. Түгшүүрийг судлах арга зүй (Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л Ханин)

Зорилго: Бие хүний түгшүүр болон нөхцөл байдалтай холбоотой тухайн үеийн түгшүүрийг судлах зориулалттай. 16-аас дээш насны хүмүүсийг судлахад зохимжтой гэж үздэг.

Бие хүний түгшүүр

Уг хүний “Би” –д аюул заналхийлэл учруулж байгаа амьдралын төрөл бүрийн нөхцөл байдлын өөдөөс сөрөг сэтгэл хөдлөлөөр хариу үйлдэл үзүүлэх хандлагыг тодорхойлж байгаа бие хүний сэтгэл зүйн хувийн онцлог шинжийг бие хүний түгшүүр гэнэ. Энэ нь аливаа зүйлд илүү ихээр сэтгэл зовж түгших хандлагыг илэрхийлж байгаа, бие хүний харьцангуй тогтвортой онцлог юм. Товчоор хэлэхэд бие хүний түгшүүр бол тухайн хүний хувийн онцлогтой холбоотой юм.

Нөхцөл байдлын түгшүүр

Түр зуурын шинжтэй, ямар нэгэн нөхцөл байдал, түр зуурын шалтгааны улмаас үүсч буй түгшүүр юм. Жишээ нь: Албаны болон танихгүй хүмүүстэй уулзаж ярилцах, шалгалт өгөх,

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

танихгүй хүнтэй анх удаа уулзан учрах гэх мэт. Түгшүүрийн энэхүү хоёр төрөл нь хүн бүрт харилцан адилгүй түвшинд илэрдэг. Бидний санал болгож буй Спилбергерийн арга зүй нь түгшүүрийн дээрх хоёр төрлийн аль алиныг нь зэрэг үнэлэх зориулалттай юм. Бие хүний болон нөхцөл байдлын түгшүүрийг тодорхойлох зориулалт бүхий хоёр шкал (хуваарьт хэмжээс) бүхий сэтгэмжүүдийг судлуулагчдад санал болгоно.

Заавар: *"Доорхи өгүүлбэр-сэтгэмжүүдийг анхааралтай уншина уу? Тухайн сэтгэмж таны ердийн байдалтай хир зэрэг нийцэж байгаагаас шалтгаалан хүснэгтийн баруун гар талд байгаа хариултанд харгалзах онооны аль нэгийг сонгон дугуйлна. Зөв ба буруу хариулт гэж байхгүй учраас хариулахдаа удаан бодох шаардлагагүй.*

Хүснэгт 4.11. Нөхцөл байдлын түгшүүрийг үнэлэх хэмжүүр

Дугаар	Сэтгэмжүүд /Бодомжууд/	Сонгох хариултууд			
		Үгүй энэ тийм биш	Тийм байж магадгүй	Үнэн	Тун үнэн
1	Би тайван байна	1	2	3	4
2	Надад заналхийлсэн зүйл алга	1	2	3	4
3	Би дарамт бачимдалтай байна.	1	2	3	4
4	Би дотоод зовиурт баригдчихаад байна.	1	2	3	4
5	Би эрх чөлөөгөө мэдэрч байна	1	2	3	4
6	Би ууртай байна	1	2	3	4
7	Учирч болзошгүй бүтэлгүйтэл намайг зовоож байна	1	2	3	4
8	Сэтгэлийнхээ амар тайвныг би мэдэрч байна	1	2	3	4
9	Миний сэтгэл үймэрч байна	1	2	3	4
10	Би дотоод сэтгэлийн таашаалаа мэдэрч байна	1	2	3	4
11	Би өөртөө итгэлтэй байна	1	2	3	4
12	Би уур, бачимдалтай байна	1	2	3	4
13	Би байх суух газраа олж ядаж байна	1	2	3	4
14	Би дэвэрч хөөрчихөөд байна	1	2	3	4
15	Надад гутрал, бачимдал мэдрэгдэхгүй байна	1	2	3	4
16	Би сэтгэл хангалуун байна	1	2	3	4
17	Би сэтгэл зовж байна	1	2	3	4
18	Би хэтэрхий хөөрчихөөд биеэ барьж чадахааргүй байна.	1	2	3	4
19	Би баяр хөөртэй байна	1	2	3	4
20	Надад таатай байна	1	2	3	4

Хүснэгт 4.12.Бие хүний түгшүүрийн хэмжүүр

Дугаар	Сэтгэмжүүд	Сонгох хариултууд			
		Хэзээ ч үгүй	Бараг хэзээ чгүй	Бараг ихэвчлэн	Ихэвчлэн
21	Миний сэтгэл санаа өөдрөг байдаг	1	2	3	4
22	Би ууртай байх тохиолдол байдаг	1	2	3	4
23	Би амархан уурладаг	1	2	3	4
24	Би бусдын адил азтай байхыг хүсдэг	1	2	3	4
25	Би таагүй явдалд сэтгэл их зовдог бөгөөд мартаж чадалгүй уддаг, түүнийг удаан мартдаггүй.	1	2	3	4
26	Надад “бяр амтагдаж” ажиллах хүсэл төрдөг	1	2	3	4
27	Би тайван, хүйтэндүү, биеэ барьж чаддаг хүн	1	2	3	4
28	Учирч болзошгүй бэрхшээл миний сэтгэлийг зовоодог	1	2	3	4
29	Би ялимгүй юманд сэтгэл ихэд зовдог.	1	2	3	4
30	Ихээхэн аз жаргалтай байх тохиолдлууд байдаг.	1	2	3	4
31	Би бүхнийг чин сэтгэлээсээ хүлээн авдаг	1	2	3	4
32	Өөртөө итгэх итгэл надад дутмаг	1	2	3	4
33	Би хамгаалалтгүй юм шиг санагддаг	1	2	3	4
34	Би төвөгтэй эдрээтэй байдлаас зайлсхийхийг хичээдэг	1	2	3	4
35	Надад шаналах сэтгэл төрдөг	1	2	3	4
36	Би сэтгэл хангалуун байдаг	1	2	3	4
37	Ямар нэг ялигүй зүйлүүд миний анхаарлыг сарниулан, сэтгэл зовоодог	1	2	3	4
38	Өөрийгөө азгүй хүн гэж бодох тохиолдол гардаг	1	2	3	4
39	Би тайван тэнцвэртэй хүн	1	2	3	4
40	Би өөрийн ажил төрөл, халамж үүргээ бодох үед сэтгэл тавгүйрхдэг	1	2	3	4

Тайлбар: Хүснэгтийн баруун гар талын багананд судлуулагчийн сонгох хариултын оноог цифрээр тэмдэглэв.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

Хүснэгт 4.13 .Нөхцөл байдлын ба бие хүний үнэлгээний түлхүүр

Сэтгэмжийн №	Нөхцөл байдлын түгшүүр /хариултууд				Сэтгэмжийн №	Бие хүний түгшүүр /хариултууд/			
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Дээрх түлхүүрийн тусламжаар судлуулагчийн сонгосон хариултын онооны тоо тодорхойлогдоно. Судалгааны дүнг хэсэг тус бүрээр гаргахдаа уг хэсгийн онооны нийлбэрийг 2 0-д хуваана. Хуваагаад гарсан тоо нь уг хүнд тухайн төрлийн түгшүүр ямар төвшинд байгааг тодорхойлох индекс юм.

3, 5-4, 0	оноо	- маш өндөр түгшүүр
3, 0-3, 4	оноо	- өндөр түгшүүр
2, 0-2, 9	оноо	- дунд зэргийн түгшүүр
1, 5-1, 9	оноо	- дунджаас бага түгшүүр
0, 0-1, 4	оноо	- маш бага түгшүүр

4.4.2.Түрэмгийн зангийн илрэлийг судлах арга зүй (Розенцвейгийн арга зүйн засварласан хувилбар)

Энэхүү арга зүй нь бие хүний түрэмгий занг тодорхойлох зориулалттай.

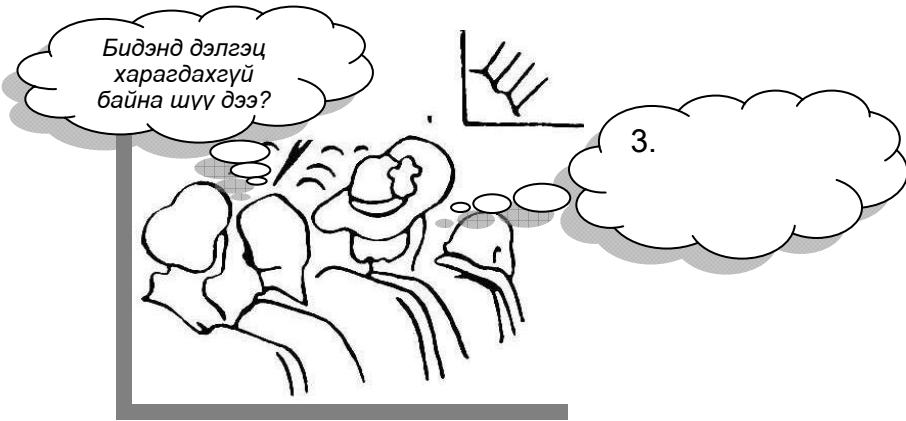
Бодит нөхцөл, зайлшгүй шаардлага тулгараагүй үед орчныхоо хүмүүсийнхээ зан үйл, үг яриа, үйлдлийг дайсагнан тусгаж авах хандлагыг түрэмгий зан гэнэ. Түрэмгий зан гэдэг нь хүн амьтан, эд юмс, байгалийн үзэгдлийг их, бага ямар нэгэн хэмжээгээр байнга дайсагнан үзэх болон бусниулан сүйтгэх, төсөөлөхийн аргагүй түрэмгий үйлдэл зэргээр илрэх бие хүний онцлог юм. Танд санал болгож буй тест нь Розенцвейгийн зохиосон 24 зургийг судлуулагчид өгнө. Эдгээр зургууд дээр түгшүүр, бухимдал үүсэхүйд нөхцөл байдлуудыг дүрсэлсэн байгаа. Зураг бүр

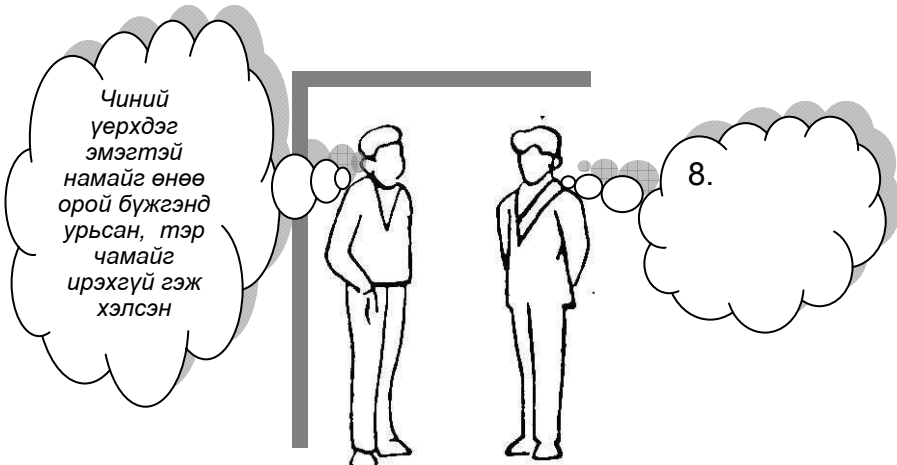
нь хоёр хүний байр байдлыг харуулна. Нэг нь бухимдал түгшүүр үүсч болзошгүй зүйлийг нөгөөдөө хэлэх буюу тийм байдлыг дүрслэн харуулна. Нөгөө хүн нь үүнийг хэрхэн ойлгож хүлээн авч байгааг харуулах ёстой. Нэгдүгээр хүний үйлдэл нь хоёрдугаар хүнд басамжилсан, зориуд өдсөн, түрэмгийлсэн, санамсар болгоомжгүй хандсан мэтээр ойлгогдож болно. Хэрхэн ойлгох нь тухайн хүний онцлогтой холбоотой юм.

Зан үйлийн түрэмгий хандлага бүхий хүн, орчныхоо хүмүүсийн эдгээр үйлдлүүдийг түрэмгийлэл мэтээр хүлээн авах нь олонтой. Ийм хүмүүс бусдын санамсаргүй үйлдлийг ч гэсэн зориудын санаатай мэтээр хүлээн авна. Харин түрэмгий зан багатай хүмүүс нь үүссэн байдлыг зөөлрүүлэх, бусдыг тайвшруулахыг хичээн нөхөрсөг хандаж болсон явдалд төдийлөн ач холбогдол өгдөггүй байна.

Заавар: “Би танд хоёр буюу хэд хэдэн хүний хоорондын харилцааг дүрсэлсэн 24 зураг” үзүүлнэ. Тэдний нэг нь ямар нэг үйл хийчихээд нөгөөдөө хандаж үг хэлж байгаа. Түүний хэлсэн үгийг хүлээн авч байгаа нөгөө хүнийх нь оронд та өөрийгөө орлуулан тавьж хариулаарай. Та зургийн үйл явдлыг сайтар ажиглаад хэрвээ надад ийм явдал тохиолдвол би яах вэ? гэдгээ төсөөлөн аль болох түргэн хариулаарай. Зураг тус бүрт хариулт бичих хоосон зай бий. Хариултаа тэр зайд бичээрэй

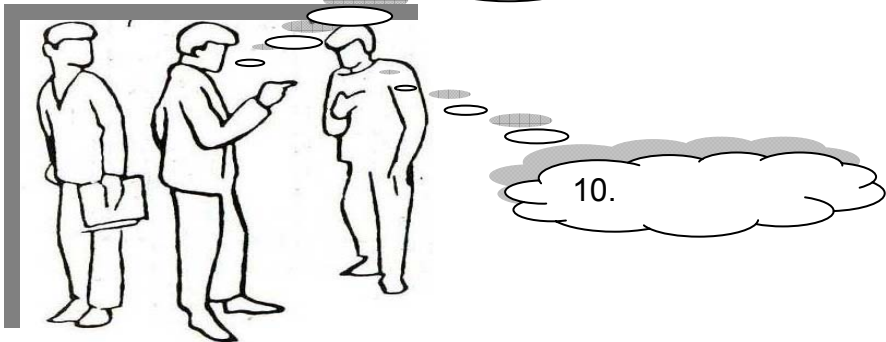




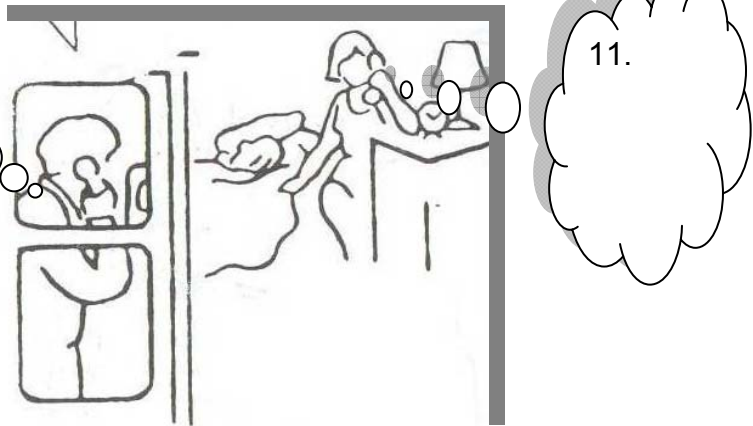




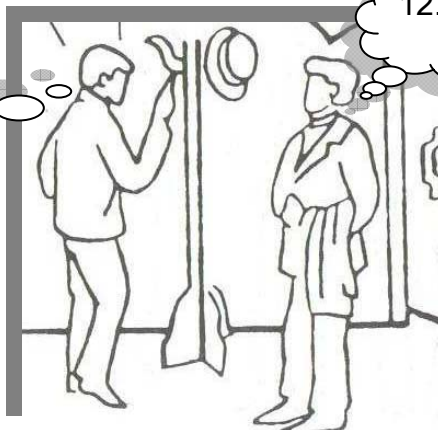
Та худалч!
Та үүнийг өөрөө ч мэддэг



Өө уучлаарай, дугаар андуурчихлаа



Хэрэв энэ чиний
малгай биш бол Болд
андуураад
өөрийнхийгөө орхиод
чинийхийг өмсөөд



