

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ
ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

ОШ МАМЛЕКЕТТИК ПЕДАГОГИКАЛЫК УНИВЕРСИТЕТИ

Кол жазма укугунда

УДК: 37.015.3(575.2)(043)

ЖОЛДОШЕВА АКЧАЧ ОЛМАСОВНА



**КЫРГЫЗСТАНДАГЫ ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ЗОМБУЛУК: ПСИХОЛОГИЯЛЫК
ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨР ЖАНА АНЫ ПРОФИЛАКТИКАЛООНУН
ПСИХОЛОГИЯЛЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК ЖОЛДОРУ**

19.00.01 – жалпы психология, инсан психологиясы,
психологиянын тарыхы

19.00.07 – педагогикалык психология

Психология илимдеринин доктору окумуштуулук
даражасын изденип алуу үчүн жазылган

ДИССЕРТАЦИЯСЫ

Илимий консультант:
психология илимдеринин доктору,
профессор Ч. А. Шакеева

Ош – 2024

МАЗМУНУ

КИРИШҮҮ	4
БИРИНЧИ БАП. КЫРГЫЗСТАНДАГЫ ЗОМБУЛУК КӨЙГӨЙЛӨРҮН ИЗИЛДӨӨНҮН ТЕОРИЯЛЫК ЖАНА МЕТОДОЛОГИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ	15
1.1. Чет элдик жана ата мекендик психологияда зомбулукту аныктоого карата негизги мамилелер.....	15
1.2. Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулуктун динамикасындагы зомбулук компоненти.....	42
1.3. Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулуктун маңызы, түрлөрү жана типологиялык мүнөздөмөлөрү.....	64
Биринчи бап боюнча корутунду.....	87
ЭКИНЧИ БАП. КЫРГЫЗСТАНДА ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ЗОМБУЛУККА КАБЫЛГАН АЯЛДАРДЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮН ИЗИЛДӨӨНҮН МЕТОДОЛОГИЯСЫ ЖАНА МЕТОДДОРУ	89
2.1. Үй-бүлөлүк зомбулукту изилдөөгө карата методологиялык принциптер жана мамилелер.....	89
2.2. Изилдөөнүн методдору жана методикасы.....	91
2.3. Изилдөөгө тандап алуунун негиздемеси жана изилдөө этаптары.....	95
2.4. Алынган маалыматтарды иштеп чыгуу методдору.....	97
Экинчи бап боюнча корутунду.....	98
ҮЧҮНЧҮ БАП. ЗОМБУЛУККА КАБЫЛГАН КЫРГЫЗ АЯЛДАРЫН ПСИХОДИОГНАСТИКАЛЫК ИЗИЛДӨӨНҮН НАТЫЙЖАЛАРЫН ТАЛДОО ЖАНА ЧЕЧМЕЛӨӨ	99
3.1. Зомбулукка кабылган аялдардын инсандык түзүмүндөгү таанып билүү компонентин талдоонун натыйжалары.....	99
3.2. Зордук-зомбулукка кабылган аялдардын инсандык түзүлүшүндөгү эмоционалдык компоненттин талдоонун натыйжалары.....	109

3.3. Зордук-зомбулукка кабылган аялдардын инсандык түзүмүндөгү жүрүм-турум компонентин талдоонун натыйжалары.....	120
Үчүнчү бап боюнча корутунду.....	149
ТӨРТҮНЧҮ БАП. ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ЗОМБУЛУККА КАБЫЛГАН АЯЛДАРДЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК ПРОФИЛАКТИКАЛОО ЖАНА РЕАБИЛИТАЦИЯЛОО.....	150
4.1. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарды психокоррекциялоонун жана реабилитациялоонун негизги түшүнүктөрү, талаптары жана принциптери.....	150
4.2. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарды психологиялык-педагогикалык профилактикалоо жана реабилитациялоонун программасы.....	162
4.3. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдар менен өткөрүлүүчү жүргүзүлүүчү психотерапевтикалык техникалар, методикалар жана тренингдердин комплекси	171
Төртүнчү бап боюнча корутунду.....	275
Жалпы корутунду.....	277
Практикалык сунуштар.....	286
Пайдаланылган адабияттардын тизмеси.....	288
Тиркемелер.....	314

КИРИШҮҮ

Изилдөөнүн актуалдуулугу. Үй-бүлөдө аялдарга карата зомбулук бүгүнкү күндө, XXI кылымдын биринчи чейрегинде да экономикалык жана маданий өнүгүү деңгээлине карабастан ар кайсы өлкөлөрдө жана континенттерде көйгөй бойдон калууда. Бул факт аялдардын жашоосуна гана эмес үй-бүлөнүн жана бүтүндөй коомдун атмосферасына терс таасирин тийгизүүдө.

Акыркы жылдары бул көйгөй коомдук илимдердин өкүлдөрүнүн гана эмес бүтүндөй коомдун