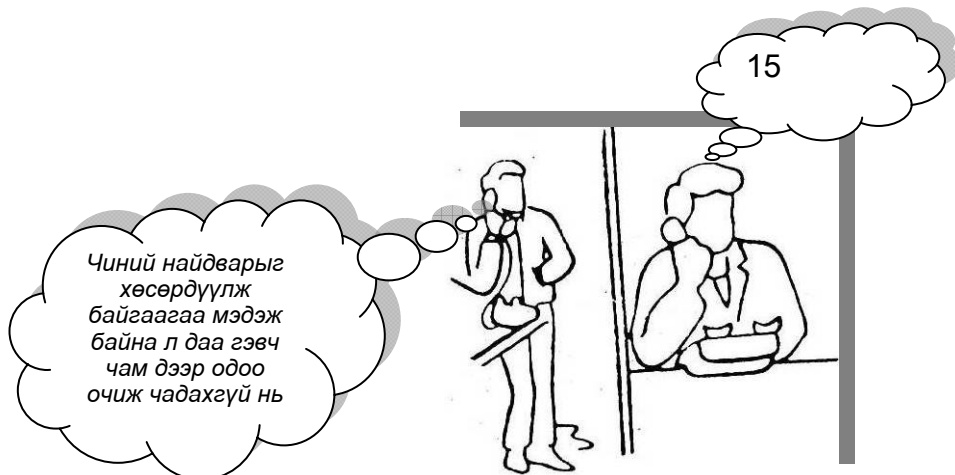
Бид өчигдөр тохиролцсон боловч
би одоо тантай уулзаж чадахгүй
боллоо



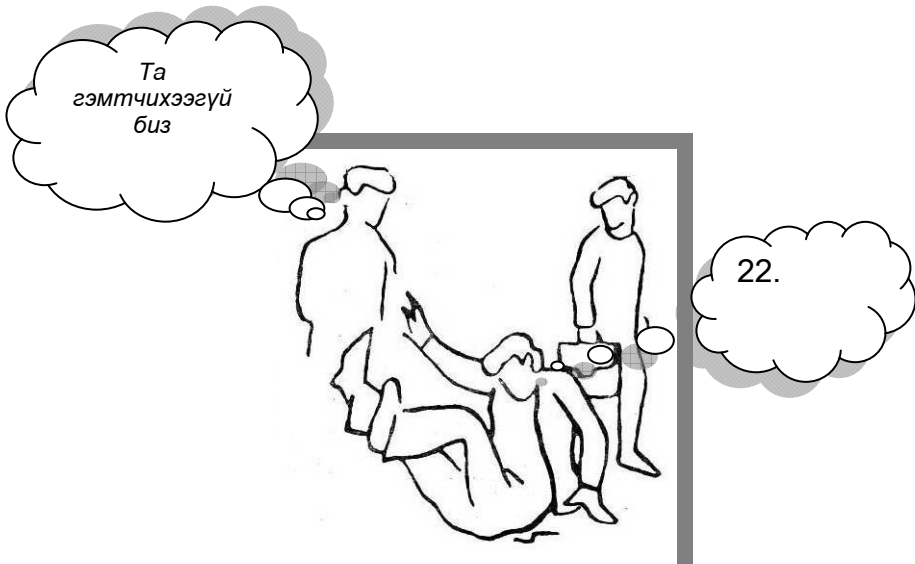
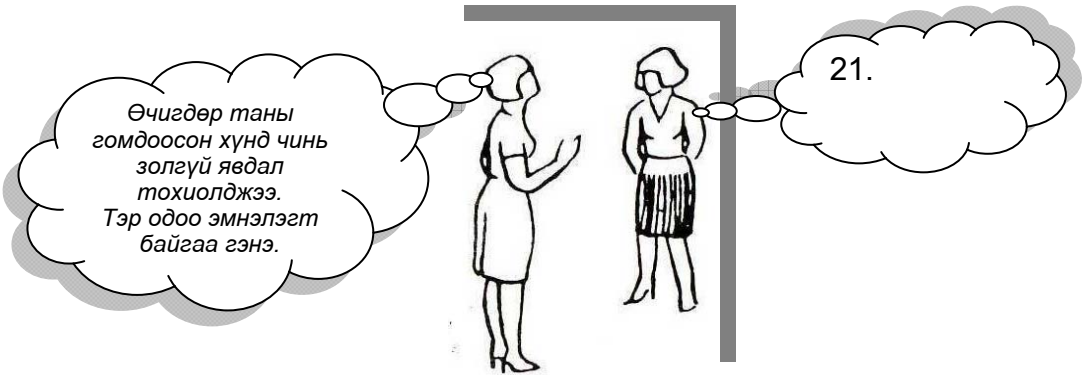
13.

Тэр эмэгтэй
10 минутын
өмнө
ирчихсэн
байх
ёстой доо.











Судалгааны үр дүнгийн боловсруулалт: Судлуулагчийн хариултыг зураг нэг бүрээр задлан шинжилнэ. Судалгааны үр дүнг задлан шинжилсний эцэст судлуулагчийн өгсөн хариултыг түрэмгий ба түрэмгий бус хариу үйлдлийн аль нэгэн төрөлд хамааруулна. Түрэмгий хариу үйлдлийн төрөлд бусад хүмүүст зориудаар дайсагнасан, өшөө хонзон санасан байдлыг хамааруулж байгаа юм. Энэ тохиолдолд судлуулагчийн хариулт нь бусдыг илэрхий гомдоож доромжилсон, шүүмжилсэн, эсвэл бусад хүмүүст аюул занал учруулсан өнгө аяс агуулгатай байна. Түрэмгий бус хариу үйлдлийн төрөлд, нөхцөл байдлыг саармагжуулах, зөөлрүүлэх үүднээс болсон үйл явдлын бурууг судлуулагч өөртөө хүлээх, эсвэл түүнд онцгой ач холбогдол өгөхгүй байдаг л зүйл хэмээн үзэж хандах, мөн түүнчлэн асуудалд уцаарлаж, бухимдалгүйгээр тайван аядуу хандах, эргэцүүлэн бодох боломж олгох зэрэг үйлүүд багтана.

Өөрөөр хэлбэл, судлуулагчийн хариултад ямар ч өс хонзон, түрэмгий байдлын өнгө аяс илрээгүй байвал зохино. Түрэмгий ба түрэмгий бус хариу үйлдлийн тоон харьцааг тооцож гаргана.

Түрэмгий хариу үйлдлийн тоо нь түрэмгий бус үйлдлээсээ илэрхий олон байвал /тухайлбал, 14 ба түүнээс олон, түрэмгий бус нь 10 ба түүнээс цөөн/ тухайн судлуулагчид түрэмгий зан үйлийн тодорхой илэрч байна гэж үзэж болно.

Хэрвээ дээрх үзүүлэлтийн харьцаа эсрэгээр гарвал тухайн судлуулагчийн түрэмгий бус зөөлөн авиртай гэж үнэлнэ.

Мөн судлуулагчийн түрэмгий ба түрэмгий бус хариу үйлдлийн тоон утга 9-13 гэсэн хязгаарт байвал, тухайн судлуулагчийг түрэмгий ба түрэмгий бус гэж үнэлэх боломжгүй. Өсвөр насныхан “түрэмгий зантай” гэж гарвал түүнийг засах төрөл бүрийн арга хэмжээ авах энэ зорилгын үүднээс доорх нэгэн загварыг санал болгож байна.

**Хүүхдийн түрэмгий занг өөрчлөх арван алхамт загвар
(Фурманов А.И. /1996/)**

1. "Ухаарал"	Өөрийгөө таних түрэмгий зангаа ойлгоход нь хүүхдэд туслах, дэлгэрэнгүй мэдээлэл өгөх шат
2. "Өөрийгөө дахин үнэлэх"	Өөрийнхөө зан үйл, байр байдлын талаарх үнэлгээ, дүгнэлтээ эргэн харж, дахин үнэлж, цэгнэхэд нь туслах шат
3. "Орчноо дахин үнэлэх"	Түрэмгий зан нь түүний орчны хүмүүст хэрхэн нөлөөлж байгааг үнэлж дүгнэх.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

4. "Бүлгийн дэмжлэг"	Түрэмгий занг залруулахад чиглэсэн сэтгэл зүйн бүлгийг хичээллүүлж буй үед бүлгийнхэн нь ил тод, итгэлтэй байж сэтгэл санааг нь хуваалцах үе.
5. "Ариусган шүүх"	Түрэмгий зангаа хүүхэд өөрөө мэдэрч, ил тод шүүн хэлж сэтгэлгээ амраах, ариусгах үе.
6. "Итгэл төрүүлэх"	Түрэмгий зангаа засах арга замыг эрж хайх, сонгох, шийдвэр гаргах, зан үйлээ өөрчилж чадна гэдэгтээ итгэх үе.
7. "Боломжит сонголт"	Түрэмгий занг өөрчлөн түүний оронд өөрийгөө хэрхэн авч явах ямар арга хувилбар байгааг сонгох үе.
8. "Өдөөгчийг хянах"	Түрэмгий занд өдөөн турхирсан аливаа үйлдлээс зайлсхийх ба эсэргүүцэх үе.
9. "Бэхлэлт"	Зан үйлээ өөрчилж байгаагийнхаа төлөө өөрөө өөрийгөө урамшуулах ба орчных нь хүмүүс хүүхдийг урамшуулах үе.
10. "Нийгэмшил"	Түрэмгий зангаасаа салж өөрчлөгдөж байгаа хүүхдийг нийгэм, хамт олон дотроо шинэ байр суурь эзлэхэд нь туслах нийгмийн амьдралд оролцох боломжийг өргөтгөх үе.

4.4.3 Амжилтанд тэмүүлэх ба азгүйтлээс зайлсхийх сэдлийг тодорхойлох арга зүй.

Энэхүү арга зүй нь амжилтанд хүрэхсэн гэсэн эрэлт хэрэгцээ, хүсэл тэмүүлэл болон амьдралд тохиолдож болзошгүй азгүйтлээс зайлсхийх хандлага тухайн хүнд хэрхэн илэрдгийг тоон талаас нь үнэлэх зориулалттай юм.

Заавар: "Би танд дөрвөн янзын зураг үзүүлнэ.

Харах хугацаа: 20 сек.

Та зургийг харсныхаа дараагаар доорхи төлөвлөгөөний дагуу өгүүллэг зохиогоорой. Өгүүллэгээ аль болох түргэн зохиохыг хичээгээрэй.

Өгүүллэг зохиох төлөвлөгөө.

1. Энэ зурагт дүрслэгдсэн хүн хэн бэ?
2. Зураг дээр дүрсэлсэн байдлаас өмнө юу болсон бэ? Энэ байдал яагаад үүсэв?
3. Энэ хүмүүс одоо юу хийж байна вэ?
4. Яг тухайн үед энэ хүмүүс юу бодож байна вэ?
5. Тэд юу хүсч, юу мэдэрч байна вэ?
6. Эд нарт цаашид юу тохиолдох бол?

Та асуулт бүрд 1 минутанд багтаан санаа бодлоо илэрхийлэн бичээрэй. Би хугацааг нарийн баримталж, нэг минутын хугацаа дуусангуут дараагийн асуултын хариултад шилжихийг анхаарулна. Таны хариулт сонирхолтой, баялаг агуулгатай байх нь чухал шүү!". Ийм янзаар 4 зураг үзүүлж, дөрвөн өгүүлэл зохиолгож, түүнд нь задлан шинжлэл хийнэ.

*Судалгаанд хэрэглэх материал:
Дээрх асуултыг бичсэн хуудас
Дараах зургууд.*



Судлуулагчийн бичсэн өгүүлэгт агуулгын шинжилгээ хийх журам:

Эхлээд судлуулагчийн бичсэн өгүүлэгийн сэдэв нь түүний амжилтанд хүрэх сэдэл тэмүүллийг тусгасан эсэхийг ажиглана. Хэрвээ энэ шаардлагыг хангаж байвал зохион бичлэгийг цааш нарийвчлан шинжлэх ажиллагаа эхэлнэ. Харин амжилтанд хүсэх эсвэл азгүйтлээс зайлсхийх байдлын аль алиныг нь тусгаагүй, энэ сэдэвтэй холбогдолгүй бол задлан шинжлэхгүй. Өгүүлэгийн үйл явц нь амжилтанд хүрэх эрмэлзлэлтэй шууд холбоотой байвал түүний зорилгыг

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

шинжилнэ. Зорилго нь тууштай, эргэлзээгүй байвал амжилтанд хүрэх тэмүүллийн илрэл хэмээн үзэж эерэг талаас нь үнэлнэ. Харин зорилго нь салаа утгатай, эргэлзэн тээнэгэлзсэн байвал азгүйтлээс эмээж, зайлсхийх хандлага хэмээн үзэж сөрөг үнэлгээ өгнө. Үйл ажиллагааны амжилтыг доорхи үзүүлэлтээр үнэлнэ:

1. Ажил хэрэгч амжилтанд хүрэх гэсэн эрмэлзэл, Жишээ нь: өөрийн болон байгууллагынхаа үйл ажиллагаанд нээлт хийх гэсэн эрмэлзэл.
2. Ажлын чанар, үр дүнг сайжруулах гэсэн эрмэлзэл.
3. Мэргэжлийн ур чадвараа сайжруулах, үүнд зайлшгүй шаардагдах мэдлэг, чадвар дадал эзэмших гэсэн эрмэлзэл.
4. Өөрт тохиолдсон саад бэрхшээлээ даван туулах гэсэн шийдвэр төгчс байдал, зорилго эрмэлзлэл
5. "Энэ бол амжилт мөн" хэмээн бусад хүмүүс гарцаагүй хүлээн зөвшөөрөхүйц тийм шинэ, хосгүй зүйлийг бүтээх гэсэн эрмэлзэл.

Судлуулагчийн бичсэн өгүүллэгийг анхлан уншсанахаа үндсэн дээр доорхи бүлгүүдийн алинд нь багтаж байна вэ? гэдгийг тодорхойлно:

- А хэсэгт: Амжилтанд хүрэх эрмэлзлэлийг илэрхий тусгасан агуулга бүхий өгүүллэг.
- Б хэсэгт: Хэн нэгэн хүн ямар нэгэн ашиг тустай ажил эрхэлж байгаа боловч амжилтанд хүрэх эрмэлзлэлгүй өгүүллэг,
- В хэсэгт: Гол баатруудын хэн нэг нь ашиг тустай үйл ажиллагаа эрхэлж байгаа шинж тэмдэг огт илрээгүй өгүүллэг

А. хэсэгт ямар өгүүллэгийг хамруулах вэ? Гол баатар нь ямар нэгэн үйл ажиллагааг хийж, түүнийхээ талаар бодож байгаа төдийгүй харин энэ ажилдаа амжилт олохыг үнэхээр хүсч эрмэлзэж байгаа байдлыг харуулсан өгүүллэг байна. Үүний тулд өгүүллэгийн агуулгад дээр дөрвөн шинж тэмдгийн дор хаяж аль нэг нь багтсан байх хэрэгтэй.

Жишээ нь: “Зурагт дүрслэгдсэн хүмүүс бол эрдэм шинжилгээний лабораторийн ажилтнууд. Тэд шинжлэх ухааны маш том нээлтэнд хүргэх” таамаглалыг шалгаж байна. Тэд багажнаас цаасан дээр бичигдэн гарч ирсэн шинжилгээний хариуг уншиж байна. Тэд энэ хариуг шүүн ярилцаж таамаглал батлагдаасай хэмээн чин сэтгэлээсээ хүсч байгаа юм...”.

Б. Хэсэгт ямар өгүүллэгийг хамруулах вэ? Ямар нэгэн үйл ажиллагааны талаар өгүүлж байгаа нь тодорхой боловч энэ ажилдаа амжилт гаргахсан гэсэн хүсэл эрмэлзэл гол баатруудад байгаа эсэх нь эргэлзээтэй дүрслэгдсэн өгүүллэг.

Жишээ нь: “Зурагт цахилгаан станцын инженерүүд дүрслэгдсэн байна. Тэд багажнихаа заалтыг бичсэн хуудас уншиж байгаа ажээ. Энэ нь тэдний ердийн хяналтын ажил учраас өдөрт хэд хэдэн удаа хийдэг. Ажлаа дуусгахаар харих цаг болжээ гэж тэд бодож байна. Тэд цаашдаа багажны заалт бүхий энэ хуулан авч шүүн хэлэлцэнэ”.

В. Хэсэгт ямар өгүүллэгийг хамруулах вэ? Ямар ч үйл ажиллагаа эрхэлж байгаа байдал, түүнийг хийж гүйцэтгэх гэсэн хүсэл эрмэлзэл огт дүрслэгдээгүй өгүүллэг.

Жишээ нь: Энэ хүмүүс гудамжаар явж байгаад хашаа харжээ. Хашааны цаана байгаа ямар нэгэн зүйл тэдний сонирхлыг татсан бололтой. Тэгээд тэд нүхээр харж байна. Тэд зогсоод сонирхож байгаа зүйлээ харчихаад цаашаа явна”. Өгүүллэгийн агуулгад задлан шинжилгээ хийх ажиллагаа дуусч, хоёр дахь шатны боловсруулалт эхэлнэ. Ингэхдээ А ба Б хэсэгт багтсан өгүүлэгүүдэд нэг нэг оноо өгнө. Харин цаашдаа /хоёр дахь шатанд/ зөвхөн л “А” хэсэгт орсон өгүүллэгийг задлан

А. Хэсгийн өгүүллэгт задлан шинжилгээ хийх чиглэл:

1. Үйл ажиллагаа хийж байгаа баатруудад амжилтанд хүрье гэсэн эрмэлзлэл байгаа эсэх. /Амжилтанд хүрэх сэдэл/.
2. Амжилтад хүрч чадна гэсэн итгэл найдвар тэдэнд байгаа эсэх.
3. Азгүйтэн бүтэлгүйтчих болов уу? гэсэн болгоомжлол зургийн баатруудад байгаа эсэх
4. Хүсэн хүлээж байгаа амжилттай нь холбоотой эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөн тэдэнд илэрч байгаа эсэх.
5. Азгүйтэл, бүтэлгүйтэл учирч болзошгүй гэсэн болгоомжлолтой нь холбоотой сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн тэдэнд илэрч байгаа эсэх.
6. Амжилтанд хүрэхийн тулд тэд ямар нэгэн оюуны болон практик үйлдэл хийж байгаа эсэх.
7. Амжилтанд хүрэх явцад тохиолдох дотоод, гадаад саадыг дүрслэн төсөөлж түүнийг даван туулах хүсэл эрмэлзлэл баатруудад байгаа эсэх.
8. Зургийн баатрын амжилтанд хэн нэгэн хүн болон ямар нэгэн зүйл тус болж буй эсэх?
9. Амжилтад хүрэх эрмэлзлэлтэй онцгой холбоотой үйл ажиллагааны ганц, гол сэдэлд тэмүүлэх дүр байгаа эсэх.
10. Зөвхөн л амжилтанд хүрэх хүсэл тэмүүлэлтэй бүхий цорын ганц зонхилох сэдэл зургийн баатарт байгаа эсэх.

А хэсгийн өгүүллэгт шинжилгээ хийж байгаа хүн ямар үндэслэлтэйгээр түүнтэй холбогдох дүгнэлт хийж байгаагаа бодитой гаргана. Өгүүллэгт гарч байгаа гол санаануудыг дээрх үзүүлэлтүүдийн дагуу авч үзэхийн тулд харгалзах дугаарыг холбогдох газарт тавих нь зохимжтой.

*Жишээ нь: “Амжилтанд хүрэх сэдэл байна гэж үзсэн газартаа 1, амжилтыг хүсч хүлээж байна гэж үзвэл 2 тавих гэх мэт.
Хоёр дахь шатны үнэлгээ буюу А хэсгийн өгүүллэгт шинжилгээ хийх дээр үзүүлэлтүүдийг дараах байдлаар тодорхойлно.*

1. **Амжилтанд хүрэх сэдэл:** Дээр бичсэн ажлын амжилтанд хүрэх үзүүлэлтийн дагуу авч үзэхэд баатруудын хэн нэг нь амжилтанд хүрэх хүсэл эрмэлзлэл илэрч байвал ийм сэдэл байна гэж үзнэ. “Тэр амжилтанд хүрэхийг хүсч байна...”, “Тэр өндөр амжилтанд хүрэхийг чин сэтгэлээсээ хүсч байна...” гэх зэргээр судлуулагчийн бичсэн бодит зүйлд тулгуурлана. Түүнээс биш судлаач өөрийн үнэлэмжинд тулгуурлан үнэлгээ өгч болохгүй. Амжилтанд хүрэхсэн гэсэн хүсэл, тэмүүлэл хоёрдмол утгагүй илэрсэн байх нь чухал.
2. **Амжилтанд хүрэх итгэл найдвар:** Зургийн баатрын амжилтанд хүрч чадна гэсэн урьдчилсан хандлага, итгэлээр тодорхойлогдоно.
3. **Азгүйтэж, бүтэлгүйтэх болгоомжлол:** Азгүйтлээс эмээж болгоомжлон, ийм юм тохиолдох байх гэсэн байдал. Мөн үйл явдлын өрнөлийг тодорхойгүй байдал ч багтана. “Эцсийн эцэст азгүйтэх байх гэж энэ хүн айж байна...”, “Энэ хүн ажилдаа амжилт гаргах байх...”, “Ажил нь ямар нэгэн амжилтанд хүрэх байх...”
4. **Эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл:** Амжилтанд хүрэхэд чиглэгдсэн үйл ажиллагаа нь баяр баясгалан урам зориг, таашаал зэрэг эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй хосолсон байна.
5. **Сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөний илрэл:** Үйл ажиллагааг түгшүүр, гуниг, харуусал, жигшүүр сэтгэл зовнил зэрэг сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй холбон тайлбарласан байна.
6. **Оюуны болон практик үйлдэл:** Энд дээрх хоёр төрлийн үйл ажиллагааны аль аль нь байж болно. Хамгийн гол нь оюуны болон практик үйлдлийг амжилтанд хүрэхээр тэмүүлж байгаа гол баатруудын хэн нэг хийж байгаагаар дүрсэлсэн байх нь чухал. “Энэ хүн бодлого бодож байна”, “Нэг хүнд тохиолдсон асуудлыг шийдэх гэж байна” “Хүсэлт өргөдөл уншиж байна”, “Бичгийн ажил засч байна” гэх мэт.
7. **Дотоод гадаад саадыг даван туулах эрэмзлэл:** Тухайн баатартай холбоотой саадыг дотоод, нөхцөл байдалтай холбоотой саадыг гадаад саад гэнэ. “Тэр өөртөө итгэлгүй байна”, “Цаг агаар муудаад саатаж байна”, “Айснаасаа болоод түүнийг хийж чадахгүй байна” гэх мэт
8. **Амжилтанд хүрэхэд нь тус дэм болж байгаа бүх зүйл энд багтана:** “Ажлын газрынхан нь түүний амжилтанд тусалж байна”, “Орчных нь хүмүүс түүний сэтгэл санааг хуваалцаж байна”, “Хүмүүс түүнд туслахыг хүсч байна” гэх мэт.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

9. **Цорын ганц зонхилох сэдэл:** Амжилтанд хүрэхсэн гэсэн туйлбартай ганц сэдэл өгүүллэгт нэвт шингэсэн эсэхээр тодорхойлогдоно.

Үр дүнг үнэлэх:



Дээрх журмыг үндэслэл болгон А хэсэгт харъяалагдсан өгүүллэг бүрт үнэлгээ өгнө. Дээр дурьдсан 9 үзүүлэлт бүрт 1 оноо өгөх бөгөөд 1,2,4,6,7,8, ба 9 дүгээр шинжүүрүүд эерэг тэмдэгтэй, харин 3 ба 5 дугаарх нь сөрөг тэмдэгтэй байна. /Эдгээр нь азгүйтлээс зайлсхийх сэдлүүд/. Бүх өгүүллэгээр авсан нийт оноо нь амжилтанд хүрэх сэдэл тэмүүлэл тухайн сурагчид хэрхэн хөгжсөнийг харуулах үзүүлэлт юм.

Амжилтанд хүрэх сэдэл: Амжилтанд хүрэх эрэлт хэрэгцээ ба азгүйтлээс зайлсхийх эрмэлзлэл хоёрын ялгавар зөрөөгөөр тодорхойлогдоно. Үүнийг хүүхдийн зохиосон өгүүллэгт өгсөн эерэг ба сөрөг онооны нийлбэрээр илэрхийлэх боломжтой. Хэрвээ энэхүү нийлбэр эерэг байвал тухайн хүний хувьд амжилтанд хүрэх сэдэл нь азгүйтэж бүтэлгүйтэх сэдлээсээ давамгайлж байна гэж дүгнэж болно. Харин сөрөг байвал үүний эсрэг дүгнэлт гарах бөгөөд “тэг” үнэлгээ нь дээрх хоёр төрлийн сэдэл бие биенээ саармагжуулан амжилтанд хүрэх сэдэл тэмүүлэл алга байна гэж үздэг.

4.5. Хүүхэд, гэр бүлийн харилцааг судлах аргууд

4.5.1 Гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцаа ба уур амьсгалыг судлах арга зүй.

Тодорхой хугацааны турш гэр бүлд зонхилж байгаа гэр бүлийн гишүүдийн сэтгэл санааны байдал нь түүний ерөнхий уур амьсгалд нөлөөлдөг гэж үздэг. Гэр бүлийн гадаадад болон дотоодод болсон ямар нэгэн үйл явдлын улмаас гэр бүлийн сэтгэл зүйн нөхцөл байдал өөрчлөгддөг. Энэхүү сэтгэл санааны байдал нь гэр бүлийн гишүүдийн өөр хоорондын харилцаа, гэр бүлд болж буй үйл явдалд хандах хандлагад нөлөөлдөг. Гэр бүлийн гишүүдэд төрсөн мэдрэмж сэтгэгдэлээс гэр бүлийн сэтгэл зүйн уур амьсгал шалтгаална. Хүүхдийг гэр бүлийн дотоод харилцааны толь гэж үздэг. Иймээс хүүхдэд тулгуурласан аливаа нийгэм сэтгэл зүйн үйлчилгээг үр дүнтэй явуулахын тулд гэр бүлд гарч байгаа сэтгэл зүйн ийм өөрчлөлтүүдийг багш, нийгмийн ажилтнууд гярай мэдэрч, ажиглаж мэддэг байх ёстой. Бидний санал болгож байгаа арга зүйнүүд нь гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцаа, уур амьсгалыг судлан таних чадварыг багш, нийгмийн ажилтнууд болон гэр бүлтэй ажилладаг хүмүүст эзэмшүүлэх зорилготой юм.

Оросын нэрт гэр бүл судлаач, гэр бүлийн сэтгэц засалч Э.Г.Эйдемиллерийн боловсруулсан “**Гэр бүлд тогтсон байдлыг**” болон “**Гэр бүлийн түгшүүрийг тодорхойлох**” арга зүйнүүдийг уншигч танаа санал болгож байна. Эхний арга зүй нь гэр бүлд болж багаа үйл явдалд тухайн гишүүний зүгээс хандаж байгаа ерөнхий хандлага, өнгө аясыг доорх гурван үзүүлэлтээр тодорхойлох юм:

1. Сэтгэл санааны ерөнхий ханамж (сэтгэл ханамжгүй байдал)
2. Ачаалал (гэр бүлийн амьдрал нь тухайн гишүүнээс хэт их ачаалал, анхаарал, халамжийг шаардаж байгаа эсэх)
3. Сэтгэлийн зовиур (болж байгаа үйл явцыг урьдчилан хэлэх ба таагүй зүйлээс урьдчилан зайлсхийх, сэргийлэх боломжгүй байгаа эсэх)

Хоёрдугаар арга зүй нь гэр бүлдээ эзэлж байгаа байр суурь, түүнийгээ өөрөө хэрхэн хүртэж хүлээн авч байгаагаас шалтгаалан гэр бүлийн хэн нэгэн гишүүний сэтгэл санааны ерөнхий өнгө аяс ямар байгааг дараах гурван үзүүлэлтээр тодорхойлох зориулалттай юм:

1. Буруутгах мэдрэмж (гэр бүлд болж байгаа таагүй зүйл болгоны төлөө өөрийгөө ямар ч үндэслэлгүйгээр буруутгах мэдрэмж)
2. Сэтгэлийн зовиур (гэр бүлийнх нь байр байдал өөрийнх нь хичээл зүтгэлээс шалтгаалахгүйгээр хяналтнаас гарах гээд байгаа мэт санагдах)
3. Мэдэрлийн ачаалал (гэр бүлийн өмнө хүлээсэн үүрэг, хариуцлага нь тухайн хүний хүч чадлаас давсан мэт санагдах)

Хувь хүнээс гэр бүлдээ хандах зонхилох хандлагыг тодорхойлох арга зүй (Үүнийг өөрөөр “Гэр бүлд тогтсон байдлыг тодорхойлох арга зүй” гэж нэрлэдэг)

Заавар: “Та ажлаа тараад гэртээ харьж байна гэж төсөөлөн бодоорой. Гэрийнхээ хаалгыг нээгээд ороход танд төрдөг сэтгэгдлээ болон ажил дээрээ байхад чинь үе үе бодогддог асуудал зэргээ сайтар дурсан санаарай. Амралтын өдрүүдэд болон орой, өглөөний цагуудаар гэртээ байх нь танд ямар байдаг вэ? Гэртээ байхдаа танд ихэнхдээ ямар байдаг вэ? гэдгийг бодож үзнэ үү? Өөрийнхөө байдлыг 1-7 оноогоор үнэлээрэй. Танд өгч байгаа энэхүү асуулгын хуудсан дээр гэр бүлийн талаар төрж болох эерэг ба сөрөг сэтгэгдлүүдийг бичээд тэдгээрийн хооронд 1-7 оноо тавьсан байгаа. Та тэдгээрийг уншаад өөрт тохирох тоог дугуйлан тэмдэглээрэй.” (Судалгаа авах хуудсыг оролцогчдын тоогоор урьдчилан бэлтгэсэн байна)

Судлуулагчид өгч болох нэмэлт тайлбар буюу асуултанд зөв хариулахад нь түүнд үзүүлэх туслалцаа: Жишээлбэл та сэтгэл хангалуун байдаг гэж үзэж байгаа бол ийм тааламжтай сэтгэгдэл танд хэр олон төрдөг вэ? Гэртээ сэтгэл хангалуун, сэтгэл таатай байдаг үеүдээ санаад үзэгтүн. Олон байна уу? Цөөн байна уу? Эсвэл сэтгэл таагүй байдаг гэж үзэж байгаа бол тодорхой тохиолдлуудыг бодож үзээрэй. Аль нь илүү байна? гэх зэргээр эрэгцүүлэн тунгаасны үндсэн дээр тохирох оноог дугуйлан сонгоорой. Ийнхүү эрэгцүүлэн бодсоны үндсэн дээр та эхлээд тавьсан оноогоо засч болно. Гэхдээ эхнээс нь сайтар тунгааж аль болох засвар багатай хийхийг хичээгээрэй г.м нэмэлт тайлбар өгч ярилцаж болно.

Санамж: Энэхүү аргаар авсан судалгааны дүнг нийтэд мэдээлэх буюу хувь хүний эсрэг ашиглахыг хориглодог. Энэ нь сэтгэл зүйч ба нийгмийн ажилтнуудын мэргэжлийн ёс зүйтэй холбоотой болохыг санана уу? Өөрөөр хэлбэл та авсан судалгааныхаа дүнг зөвхөн хувь хүнтэй өөртэй нь ажиллах, түүнд туслахад хэрэглэж болно гэсэн үг. Хэрвээ гэр бүлүүдийн сэтгэл зүйн байдалд анализ хийхээр олон хүнээс авсан бол нэр, хаягийг шифрлэн нууцлах шаардлагатай юм.

Хүснэгт 4.14. “Гэр бүлд тогтсон байдлыг тодорхойлох арга зүй”-н Судалгааны хуудас

Сэтгэл хангалуун байдаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Сэтгэл дундуур байдаг	СХ
Тайван байдаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Зовиуртай байдаг	СЗ
Ачаалал их, төвөгтэй байдаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Ачаалал бага, амар байдаг	СА
Баяртай байдаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Гунигтай байдаг	СХ
Хэрэгтэй хүн гэдгээ мэдэрдэг	0	1	2	3	4	5	6	7	Хэрэггүй хүн шиг санагддаг	СЗ
Амарснаа мэдэрдэг	0	1	2	3	4	5	6	7	Ядарснаа мэдэрдэг	СА
Эрүүл санагддаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Өвдсөн мэт санагддаг	СХ
Зоригтой байдаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Зориггүй, бүрэг байдаг	СЗ
Санаа тавих зүйл бага байдаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Санаа тавих зүйл их байдаг	СА
Бүх юм муу байна гэж боддог	0	1	2	3	4	5	6	7	Бүх юм сайн байна гэж боддог	СХ
Эв дүйтэй сайтай болдог	0	1	2	3	4	5	6	7	Эв дүйгүй, хэцүү болдог	СЗ
Завтай байдаг	0	1	2	3	4	5	6	7	Завгүй байдаг	СА

Судалгааны дүнг боловсруулах: Асуулт бүрийн ард том үсгээр бичигдсэн тэмдэглэгээнүүдийг анхааралтай ажиглана уу? Адил тэмдэглэгээ бүрийн харалдаа тавьсан оноонуудаанхаа нийлбэр дүнг гаргана. **СХ-24** байвал та гэр бүлийнхээ одоогийн байдалд сэтгэл хангалуун биш, **СЗ- 24** бол сэтгэлийн зовиуртай **СА-25** байвал сэтгэлийн ачаалал ихтэй байдаг гэж үзнэ.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

4.5.2 Гэр бүл дэх сэтгэлийн зовиурыг судлах арга зүй

Заавар: “Та доорх батламжуудыг анхааралтай уншаад өөрт тохирох өгүүлбэрийн өмнө дугаарыг дугуйлна уу? Хэрвээ уг батламж өгүүлбэр танд тохирохгүй гэж үзвэл чагт тэмдэг тавиарай. Сонголт хийхэд бэрхшээлтэй байгаа өгүүлбэрийн өмнө асуултын тэмдэг тавих ба энэ нь гурваас илүүгүй байвал сайн гэдгийг анхаарна уу? Хариулахдаа гэр орондоо байхдаа танд ямар мэдрэмж сэтгэгдэл төрдөг вэ? гэдгээ эрэгцүүлэн бодоорой. Зөв ба буруу хариулт гэж байхгүй учраас сонголт хийхдээ чин сэтгэлээсээ хандахыг танаас хүсье”

Судалгааны асуултууд

1. Манай гэрийнхэн миний талаар сэтгэл дундуур явдаг гэдгийг би мэднэ
2. Би яаж ч хичээгээд нэмэргүй юм шиг надад санагддаг
3. Надад хийж амжихгүй байгаа зүйл их байдаг
4. Манай гэрт болж бүтэхгүй байгаа юм бүхэнд зөвхөн би л буруутан болох нь олонтой
5. “Би ч арчаагүй хүн дээ” гэсэн сэтгэгдэл надад олонтой төрдөг
6. Гэртээ байхдаа байнга л уур уцаар хүрдэг
7. Гэртээ орохоор эвгүй санагдаад бие баригддаг
8. Манай гэрийнхний зарим нь намайг тэнэг гэж боддог
9. Гэртээ байх үедээ ямагт ямар нэгэн зүйлд сэтгэл зовоод байдаг
10. Манай гэрийнхэн намайг шүүмжилж хараад байна гэдгийг би байнга мэдэрдэг
11. Гэртээ харих замдаа “Намайг эзгүй хойгуур юу л болсон бол доо” хэмээн зовдог
12. Гэртээ байхдаа “Ер нь их зүйл хийх хэрэгтэй юм байна даа” гэсэн сэтгэл байнга төрж байдаг
13. “Би ч энэ гэрт илүүдээд байна даа” гэсэн сэтгэл байнга надад төрдөг
14. Гэртээ байхдаа би сульдаж унатлаа ядардаг
15. Гэртээ байнга л биеэ барьж байх хэрэгтэй болдог
16. Би гэнэт алга болчихвол манайхан намайг үгүйлэхгүй юм шиг надад санагддаг.
17. Харих замдаа ямар нэг зүйл хийе гэж бодож төлөвлөх боловч орсон хойноо огт өөр зүйл хийхэд хүрдэг
18. Гэр орныхоо ажил амьдралын талаар бодох болгондоо л сэтгэл донсолж эхэлдэг
19. Манай гэрийнхний зарим нь надаас болоод найз нөхдийнхөө өмнө эвгүй байдалд ордог
20. Юмыг хичээж, сайн хийе гэж хүсэх тусам муу болоод байх нь цөөнгүй
21. Манай гэрийнхний олон зүйл надад таалагддаггүй боловч үүнийгээ мэдэгдэхгүйг хичээдэг

Судалгааны үр дүнг боловсруулах:

- **Буруутгал.** Гэр бүлийнхний зүгээс тухайн гишүүнийг буруутгах хандлага: 1,4,7,10,13,16,19. Эдгээр дугааруудын ард “Тийм” гэж тэмдэглэсэн тохиолдол бүрт нэг оноо өгнө. Таваас дээш оноо авсан бол буруутгах хандлага илэрч байна гэж үзнэ.
- **Зовиур.** Гэр бүл дэх сэтгэлийн зовиур: 2,5,8,11,14,17,20. дээрхтэй адил.
- **Ачаалал.** Гэр бүл дэх сэтгэл санааны ачаалал, дарамт: 6,9,12,15,18,21. дээрхтэй адил

Ерөнхий дүн гарах: Дээрх гурван хэсэг тус бүрээр гарсан оноонуудын нийлбэр нь гэр бүл дэх сэтгэлийн зовиурын ерөнхий түвшинг тодорхойлно. Жишээ нь: **Буруутгал-5, Зовиур-4, Ачаалал-5** гэж гарсан бол нийлбэр нь 14 бөгөөд гэр бүлийн энэ гишүүн сэтгэлийн зовиуртай байна гэж гарчээ.

Гэр бүлийн сэтгэл зүйн уур амьсгал: Гэр бүлийн гишүүдийн сэтгэл санааны байдал, бие биендээ болон өөр бусдад, ажил төрөлдөө, орчин тойрондоо хандах хандлага нь түүний сэтгэл зүйн уур амьсгалд нөлөөлж байдаг. Гэр бүлийн сэтгэл зүйн уур амьсгал нь түүнийг ёс суртахууны үнэт зүйлс, уламжлалтай нягт холбоотой юм.

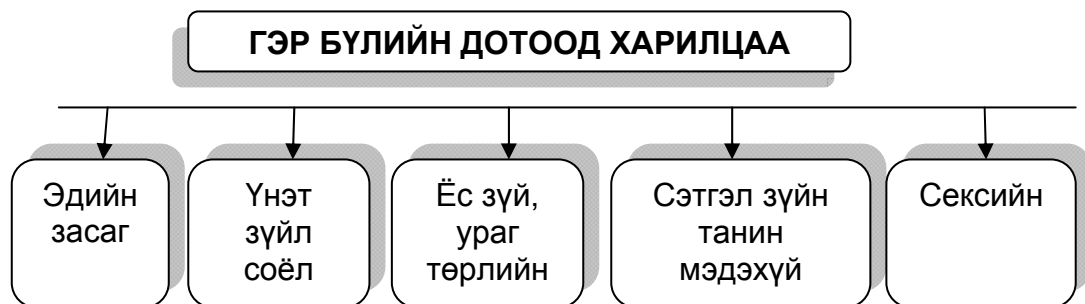
Тухайн гэр бүлийн гишүүдийн сэтгэл зүйн нийцэл ямар байгаагаас түүний уур амьсгал шалтгаалдаг. Гэр бүлийн нэгдэл нягтралд дэмжлэг болох букуу саад болж байгаа сэтгэл зүйн цогц нөхцлүүдийг түүний уур амьсгал гэнэ.

Гэр бүлийн сэтгэл зүйн уур амьсгал нь түүний гүшүүдийн хоорондын харилцаанаас ихээхэн шалтгаална.

Үүнд гишүүн бүр өөр өөрийн гэсэн хувь нэмрийг оруулж байдаг. Гэхдээ үүнийг огт өөрчлөгддөггүй зүйл гэж үзэж болохгүй. Сэтгэл зүйн уур амьсгалыг дотор нь эерэг ба сөрөг гэж ангилдаг. Гэхдээ харьцангуй зөрчилтэй, эерэг ба сөрөг уур амьсгалын аль алиныг нь багтаасан уур амьсгалтай гэр бүлүүд ч байдаг. Гэр бүлийн таатай уур амьсгал нь нөхөр ба эхнэрийн хоорондын нийцлээс үндсэндээ шалтгаалдаг. Товчоор хэлэхэд эхнэр, нөхөр хоёр хоорондоо таарч, тохирч чадаж байна уу?, үгүй юу гэдгээс шалтгаалдаг. Сэтгэл зүйн уур амьсгал сайтай гэр бүлийн онцлог:

- Нэгдэл нягтрал сайн
- Хүн бүр чадлынхаа хэрээр хөгжих нөхцөл бүрдсэн
- Бие биендээ нөхөрсөг, шударга шаардлага тавьж сурсан
- Гэр бүлээрээ бахархаж явдаг
- Сэтгэл хангалуун, итгэл найдвар сайн
- Гэр бүлийнхнийхээ хамгаалал дэмжлэгийг ойлгож мэдэрсэн
- Дэг журам, эмх цэгц сайн
- Бие биендээ тавих анхаарал халамж сайн г.м

Гэр бүлийн сэтгэл зүйн уур амьсгал нь түүний гишүүдийн хоорондын дотоод харилцаанаас ихээхэн шалтгаалдаг. Гэр бүлийн дотоод харилцаа нь олон талтай, үүнийг доорх схемээс харж болно:



4.5.3. Та хүүхдээ байгаа байдлаар нь хүлээн зөвшөөрч чаддаг уу?

Заавар:

“Эцэг эхээс хүүхэддээ хандах хандлагыг тусгасан хэд хэдэн батламжийг танд санал болгож байна. Та тэдгээрийг анхааралтай уншаад хэрвээ тухайн батламж – асуултыг хүлээн зөвшөөрч “тийм” гэж үзвэл 1 оноо тавина уу?”

Судалгааны асуултууд

1. Би хүүхдээ хүндэтгэдэг.
2. Хүүхдийн минь зан илэрхий эвдрээд байх шиг надад санагддаг.
3. Хүүхэд маань надад ихэнхдээ таалагддаггүй.
4. Хүүхдийг хааяа шоглож элэглэх нь ашигтай байдаг.
5. Манай хүүхэд амьдралдаа нэг их хол явах хүн биш.
6. Хүүхдийн маань хийсэн бүхэн ямагт түүнийг үзэн ядахад хүргэдэг.
7. Хүүхэд маань хөгжил энэ насандаа байвал зохих төвшиндээ арай хүрч чадаагүй.
8. Хүүхэд маань миний аргыг барагдуулах зүйлүүдийг зориуд хийдэг.
9. Хичнээн ч хичээгээд манай хүүхдийг сайн юманд сургахад хэцүү дээ.
10. Хүүхдийн маань найз нөхөд манайд ирэхэд би дуртай.
11. Танилууд маань үр хүүхдийнхээ тухай ярилцах үед надад ичгүүртэй санагддаг. Учир нь манай хүүхэд миний хүссэн шиг ухаалаг, авьяастай биш.
12. Хүүхдээ үе тэнгийхэнтэй нь харьцуулаад үзэхэд тэдний зан байдал, бодож сэтгэж байгаа нь манай хүүхдээс илүү юм шиг надад санагддаг.
13. Би бүх чөлөөт цагаа хүүхэдтэйгээ дуртайяа өнгөрөөдөг.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

14. Хүүхэддээ дайсагнаж байгаагаа би ямагт мэдэрдэг.
15. Би хүүхэдтэйгээ ямагт тооцоо хийдэг
16. Би хүүхэддээ нөхөрсөг ханддаг.
17. Ямагт амиа бодон залхуурч зөрүүдэлж байдагт хүүхдийн маань адайр зангийн гол шалтгаан оршдог.
18. Хүүхэдтэй хамт өнгөрөөж байгаа амралтыг ямар амралт гэх вэ дээ.
19. Хүүхэд маань сайн юм хийх огт чадваргүй юм шиг надад заримдаа санагддаг.
20. Би хүүхдийнхээ урамшил, бахархалыг хуваалцдаг.
21. Манай хүүхэд яаж ч мэдэх хүн.
22. Би хүүхдийнхээ урамгүйтэл, гутралыг нь ойлгодог.
23. Манай хүүхэд миний дургүйг ямагт хүргэж байдаг.
24. Хүүхдийг хүмүүжүүлнэ гэдэг бол “нерв барсан” ажил.
25. Би хүүхэддээ итгэдэггүй.
26. Манай хүүхэд ч муу тал нь дийлсэн хүн дээ.
27. Би хүүхдийнхээ сонирхлыг хуваалцдаг.
28. Хүүхэд маань орчиндоо зохицоод өөрийгөө аваад явчих чадваргүй хүн болж байна даа.
29. Хүүхэд минь яг байгаа байдлаараа надад таалагддаг.
30. Би хүүхдийнхээ чадварыг төдийлөн өндөр үнэлдэггүй, үүнийгээ ч түүнээс нуудаггүй.

Тайлбар:

8-аас доош оноо:

Та хүүхдээ байгаа байдлаар нь хайрлаж чаддаг, хүүхэд чинь танд таалагддаг юм байна. Та түүнийг бусдаас ялгаатай талыг нь олж харж хүндэлж чаддаг. Та хүүхдийнхээ төлөвлөгөө, сонирхлыг хүлээн зөвшөөрч, дэмжиж, түүндээ аль болох их цаг зарцуулж хамт байхыг хичээдэг. Ийм харилцааны ачаар таны хүүхдийн амьдрал өв тэгш явагдаад зогсохгүй, түүний оюун сананы нөөц, бүтээлч чадавхи бүрэн нээгдэх өргөн боломжтой.

9-14 оноо:

Та хүүхдийнхээ хувийн онцлогийг хүлээн зөвшөөрч, түүний сонирхлыг харгалзан үздэг. Гэхдээ үнэн хэрэгтээ бол хүүхэд маань байгаагаасаа илүү ухаантай, чадвартай байж болох л байсандаа гэж боддог учраас түүний хэрээс хэтэрсэн өндөр шаардлага тавьж, өндөр амжилтанд хүрэхийг хүсэн хүлээдэг. Оройтоогүй дээр нь хүүхэддээ хандаж байгаа хандлагаа эргэж харатун. Тэгэхгүй бол хүүхэд чинь өөрийгөө “дутуу дулимаг хүн” гэж бодоод сурчихна шүү. Ийм бодолтой хүүхэд цаашдаа хэрхэн амьдрах вэ?

15-30 оноо:

Та хүүхдээ амьдрах чадваргүй, азгүй, муу хүүхэд гэж боддог. Чадваргүй, ухаан муутай, тэнгээсээ болоод амьдралдаа амжилт олохгүй гэж үздэг учраас хүүхэд чинь ямагт таны уур уцаарыг хүргэж таныг гомдодог. Хүүхдүүд эцэг эх нь тэдэнд хэрхэн хандаж байгааг маш сайн мэдэрдэг гэдгийг санагтун. Ийм хүүхэд төрүүлсэн нь миний алдаа, азгүйтэл гэж та түүнийг үзэж байгаа бол түүнд ч тийм сэтгэл төрнө. Хүүхэд чинь “Би азгүй, муу хүн” гэсэн үзэлтэй хүн болвол та “Тийм ээ, би ингэнэ гэж мэдээд байсан юм” гэж хэлэх байх. Тэгвэл “Хүссэн юм хүзүүгээр” гэж энэ шүү дээ. Үүний оронд та хүүхэддээ өөдрөг хандаж болохгүй гэж үү?!

Гэр бүлийн харилцаа нь харилцааны бусад төрлүүдийн нэгэн адилаар олон төрлийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Тухайлбал, зохицуулах, танин мэдэхүйн, нийгэмшил ба нийгмийн хяналтын, сэтгэл зүйн дэмжлэгийн гэх зэргийг дурьдаж болох юм. Эдгээр үүргүүдийг гэр бүл нь өдөр дутмынхаа амьдрал үйл ажиллагааны явцад хэрэгжүүлж байдаг.

4.5.4. “Хүн зур” тест

Ф.Гудинафийн тестэн дээр үндэслэн 1946 онд К.Маховер боловсруулжээ. Бид 3-13 насныханд зориулсан хувилбарыг авч үзлээ.

Заавар: “Дуртай хүнээ зур” гэсэн даалгаврыг хүүхдэд өгнө. Хүүхэд хэн нэгэн хүнийг зурахаас татгалзвал ятгаж итгүүлэхийг хичээнэ. Хүүхэд “Яаж зурах вэ?”, “Хэнийг зурах вэ?” гэх зэргээр эрээлзэж, асуулт тавивал тухай бүрт нь тодорхой хариулт өгөхөөс судлаач зайлхийж “Чи зураад эхэлдээ. Чи чадна шүү дээ. Зураад эхэлбэл цаашаа амар байх болно. “ гэх зэргээр урамшуулж, өдөөж өгнө.

Хүүхдийн асуулт, зураг зурж буй байдал, баллуурдаж зурж буй, нэмж чимж буй байдал, зураг зурсан хугацаа зэргийг протоколд тэмдэглэнэ. Зураг зурж дууссаны дараа дууссан эсэхийг түүнээс лавлаад ярилцлага хийнэ. Үүнд:

- Энэ хэн бэ?
- Хаана амьдардаг вэ?
- Түүнд найзууд бий юу?
- Тэр юу хийдэг вэ?
- Сайхан сэтгэлтэй юу?
- Ууртай юу?
- Энэ хүн хэн рүү харж байна вэ?
- Түүн рүү хэн харж байна вэ? гэх зэрэг асуултууд тавьж ярилцаж болно.

Тайлбар хийх дараалал

1. Хэнийг зурсан байна вэ?
2. Зурсан хүүхдийн саналаар бол тэр хүн тухайн үед юу хийж байна вэ?
3. Дүрсийн болон түүний янз бүрийн хэсгүүдийн пропорцианаль харилцаа
4. Чимэглэл ба будаг
5. Хоёрдугаар зэргийн ач холбогдол бүхий нэмэгдэл зүйлүүдийг оруулан зурсан эсэх
6. Зурааснуудын чанар (даралт, жигд байдал гэх мэт)
7. Зургийнхаа талаар хүүхэд юу гэж яриw?

Тайлбар:

- Хүний зургийг зүүн тийшээ харж байгаагаар дүрсэлсэн бол хүүхдийн өнгөрсөн лүүгээ харах хандлагыг илэрхийлсэн байна. Энэ өнгөрсөн зүйл нь таатай зүйл байж болох талтай. Харин баруун тийшээ харсан бол ирээдүй рүү, тань руу харсан (эгц өөдөөс) бол тухайн үе рүүгээ тус тус чиглэсэн гэж үздэг.
- Тодорхой хэв маягт /профильд/ оруулан зурсан ба араас нь зурсан зурагнууд ихэвчлэн тухайн хүүхдийн сэтгэлгээ дотогш “дотор хүн рүүгээ” чиглэлтэйг харуулна.
- Хүүхдүүд, ерөнхийдөө өөртэйгөө ижил хүйсийн хүнийг зурсан байдаг. Энэ бол хэвийн, эрүүл адилтгалын шинж тэмдэг юм. Хэрвээ ийм хэвийн адилтгал нь алдагдсан байвал хүүхэд эсрэг хүйснийхээ хүнийг зурах буюу хүйс нь тодорхой мэдэгдэхээргүй хүний зураг зурсан байдаг. Гэхдээ эсрэг хүйсийнхээ хүний нүүрийг зурсан байвал хүүхдийн орчин дахь хүмүүсийн сэтгэл татам болон сүрдэм байдалтай холбоотой байж болно гэж үздэг.

Биеийн хэсгүүд: “Хүн зур” тестийн үр дүнг тайлбарлахад биеийн хэсэг тус бүр нь тодорхой утга санааг илэрхийлж байдаг гэж үздэг.

1. **Толгой:** Толгой, ялангуяа дух бол оюун санааны билэгдэл юм. Духгүй зураг нь хүүхэд оюун санааны талыг зориуд орхигдуулсны шинж. Толгой ба их биеийн харьцаа нь бие махбодийн болон оюун санааны хүчин зүйлүүдийн харьцааг илэрхийлнэ. Малгай, алчуур зэрэг төрөл бүрийн зүйл толгой дээр байвал перцептив хамгааллыг илтгэж буй хэрэг. (шууд мэдрэн таних үйлийн хүрээн дэх хамгааллыг ийн нэрлэдэг.)
2. **Нүүр:** Нүүр бол харилцааны билэгдэл юм. Харилцааны асуудалтай байгаа хүүхэд бол нүүрийг тодорхойгүй зурах буюу огт зурдаггүй. Эсвэл бүрмөсөн харлуулдаг. Мөн хамгийн сүүлд нь зурах хандлагатай байдаг.
Нүүрний бүх элементүүдийг тодорхой сайн зурсан байвал хүүхэд өөрийгөө сонирхох сонирхол маш сайн байгаагийн шинж. Сайхан нүдтэй, урт сормуустай зураг нь зураачийн /тухайн зургийг зурсан хүүхдийн/ гоо сайхны хандлагыг илэрхийлэх бөгөөд охидын, хувьд эмэгтэй хүний намба шинжийг болон эмэгтэй хүнтэй өөрийгөө адилтгах гэсэн адилтгалыг илэрхийлнэ.
3. **Чих:** Хэрвээ чихийг харагдахаар зурсан бол хүртэхүйн нээлттэй байдлыг болон орчиндоо болгоомжлонгуй хандах хандлагыг илэрхийлж байж болно.
4. **Нүд:** Хүүхэн хараагүй буюу хүүхэн хараагий нь маш тодруулан зурсан, том нүд нь хүүхдийн айдас түгшүүртэй байдлыг илэрхийлнэ.


СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

5. **Ам** : Амыг ангайлган зурсан байвал түрэмгий байдлыг буюу үгэн түрэмгийллийн шинж. Хэрвээ шүд зурсан бол түрэмгий байдал тодорхой илэрч байна гэсэн үг. Хүүхдийн хувьд ийм түрэмгий зан нь хамгааллын шинжтэй байж болно.
6. **Уруул**: Сексийн талын билэгдэл. Охид памбагар уруул зурсан бол өөрийгөө эмэгтэй хүнтэй адилтгаж байгаагийн шинж.
7. **Хамар**: Тусгайлан тайлбарлагддаггүй. Нүүрний зарим элементийг орхигдуулах нь оюун ухааны хөгжлийн зарим талын хоцрогдлыг илэрхийлж байж болно.
8. **Хүзүү**: Өөртөө тавих хяналт, зориудын шинж чанарын илрэл. Урт хүзүү нь сониуч зангийн илрэл байж болох талтай.

Их Бие:

1. **Гар**: Харилцаа ба идэвхитэй байдлын билэгдэл. Хоёр тал руугаа алдалсан гар нь харилцах дуртай байдлыг илтгэнэ. Гар нь нуугдмал, биендээ наалдсан, нурууныхаа араар орсон, халаасанд хийсэн байдалтай зурсан байвал бусадтай илэн далангүй харьцаж чаддаггүй, бүрэг ичимтгий, байгаа байдалдаа сэтгэл хангалуун биш байдлыг тус тус илэрхийлнэ. Гарын хуруунууд нь сарвайсан байвал хүүхэд өөрийн байр байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байна. Гарыг маш нягт нямбай зурсан байвал хүүхэд удирдах болон юмыг хувирган өөрчлөх чадвартайг илтгэнэ. Урт хуруутай, хумстай зурагдсан гар болон зангидсан гар нь түрэмгий авирын шинж. Дээш өргөсөн гарыг ч энэ байдлаа үнэлдэг. Гаргүй зурагдсан их бие нь идэвхигүй байдлыг илтгэнэ.
2. **Биеийн байдал**: Хүний бие махбодийн талаархи хүүхдийн төсөөллийг илтгэнэ. Хэрвээ турьхан хүүхэд хүчирхэг, булчинлаг хүнийг зурсан байвал өөрийн хүсч мөрөөдөж явдаг зүйлийг зурж, дутуу дулимаг зүйлээ нөхөх гэсэн эрмэлзлэл. Харин хүчтэй хүүхэд сул дорой байдалтай хүнийг зурсан байвал өнгөрсөн үеийнх нь ямар нэгэн сэтгэгдэлтэй холбоотой байж болох талтай. Жижиг хүүхэд хүйс зурсан байвал эгоцентризмийн /өөр дээрээ төвлөрсөн сэтгэлгээний/ шинж. Харин том хүүхэд хүйс зурсан байвал нялхамсуу байдлыг нь болон өөр лүүгээ хандсан байдалтай байх гэсэн эрмэлзлэл байж болно. Зургийг зангиа, цэцэг, үсний зүүлт зэрэг төрөл бүрийн зүйлээр нэмж чимэглэсэн байх нь олонтой тохиолддог. Энэ нь өөрийн байр байдалдаа түлхүү анхаарал тавьдгийг илтгэнэ.
3. **Хөл**: Тулгуур, тогтвортой байдал, практик, чиг баримжаа зэргийн билэгдэл.

Хөлийг  байдалтай зурсан байвал өөртөө итгэлтэй, тогтвортой байдлын шинж.

Харин  байдалтай зурсан буюу өлмийгүй зурсан байвал өөртөө итгэлгүй байдлын илрэл. Даашинз болон хувцасны шугам, зураасыг ч тулгуурын билэгдэл болж өгнө. Хэрвээ хүүхэд зургаа будсан бол ямар өнгөөр будаж вэ? гэдгийг харах хэрэгтэй юм. Хар өнгө - түрэмгийллийн, улаан – идэвхийн, хүрэн – эрүүл биш байдлыг тус тус билэгддэг гэдгийг санана уу? Өнгийг хэрхэн тайлбарлах талаарх нэмэгдэл мэдээллийг Люшерийн өнгөт тестээс авч болох юм.

4.5.5. “Гэр бүлийн хөдөлгөөнт зураг, тест”

1972 онд Р.Бернс, С.Кауфман нар гэр бүлийн дотоод харилцааг хүүхдийн байр сууринаас оношлоход зориулан боловсруулжээ.

Заавар: “Гэрийхнээ ямар нэг зүйл хийж байгаагаар зурна уу?” гэсэн зааврыг хүүхдэд өгнө.

Хүүхдээр зураг зуруулахын тулд зөөлөн балтай харандаа, цэвэр цаас, баллуур зэргийг өгнө. Даалгаврыг гүйцэтгэсэн хугацаа, судлуулагчийн тавьсан асуулт, тайлбар, зурсан зургаа засаж, залруулж буй байдал зэргийг бүгдийг нь протоколд тэмдэглэнэ. Зургаа зурж дууссаны дараа түүнтэй ярилцахдаа доорх асуултуудыг баримжаалал болгож болно. Үүнд:

- Хэнийг зурсан байна вэ?
- Гэр бүлийн гишүүн бүр юу юу хийж байна вэ?
- Тэд хаана байна вэ?
- Тэд баяртай байна уу? Гунигтай байна уу?
- Тэдгээрийн дотроос хэн нь хамгийн аз жаргалтай байна вэ? Яагаад?
- Хэн нь хамгийн азгүй байна вэ? Яагаад?

Хүүхдүүдэд тавих асуултуудаас гадна гэр бүлийнх нь харилцааны зэрэг ба сөрөг талуудыг илэрхийлэхүйц хэд хэдэн нөхцөл өгч хүүхдээр шийдвэрлүүлж болно. Үүнд:

- Чамд цирк үзэх хоёр билет байна гэж бод, чи хэнтэй цуг явах вэ?
- Танай гэрийнхэн бүгдээрээ айлд зочлохоор явах гэж байтал хэн нэг нь өвдөж, гэрт үлдэхээр болжээ. Хэн өвдсөн байж болох вэ?
- Чи тоглоомон байшин бүтээн тоглож байтал чиний ажил бүтэмжгүй болвол хэнээс туслалцаа авах вэ?
- Чамд кино үзэх билет байна. Гэтэл танай гэрийнхний тооноос нэгээр дутуу тоотой билет байгаа учир бүгдээрээ явж чадахгүй. Хэн гэртээ үлдэх вэ?
- Чи ид шидийн аралд очжээ гэж бодъё. Чи тэнд хэнтэй амьдрахыг хүсэх вэ?
- Олуулаа хамтарч тоглодог нэг гоё тоглоом чамд бэлэглэжээ, танай гэрийнхэн бүгд тоглохоор суутал нэг хүн илүү гарчээ, нэг хүн тоглохгүй үлдвэл тоглоомын дүрмэнд нийцэж байна. Хэн тоглохгүй вэ?

Нэг. Зургийн бүтцэд задлан шинжилгээ хийх

Хүүхдийн зурсан зургийг тайлбарлах

Зураг дээр зурагдсан хүмүүсийн тоог гэр бүлийн гишүүдийн бодит тоотой харьцуулах:

Гэр бүлийнхнээ бүгдийг нь зурсан бол гэр бүлд сэтгэл хөдлөлийн хувьд таатай байгаагийн шинж.

Гэр бүлийнхээ гишүүдийг бүгдийг зураагүй бол гэр орныхоо нөхцөл байдалд сэтгэл ханамжгүй буюу сэтгэл хөдлөлийн асуудалтай, магадгүй түрэмгийлэл байгааг илтгэж байж болно.

Зураг дээр огт хүн зураагүй буюу гэр бүлтэйгээ холбоогүй хүмүүсийг зурсан байвал доорхи асуудлуудын талаарх мэдээллийг илэрхийлж байж болно:

- Гэр бүлийнхний сэтгэлийг шархлуулсан тухай
- Гадуурхагдан эцэг эхдээ хаягдсан мэдрэмжийн тухай
- Аутизмын тухай
- Аюул заналхийлэл, түшүүр их байгаа тухай
- Судлаач ба судлуулагч хоёрын хооронд холбоо тогтоогүй тухай гэх мэт.

Гэр бүлийн гишүүдээ дутуу зурсан бол:

- Хүүхэд өөртөө таалагддаггүй буюу өөртэй нь сэтгэл зүйн хувьд зөрчилтэй байгаа хүнийг зураагүй байж болно. Яагаад зураагүй вэ? гэсэн асуултанд хүүхэд /багтаагүй/, муухай зурчих байх гэж айсан гэх зэргээр өөрийгөө хамгаалсан шинжтэй хариу өгдөг, мөн тэдний оронд амьтад, шувуу зурсан байх тохиолдол гардаг.
- Хүүхэд өөрийгөө зураагүй буюу зөвхөн өөрийгөө зурсан бол гэр бүлтэйгээ холбоо хэлхээтэй гэсэн мэдрэмж түүнд байхгүй байгаагийн шинж. Мөн хүүхэд өөрийгөө зурсан тохиолдолд зургаа чимэглэсэн зурсан байдал зэргийг харгалзан нэмэгдэл тайлбар өгч болно.
- Хүүхэд зургаа олон зүйлээр чимэглэсэн буюу маш томоор зурсан байвал түүний эгоцентр (зөвхөн өөр дээрээ төвлөрсөн сэтгэлгээний) сэтгэлгээний илрэл, эсвэл түүний зан төлвийн шинж чанарын илрэл байж болох талтай.
- Хүүхдийн зураг сэтгэл хөдлөлийн сөрөг өнгө аяс бүхий, маш жижиг хэмжээтэй байх юм бол шоовдор, орхигдмол мэдрэмж, сэтгэгдлийг нь илэрхийлж байж болно.

Гэр бүлийн гишүүдийн тоог нэмж зурсан байвал

- Адил тэнцүү төвшинд харилцах сэтгэл зүйн хэрэгцээ нь хангагдаагүй, үе тэнгийн хүүхэдтэй харилцах, эсвэл ах ба эгчтэй, эсвэл дүүтэй байх хэрэгцээг илтгэж байж болно гэж үздэг.
- Мөн өөр бусад хүмүүсийн хүрээлэлд орох эрэлт хэрэгцээ байгаагийн илрэл
- Эцэг эхийнхээ хамгаалан удирдах байр суурийг бусад хүүхэдтэй харилцахдаа төлөөлөн илэрхийлэх гэсэн эрмэлзлэл ч байж болно. Заримдаа өөр хүүхэд болон амьтан, шувууг халамжилж байгаагаар зурсан байх нь бий.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

- Сэтгэл санааны хувьд ойр дотны холбоо харилцаатай байх гэсэн эрэлт хэрэгцээгийг нь хангах хүн шаардлагатай байгааг ч бас илэрхийлж байж болох юм.
- Үүнээс гадна гэр бүлийн харилцааны бүрэн бүтэн байдал алдагдаж, хүүхэд шоовдорлогдон, хэнд ч хэрэггүй мэт мэдрэмж төрснөөс үүдэлтэй дайсагناسан харилцааны илрэл ч байж болно гэж үздэг.

Хоёр. Гэр бүлийн гишүүдийн байрлал, тэдний харилцан үйлчлэлийн онцлогийг тодорхойлох

- а) Гэр бүлийн бүрэлдэхүүнээ бүрнээр нь зурж, тэд гар гараараа барьсан эсвэл хамтдаа нэг зүйл хийж байгаагаар дүрсэлсэн байвал гэр бүлийн сэтгэл зүйн уур амьсгал хэвийн таатай, хүүхэд өөрөө энэхүү аятай байдалд орж мэдэрч байгааг тус тус илтгэнэ.
- б) Гэр бүлийн сэтгэл зүйн уур амьсгал таагүй доогуур байгааг доорхи шинж тэмдгүүд илэрхийлж байж болно.
 - Гэр бүлийнхнээ салангад тасархай байдлаар дүрсэлсэн
 - Тэдний хоорондын зай их
 - Аав нь сонин уншиж байгаа, ээж нь зуух, тогооныхоо ойролцоо байгаа мэтээр тэдний хооронд янз бүрийн зүйлүүдийг байрлуулан дүрлэх г.м
 - Ялангуяа өөртөө таагүй санагддаг хүнээ хүүхэд жаазанд хийх буюу бусдаасаа салган зурсан байдаг. Хэрвээ хүүхэд өөрийгөө бусдаас хол, тасархай зурсан байвал энэ нь ганцаардаж шоовдорлогдсон мэдрэмжийнх нь илрэл.
- в) Бөмбөг тоглох зэргээр гэр бүлээрээ ямар нэгэн өрсөлдөөнт тоглоом тоглож байгаагаар дүрсэлсэн байвал гэр бүлийнхээ гишүүдийн хоорондын холбоо харилцаа, харилцан бие биенээ сонирхох сонирхол илэрхий байгааг илтгэнэ. Мөн үүний зэрэгцээ тухайн гэр бүлд нөлөөлөл ба эрх мэдлийн төлөөх өрсөлдөөн байгааг харуулдаг. Хэрвээ бөмбөг тоглож байгаагаар дүрсэлсэн байна гэж үзвэл: Хоёр буюу хэд хэдэн хүний дунд байгаа бөмбөг нь тэдний хайр сэтгэл ба өрсөлдөөний тэнцвэрийг илтгэнэ. Бөмбөг хэн нэгнийх нь толгойны ойролцоо зурагдсан байвал хүүхэд тухайн хүнийг гэр бүлдээ идэвхитэй шийдвэрлэх үүрэг гүйцэтгэж байна гэж үзэж байгаагийн шинж, харин бөмбөг хэн нэг хүний хөлний ойролцоо байвал гэр бүлийн доторхи өрсөлдөөнд тухайн хүн таагүй байдалд орсон гэж хүүхэд үзэж буй хэрэг.

Гурав. Гэр бүлийн гишүүдийн дараалал ба тэднийг зурсан зургийн онцлог

- а) Хамгийн чухал хүнээ нэгдүгээрт нь бусдаас илүү тод, томруун зурсан байдаг. Зурах явцдаа хүүхэд түүний зураг руу дахин дахин анхаарч нэмж чимэглэх нь ажиглагддаг.
- б) Гэр бүлийнхээ хэн нэг хүнд хандах сөрөг хандлагаа түүний зургийг тодорхойгүй, дутуу зурах зэргээр илэрхийлдэг. Зургийг сараалжлан будсан байвал тухайн хүнтэй харилцааны зөрчилд орсон, эсвэл сэтгэлийн холбоо хэлхээ тогтоогүйн шинж. Мөн хэн нэгнийг зурахаасаа өмнө зогсоц хийж, тээнэгэлзэж байвал энэ нь дээрх хандлагыг илэрхийлнэ.
- в) Зурж буй хүүхдийн өөрийнх нь зургийн хэмжээ бусадтай харьцуулахад харилцан адилгүй байж болно. Хэрвээ өөрийгөө бусдаас том буюу тэдэнтэй адил зурсан байвал эцэг эхийнхээ хайр энэрлийн төлөө бусад ах дүү нартайгаа өрсөлдөх гэсэн эрмэлзлэлийг нь илэрхийлнэ. Хүүхдийн өөрийнх нь зураг бусдынхаас бага, бодит байдлаас ихээхэн зөрөөтэй байвал өөрийнхөө өчүүхэн дорой байдлыг мэдэрсэн буюу эцэг эхийн зүгээс тавих анхаарал халамж бага байгааг тус тус харуулна. Харин зургаа яаж, ямархуу хэв маягаар зурсан байна вэ? гэдгээр нь гэрийнхнээсээ чухам хэнтэй нь өөрийгөө адилтгаж байна вэ? Энэ нь хүйсний хувьд тохирч байна уу? гэдгийг үнэлж болно.

Дөрөв. Зургийн бэлэгдэл

- а) Хог, новш, бохир таваг, сав, эмх цэгцгүй байдал, бохир навчтай муухай цэцэрлэг, шалан дээрх заваан толбо зэрэг нь гэр бүлийн таагүй байдлаас болж тухайн хүүхдэд бий болсон дотоод зовиол, түгшүүр ба хүүхдийн дотоод тэнцвэрийн алдагдал /өөрийгөө буруутгах сэтгэгдэл/ зэргийн бэлэгдэл гэж үзнэ.

- b) Ус, цас, мөс, бороо, салхи, хөргөгч гэх зэрэг хүйтнийг илэрхийлсэн зүйлүүдийг зурсан байвал тухайн хүүхэд үед гутранги байдалд орсны шинж. Мөн орон дээр хэвтэж байгаа өвчтэй хүнтэй хүүхэд өөрийгөө адилтган зурсан байвал энэ талын мэдрэмжтэй байна гэсэн үг.
- c) Өрсөлдөөний бэлэгдлүүд: Спортын тоглоом, түүний зэмсэг хэрэгслэлүүд, зодолдож буй муур, ноход гэх мэт.
- d) Цэцэг, эрвээхэй: Тайван аюулгүй байдал бодитой байгаа болон үүнийг хүсэн хүлээж байгаагийн бэлэгдэл.
- e) Бөмбөлөг цаасан шувуу: дарамтыг мэдрэх мэдрэмж, түүнээс салахыг оролдож буй оролдлого.
- f) Түрэмгийллийн бэлэгдэл: Хүүхдийн ор, хашлага, , хашлагатай орон дээр унтаж буй болон өлгийтэй хүүхэд зэрэг нь хүүхдийн эрх чөлөөг хязгаарлах, шийтгэх гэсэн санааг илтгэнэ. Бөмбөр,зэвсэг, алх, тармуур, сүх, амьтны хүрээлэн дэх зэрлэг амьтан зэрэг нь үүнд багтана.
- g) Авто замын тэмдгүүд: Ихэвчлэн сургуулийн зүгээс хүүхдээс шаардаж буй дүрэм, горим, түүнд захирагдах байдал, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө барьж, хорь байгаагийн бэлэгдэл.
- h) Түрэмгийлэл ба заналхийллийн бэлэгдэл: Шүүр, хувцасны сойз, тоос сорогч, ачааны машин, экскаватор, өргөгч, галт тэрэг, маш том байшин барилга гэх мэт.
- i) Гэр бүлийнхнийхээ хооронд нь зэвсэг, хайч хутга гэх зэргээр амьдралд аюултай зүйлүүдийг дүрсэлсэн бол түрэмгийллийн болон өрсөлдөөний бэлэгдэл гэж үздэг.

4.5.6. Дуусгаагүй өгүүлбэрийн арга

Хувь хүний сэдэл, хэрэгцээ, гэр бүлдээ болон бусдад хандах хандлага зэргийг судлахад хэрэглэдэг арга зүй. Бидний санал болгож байгаа энэхүү хувилбар нь хүүхэд чухам юунаас айж байна вэ? гэдгийг тодорхойлоход чиглэгдэж байгаа юм. Хэрвээ хүүхдэд сургуулийн амьдралтай холбоотой айдас түгшүүр үүссэн бол доорх өгүүлбэрүүдийг өгч гүйцээн бичнэ үү? гэсэн саналыг түүнд тавина.

1. Би сургуулийнхаа тухай бодох үед _____
2. Би сургуульдаа явах үед _____
3. Хонх дуугарахад би _____
4. Багшийг харсан үед би _____
5. Шалгалтын үед би _____
6. Самбарын өмнө харцуулах үед би _____
7. Хичээл дуусах дөхөөд ирэхэд би _____
8. Муу дүн авсан үедээ би _____
9. Багш асуулт асуух үед би _____
10. Ангийнханхантайгаа ярилцах үедээ би _____
11. Эцэг эхийн хурлын дараа би _____
12. Надтай санал нийлдэггүй хүүхэдтэй тааралдсан үедээ би _____
13. Бусад ангийнханы өмнүүр явж өнгөрөх үедээ би _____
14. Тэмцээний үед би _____ г.м.

Хэрвээ хүүхдэд гэр бүлийн хүчирхийлэл дарамттай холбоотой айдас түгшүүр үүссэн бол судлаач дараах маягаар өгүүлбэрүүдийг бэлтгэж болно:

1. Хичээлээ тараад гэртээ харих үед надад _____
2. Аав ээжийг эзгүй үед надад _____
3. Ээжийг ажлаасаа ирэх үед надад _____
4. Аавыг ажлаасаа ирэх үед надад _____
5. Аавыг согтуу ирэх үед надад _____
6. Ээжийг ууртай үед надад _____
7. Том ахыг харахад надад _____
8. Аав ээжийг эзгүйд ахтайгаа цуг байхад надад _____
9. Дүү нартайгаа хамт байхад надад _____

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

10. Аав ээж хоёрыг муудалцах үед надад _____

Хүүхэд өгүүлбэрийг хэрхэн дуусгасныг ажиглаж түүнд ямар төрлийн айдас байгааг тодорхойлно. Айдас, түгшүүрийг тодорхойлоход энэхүү арга зүйг бусад аргуудтай хослуулан хэрэглэх нь зохимжтой. Тухайлбал, ажиглалт, ярилцлага, хялбар асуулга зэрэг олон аргуудтай хослуулах өргөн боломжтой. Хэрвээ бага ангийн хүүхдэд ямар нэгэн айдас түгшүүр байна гэж үзвэл доорх энгийн аргуудаас аль нэгийг хэрэглэх ба мэргэжлийн сэтгэл зүйчийн туслалцаа авахыг хичээгээрэй.

Жич: "Дуусгаагүй өгүүлбэрийн арга"–ыг хэрэглэхдээ өгүүлбэрийн агуулгыг тухайн нөхцлөөс шалтгаалан өөрчилнө.

4.5.7.Рене Жилигийн арга зүй

Зорилго: Хүүхдийн нийгмийн дасан зохицолт, бусадтай харилцах харилцааны хүрээ, онцлог, гэр бүлийн дотоод харилцааг хүртэн мэдрэх байдал болон түүний зан үйлийн зарим онцлогийг судлах зорилготой. Бусадтай харилцах хүүхдийн харилцааны зөрчилтэй талыг тодорхойлон, уг зөрчлийг арилгах ба түүний цаашдын хөгжилд нөлөөлөх чиглэлийг тодорхойлоход энэхүү арга зүй нь чухал ач холбогдолтой юм.

Арга зүйн мөн чанар

Энэ нь үгэн тайлбар ба зураг харж тайлбарлах даалгаврууд хосолсон проектив арга юм. Нийт 42 даалгавартай. Үүний 25 хувь нь зургаар өгөгджээ. Зурган даалгаврууд нь дүрслэгдсэн нөхцөл байдлыг тодорхойлсон товч тайлбартай, үлдсэн 17 нь тодорхой асуулт нөхцлүүдийг үгээр илэрхийлсэн үгэн даалгаврууд юм. Хүүхэд зургийг хараад түүнд тавьсан асуултанд хариулан, зураг дээр дүрслэгдсэн нөхцөл дэх өөрийн байр сууриа зааж /нотлон зурж/ үзүүлнэ. Үүний зэрэгцээ уг нөхцөл байдалд өөрийгөө хэрхэн авч явах тухайгаа тайлбарлах буюу санал болгосон зан үйлийн хэлбэрээс аль нэгийг нь сонгон авна. Судлаач судалгааны үр дүнг тодруулах үүднээс ярилцлагатай хослуулан явуулж болно. Энэхүү арга зүй нь 4-12 насны хүүхдүүдийг судлахад зориулагдсан бөгөөд сэтгэцийн хөгжлийн удаашралтай тохиолдолд үүнээс дээш насны хүүхдүүдийг ч судлах боломжтой. Энэхүү арга зүйн тусламжтайгаар тодорхойлж байгаа сэтгэл зүйн материал нь хүүхдийн хувийн харьцаа холбооны тогтолцоог тодорхойлоход чиглэгддэг бөгөөд судалгааны үзүүлэлтийг харьцангуй байдлаар доорх хоёр том бүлэгт ангилдаг.

Нэг. Хүүхдээс бусад хүмүүстэй харилцах харилцаа холбоог тодорхойлох үзүүлэлтүүд буюу хувьсагчид :

1. Эхдээ хандах хандлага
2. Эцэгтээ хандах хандлага
3. Эцэг эхдээ хандах хандлага /аав, ээжийгээ эцэг эхийнх нь хувьд хэрхэн үнэлж байгааг тодорхойлно/
4. Ах дүү нартаа хандах хандлага
5. Өвөө, эмээ болон ойр дотны төрлүүддээ хандах хандлага
6. Найздаа хандах хандлага
7. Багшдаа хандах хандлага

Хоёр. Хүүхдийн өөрийнх нь онцлогийг тодорхойлох үзүүлэлтүүд:

1. Сониуч зан
2. Олон хүүхэд бүхий том бүлэгтэй харилцах хүсэл тэмүүлэл
3. Бүлэг дотроо манлайлах, давамгайлах эрмэлзлэл
4. Зөрчилтэй, түрэмгий байдал
5. Бачимдалд хандах хандлага
6. Ганцаараа байх хүсэл тэмүүлэл, энэ нь түүний нийгмийн харилцааны зохицлын үзүүлэлт юм. Уг зохицол алдагдсан эсэхийг тодорхойлно.

Энэхүү 13 үзүүлэлт тус бүр нь бие даасан хэв маяг (шкал)-ийн үүрэг гүйцэтгэнэ. Шкал тус бүрт харгалзах даалгаврын дугаар болон авбал зохих нийт оноог доорх хүснэгтээс харна уу

Хүснэгт 4.15. Рене Жилигийн арга зүйн шкалууд

Шкалын дугаар	Шкалуудын нэр	Даалгаваруудын №	Нийт оноо
1	Эхдээ хандах хандлага	1-4, 8-15,17-19, 27,38, 40-42	20
2	Эцэгтээ хандах хандлага	1-5,8-15,17-19,37,40-42	20
3	Эцэг, эхдээ хандах хандлага /хамтад нь/	1,3,4,6-8,13,14,17, 40-42	12
4	Ах дүү нартаа хандах хандлага	2,4-6, 8-13,15-19,30,40,42	18
5	Өвөө, эмээ болон ойр дотныхоо төрлүүдэд хандах хандлага	2,4,5,7-13,17-19,30,40,41	16
6	Найздаа хандах хандлага	4,5,8-13,17-19,30,34,40	14
7	Багш, хүмүүжүүлэгчдээ хандах хандлага	5,9,11,13,17,18,26, 28-30,32,40	12
8	Сониуч зан	5,26,28,29,31,32	6
9	Олон хүүхэд бүхий том бүлэгтэй харилцах эрмэлзлэл	4,8,17,20,22-24,40	8
10	Бүлэг дотроо давамгайлах эрмэлзлэл	20-24,39	6
11	Зөрчилтэй түрэмгий байдал	22-25,33-35,37,38	9
12	Бачимдалд хандах хандлага	25,33-38	7
13	Ганцаараа байх хүсэл , зожигрол	7-10,14-19, 21, 22,24,30,40-42	18

Судлуулагчаас авсан хариугаа харгалзах шкалтай харьцуулан судалгааны хариуг бүртгэх хуудсанд тавина. /Даалгаврын дугаарыг харгалзах шкалын ард тавьж болно/. Ийнхүү тэмдэглэсэн тэмдэглэгээ нь тухайн хүүхдийн харьцаа хандлагын тогтолцоо болон зан үйлийн зарим онцлогийг харуулсан хэв шинж /Профилийг/ тодорхойлон гаргана. Бүртгэлийн хуудсыг нөхөх загварыг дор харуулав.

Хүснэгт 4.16. Хүүхдийн харьцаа хандлагын онцлогийг бүртгэх хуудас

	Харьцаа хандлага ба зан үйлийн онцлог	Эзлэх хувь																		
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									
1	Эхдээ хандах хандлага																			
2	Эцэгтээ хандах хандлага																			
3	Эцэг, эхдээ хандах хандлага																			

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

4	Ах дүү нартаа хандах хандлага	6	16	30	42															
5	Өвөө, эмээ болон ойр дотны хүмүүстээ хандах хандлага	4	8	11	17	40														
6	Найздаа хандах хандлага	17	18	23																
7	Багшдаа хандах хандлага	5	28	32																
8	Сониуч зан	5		26		28		31		32										
9	Олон хүүхэд бүхий том бүлэгтэй харилцах хүсэл эрмэлзлэл	24																		
10	Бүлэг дотроо манлайлах, давамгайлах эрмэлзлэл	20		24																
11	Зөрчилтэй, түрэмгий байдал	24	25	33	34	37														
12	Бачимдалд хандах хандлага	26		33		37														
13	Ганцаараа байх хүсэл тэмүүлэл	7	14	22	29	41														
14	Харьцаа хандлага ба зан үйлийн онцлог	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									
		Эзлэх хувь																		

Тус тестийн даалгавар тус бүр нь олон давхар зориулалттай, өөрөөр хэлбэл хүүхдийн зүгээс хэд хэдэн хүнд хандах хандлагыг давхар тодорхойлно гэсэн үг. Жишээ нь: нэгдүгээр даалгавраар эцэг, эхдээ болон тэднийг хамтад нь эцэг, эхийнх нь хувьд хүүхэд хэрхэн ханддаг вэ? гэх зэргийг давхар тодорхойлж байгаа. Хүүхэд өгөгдсөн даалгаврын дагуу ямархуу байр байдлыг өөртөө тохирно хэмээн үзэж сонгож байгаа нь чухал үүрэгтэй. Бидний жишээ болгон авч үзэж байгаа нэгдүгээр даалгаврыг эргэн харъя. Энэ тохиолдолд хүүхэд ээждээ ойрхон суудлыг (шкал №1), эсвэл аавдаа ойрхон суудлыг (шкал №2), тэр хоёрын дундах суудлыг (шкал №3) тус тус сонгон авсан байж болно. Тестийн аль нэг асуулт ямар ямар давхар утгыг илэрхийлж болох вэ? гэдгийг доорх хүснэгтээс харна уу?

Хүснэгт.4.18 Рене Жилигийн арга зүй дэх даалгавруудын давхар утгыг илэрхийлэх хүснэгт

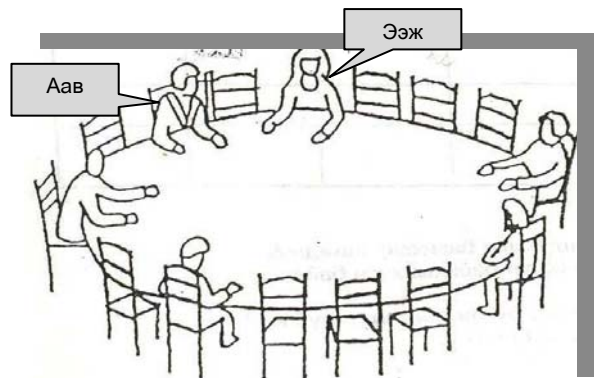
Даалгаврын дугаар	Шкалуудын дугаар	Даалгаврын дугаар	Шкалуудын дугаар
1	1,2,3	22	9,10,11,13
2	1,2,4,5	23	9,10,11
3	1,2,3	24	9,10,11,13

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

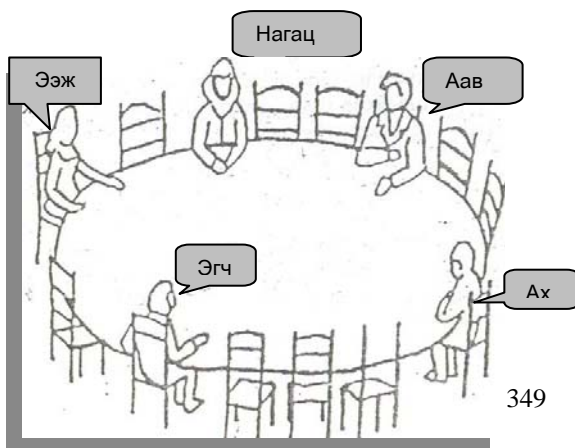
4	1,2,3,4,5,6,9	25	11,12
5	2,4,5,6,7,8	26	7,8
6	3,4	27	1
7	3,5,13	18	7,8
8	1,2,3,4,5,6,9,13	19	7,8,13
9	1,2,4,5,6,7,13	30	4,5,6,7,13
10	1,2,4,5,6,13	31	8
11	1,2,4,5,6,7	32	7,8
12	1,2,4,5,6	33	11,12
13	1,2,3,4,5,6,7	34	6,11,12
14	1,2,3,13	35	11,12
15	1,2,4,13	36	12
16	4,13	37	2,11,12
17	1,2,3,4,5,6,7,9,13	38	1,11,12
18	1,2,4,5,6,7,13	39	10
19	1,2,4,5,6,13	40	1,2,3,4,5,6,7,9,13
20	9,10	41	1,2,3,5,13
21	10,13	42	1,2,3,4,13

Судалгааны даалгаврууд

1. Хэд хэдэн хүн суусан ширээ байна. Чи хаана сууж байгаагаа тэмдэглээрэй.

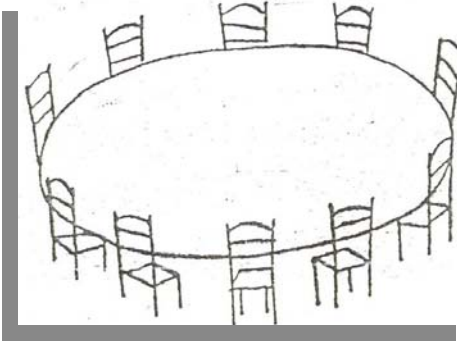
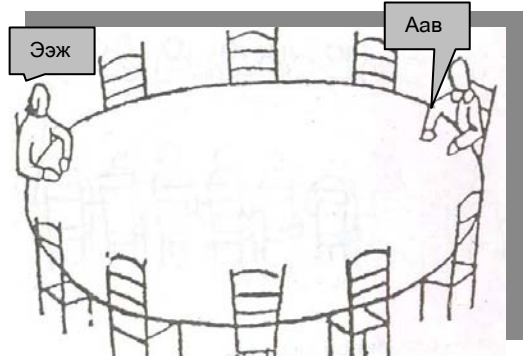


2. Чи хаанаа суухаа тэмдэглээрэй

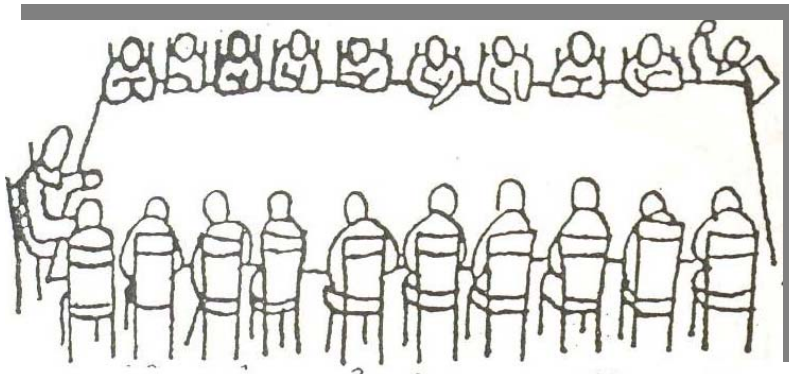


3. Чи хаана нь суухаа тэмдэглээрэй

4. Энэ ширээнд хэнийг хаана суулгаснаа нэрлэж бичээрэй. (Аав, ээж, ах, эгч, ангийн хүүхэд, найз гэх мэт)



5. Чиний сайн мэддэг хүн ширээний голд сууж байна. Чи чухам хаана нь суух байсан бэ? Голд нь сууж буй хүн хэн бэ?



6. Томоохон хувийн байшинтай айлд чи гэрийхэнтэйгээ амралтаа өнгөрөөх болов. Танайхан өөр өөрсдийн өрөөг сонгон авчээ. Чи өөрийн өрөөг сонгон тэмдэглээрэй.

Ах				Аав, ээж
Эгч				

7. Чи таньдаг айлдаа удаан хугацаагаар зочилж байна гэж бод. Чи аль өрөөг сонгохсон бол? Сонгосон өрөөгөө тэмдэглэнэ үү?

Аав, ээж				
Эмээ, өвөө				

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

8. Дахиад танилындаа байна. Чи өөрийнхөө болон өөр хэд хэдэн хүний өрөө хаана байхыг тэмдэглээрэй.

Аав, ээж				
Эмээ, өвөө				

9. Хэн нэгэн хүнд гэнэтийн сонин бэлэг барихаар болжээ.

- Чи сонин бэлэг барихыг хүсэж байна уу?
- Хэнд
- Эсвэл энэ чамд огт хамаагүй юу? Хариултаа доор бичнэ үү? -----

10. Нэг газар очиж амрах боломж танд олджээ. Гэтэл тэр газар хоёр л хүнийг хүлээн авах бололцоотой байв. Нэг нь чи, хоёр дахь нь өөр нэг хүн. Чи хэнтэй явах бэ? Хариултыг бичнэ үү?

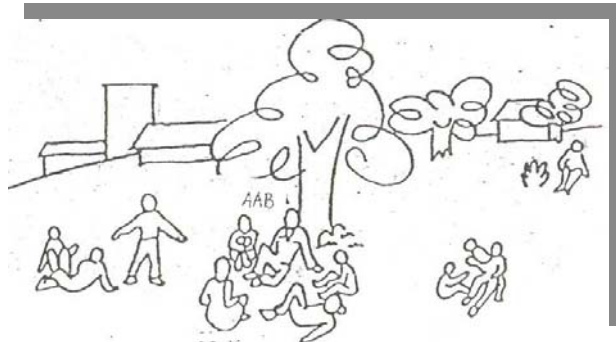
11. Чи маш үнэтэй ямар нэгэн зүйлээ алджээ. Чи энэ золгүй явдлынхаа тухай хэнд түрүүлж хэлэх бэ? Доор хариултыг бичнэ үү?

12. Шүд чинь өвдөж байгаа тул шүдээ авахуулахаар эмч рүү явах болов.

- Чи ганцаараа явах уу?
- Өөр хэн нэгтэй явах уу? Хариултыг бичнэ үү.?

13. Чи шалгалтаа өгчээ. Энэ тухай чи хэнд хэлэх бэ? Хариултыг бичнэ үү? -----

14. Чи хотын ойролцоо зугаалж явна. Тэгвэл чи энд хаана байгаагаа тэмдэглээрэй.



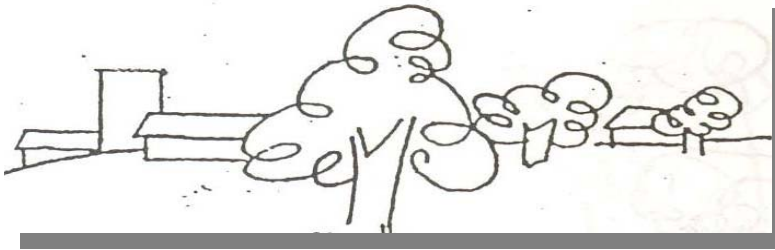
15. Чи өөр нэг зугаалганд явж байв. Чи хаана нь байна бэ?



16. Энэ удаа чи хаана байна бэ?



17. Зураг дээр өөрийгөө болон хэд хэдэн хүнийг зураад хэнийг хаана зурснаа нэрлэж бичээрэй.



18. Чамд болон танилуудад чинь бэлэг өгчээ. Хэн нэг нь бусдаас илүү бэлэг авчээ. Тэгвэл та хэнийг илүү бэлэг авсан байгаасай гэж хүсэж байна бэ? Эсвэл хэн ч байсан ялгаагүй юу? Хариултыг бичээрэй.

19. Чи гэрээсээ хол алсын замд гарахаар зэхэж байв. Чи хэнийг илүү санах бол ? Хариултыг бичээрэй. (Хэлнэ үү?)

20. Чиний найзууд чинь аяллаар явж байна. Чи хаана нь явж байгаагаа тэмдэглээрэй.



СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

21. Чи хэнтэй тоглох дуртай бэ? Доорх хариултуудаас аль нэгийг нь сонгож чагтаар тэмдэглэнэ ?

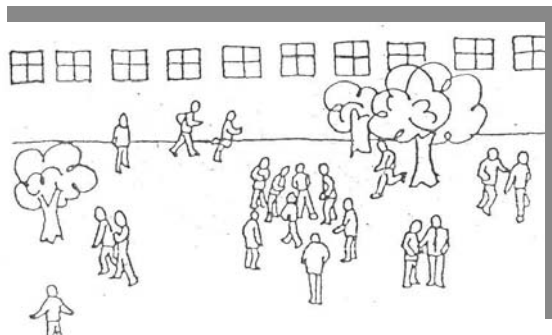
- үеийн хүүхдүүдтэй
- өөрөөсөө бага хүүхдүүдтэй
- өөрөөсөө том хүүхдүүдтэй

22. Энэ хүүхдүүдийн тоглоомын талбай байна. Чи хаана нь байгаагаа тэмдэглээрэй.



23. Энд чиний нөхөд байна. Тэд ямар зүйлээс болж маргаж байгаа нь тодорхойгүй байна. Энэ үе чи хаана байх бол? Байх газраа чагтаар тэмдэглээрэй. Чухам юу болсон юм бол?

24. Энд чиний нөхөд байна. Тэд тоглоомын дүрмээс болж маргаж байна. Энд чи хаана нь байна бэ?

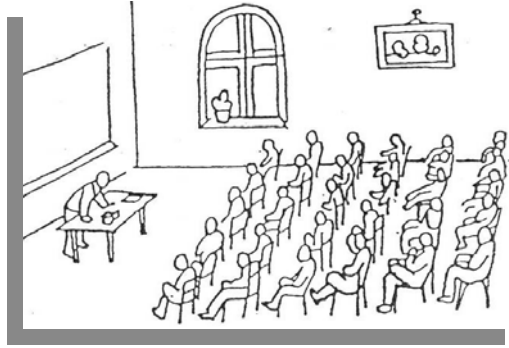


25. Чиний найз чамайг санаатай цохиж унагаав. Чи яах бэ? Доорх хариултуудаас сонгож тэмдэглээрэй.

- Уйлах уу?
- Багшдаа хэлэх үү?
- Түүнийг цохих уу?

- Түүнд сануулах уу?
- Яах ч үгүй юу?

26. Чиний мэддэг алдартай хүн байна. Тэр сууж байгаа хүмүүст ямар нэг зүйлийн тухай ярьж байна. Чи сууж буй хүмүүсийн хаана байна бэ? Тэмдэглэнэ үү?

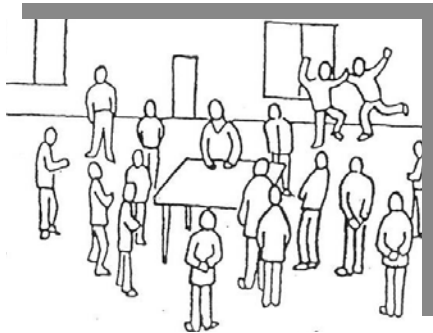


27. Чи ээждээ их
- Бага
 - Хааяа

тусалдаг уу?

(Хариултын аль нэгийг нь сонгож тэмдэглээрэй).

28. Ширээ тойрон зогсож байгаа хүмүүст нэг нь ямар нэг зүйлийн тухай тайлбарлаж байна. Чи хаана нь зогсож байна бэ? Өөрийгөө тэмдэглээрэй.



29. Чиний найзууд зугаалж байна. Нэг эмэгтэй ирж ямар нэг зүйлийн тухай та нарт тайлбарлав. Чи хаана нь байгаагаа тэмдэглээрэй.

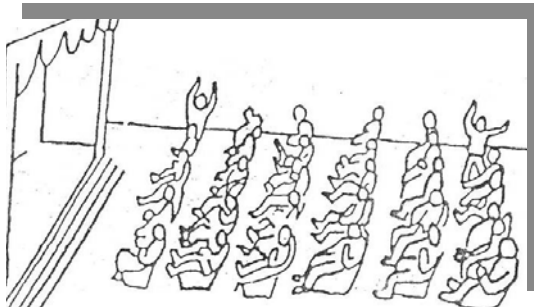


СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ

30. Аяллын үеэр бүгд өөр өөрийн гэсэн байрыг олжээ. Чи хаана нь байгаагаа тэмдэглээрэй.



31. Хүмүүс сонирхолтой жүжиг үзэж байна. Чи хаана нь сууж байна бэ?



32. Багш хүснэгт үзүүлэн тайлбарлаж байна. Чи хаана нь байна бэ? Тэмдэглээрэй.



33. Найзуудын чинь нэг чамайг тохуурхвал чи яах бэ?

- Уйлах уу?
- Мэдээгүй байдал үзүүлэх үү?
- Эргээд түүнийг тохуурхах уу?
- Түүнийг хочлож цохих уу?

Аль нэгийг нь сонгож тэмдэглээрэй.

34. Нөхдийн чинь нэг чиний найзаар элэг доог хийв. Чи энэ тохиолдолд яах бэ?

- Уйлах уу?
- Үзээгүй дүр гаргах уу?
- Өөрийг нь гоочилох уу?
- Түүнийг хочилж цохих уу?

Аль нэгийг нь сонгож тэмдэглээрэй.

35. Найз нөхдийн чинь нэг нь чиний үзгийг зөвшөөрөлгүй авчээ. Чи яах бэ?

- Уйлах уу?
- Харамсах уу?
- Хашгирах уу?
- Булаан авахыг оролдох уу?
- Түүнийг зодож эхлэх үү?

Аль нэгийг нь сонгож тэмдэглээрэй.

36. Чи ямар нэг тоглоом (даам гэх мэт) тоглож хоёр дараалан хожигдов.

- Сэтгэл чинь гонсойх уу?
- Чи яах бэ?
- Уйлах уу?
- Үргэжлүүлэн тоглох уу?
- Юу ч хэлэхгүй юу?
- Уурлаж эхлэх үү?

Аль нэгийг нь сонгож тэмдэглээрэй.

37. Аав чинь чамайг гадаа тоглохыг (гадуур явахыг) зөвшөөрсөнгүй. Чи яах бэ?

- Юу ч хариулахгүй
- Худал хэлэх үү?
- Уйлах уу?
- Эсэргүүцэж эхлэх үү?
- Хориглосон ч зөрж явахыг оролдох уу?

Аль нэгийг нь сонгож тэмдэглээрэй.

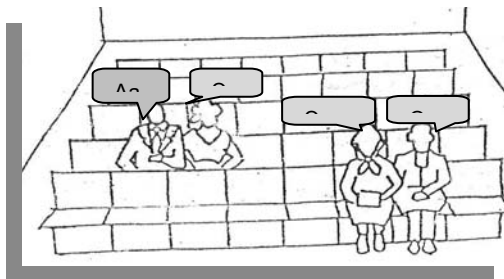
38. Чиний ээж чамайг гадуур явахыг зөвшөөрсөнгүй. Энэ тохиолдолд яах бэ?

- Юу ч хариулахгүй
- Худал хэлэх үү?
- Уйлах уу?
- Эсэргүүцэж эхлэх үү?
- Хориглосон ч зөрж явахыг оролдох уу?

Аль нэгийг нь сонгож тэмдэглээрэй

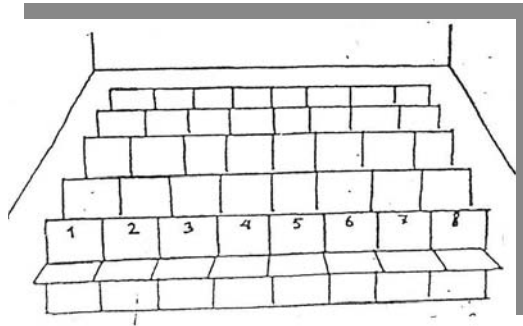
39. Багш чинь чамд итгэл хүлээлгэн ангийг хянаж бай гэв. Энэ даалгаврыг гүйцэтгэх чадвар чамд бий юу? Үүнийг доор бичнэ үү?

40. Чи гэрийхэнтэйгээ кино үзэхээр явав. Кинотеатрт сул сандал олон байна. Чамтай яваа хүмүүс болон чи хаана суух бэ? Тэмдэглээрэй.

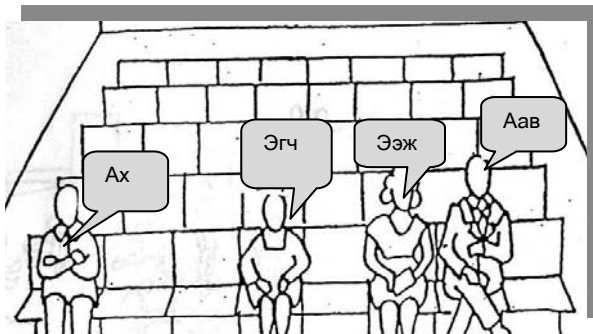


41. Кинотеатрт сул сандал олон байна. Гэрийхэн чинь аль хэдийн өөрсдийн суудлаа эзэлжээ. Чи хаана суухаа тэмдэглээрэй.

СЭТГЭЦ ЗАСЛЫН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ОНОЛ АРГА-ЗҮЙ



42. Мөн нэгэн кино театрт байна. Чи хаана нь суухаа тэмдэглээрэй.



Харьцуулан ашигласан материал

1. Альманах психологических тестов, из-во, "КСП", М., 1996
2. Аренсон Э., Уилсон.Т, Эйкерт. Р, Социальная психология., Санкт-Петербург, 2002
3. Антонио Менегетти, Лидерийн сэтгэл зүй, орч. Б.Оюунчимэг, УБ, 2001
4. Бямбасүрэн.С. Сэтгэцийн эмгэг судлал, УБ, 2007
5. Виктор Франкл, Основы логотерапии, Психотерапия и религия, Санкт-Петербург, 2000
6. Виржиния Н. Кивин, Прикладная психология, Москва, 2000
7. Ганбаясах .Г, "Та үүнийг мэдэх үү?"- хүүхдийн хүчирхийллийн эсрэг цуврал зөвлөмжүүд, УБ, 2000
8. Генри Глейтман нар, Основы психологии, Санкт-Петербург, 2001
9. Гештальттерапия: теория и практика-психологическая коллекция, "Эксмопресс" 2000
10. Грейс Крайг, Психология развития, "Питер", 2001
11. **Дашхүү .Д.** Батдэлгэр Ж, Мягмар О. Сургуулийн бага насны хүүхдийг судлах арга зүй, УБ., 2002
12. **Дашхүү .Д.** Батдэлгэр Ж, Мягмар О. Сургуулийн өсвөр ба ахлах насны суралцагчдыг судлах арга зүй, УБ., 2002
13. David A. Statt, Dictionary of psychology, New York, 2003
14. Мандахсайхан . Г, "Хохирогчийн хууль-сэтгэл зүйн зарим онцлогийг судалсан нь", Магистрын зэрэг горилсон бүтээл, УБ, 2008
15. Мягмар.О ,Хүний хөгжлийн сэтгэл зүйн лекцүүд, УБ, 2000
16. Мягмар.О ,Хувийн зохицон дасахуй, УБ, 2000
17. Мягмар. О, Өсвөр насны охидод өгөх сэтгэл зүйн зөвлөгөө, 2001
18. Мягмар. О, Сэтгэл судлал, нэгдүгээр дэвтэр, УБ , 2008
19. Мягмар О. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө: гэр бүл, хүүхдэд чиглэсэн зөвлөгөөний онол-арга зүйн асуудал УБ, 2008

20. “Монгол улс дахь хүн худалдаалах гэмт хэрэг: эрсдэл, эмзэг байдал, хор уршиг”, Хүйсийн Тэгш Эрхийн Төвөөс хийсэн судалгааны тайлан, 2007 он
21. Немов. Р.С, Психология,книга 3, М., 1995
22. Нельсон - Джоунс, Теория и практика консультирования, “Питер”, 2000
23. Практическая психодиагностика, ред и сост., Д.Я. Райгородский, “Бахрах-М”, 2000
24. Психиатрия, психосоматика, психотерапия, под ред.Кискер.К.П, Фрайбергер болон бусад, М., “Алайка”, 1999
25. Психотерапевтическая энциклопедия, под ред., Карвасарского Б.Д. “Питер”, 1998
26. Роберт Бэрон, Дебора Ричардсон, Агрессия,“Питер”, 1998
27. Рональд Комер, Психопатология поведения, Санкт-Петербург, 2002
28. Романов.В.В. Юридическая психология.,Москва,“Юрист”, 1999
29. Хишигбаяр, “Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчид үзүүлж буй эргэн нийгэмшүүлэх үйлчилгээг судалсан нь” магистрын зэрэг горилсан бүтээл, УБ, 2007
30. Хьел.Л, Зиглер.Д Теории личности, Санкт-Петербург, 2002
31. “Хүн худалдаалах гэмт хэрэг ба охид, эмэгтэйчүүдийн бэлгийн мөлжлөг” ХТЭТ-өөс хийсэн судалгааны товч тайлан, УБ, 2007
32. Хүүхэд эмэгтэйчүүдийн эсрэг гэр бүлийн хүчирхийлэл ба түүний эрүүл мэндийн үр дагавар, ЭМЯ, ЭТУГ, НҮБ-ын Хүүхдийн Сангаас явуулсан судалгааны тайлан, УБ, 2004
33. Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхэд болон тэдний гэр бүлийнхэнд зөвлөгөө өгөх гарын авалга, ХЭҮТ, ХИС(Их Британи), 2002
34. Фрейд Зигмунд “Толковане сновидений” Санкт-Петербург, 2003
35. Эрих Фромм, Найдвараа хувьсгахуй, Мон Судар, орч.Б.Даш-Ёндон
36. Gerald Corey, Marianne Schneider Corey , Group Techniques, 1992
37. Kiell Eric Rudstam , Experimental Groups in theory and practice, California,1982
38. Psychotherapy and counseling, studies in technique, ed-d by S.Sahakian, Chicago, 2000
39. Richard.R.Bootzin, Joan Ross Acocella. Abnormal psychology, New York,1993
40. The psychosocial Rehabilitation of child who have been commercially, sexual explored, <file:///E:/html/new.htm>
41. Psychological Counseling for Trafficked Youht, International Programm on the Elimination of Child Labor-IPEC, 2002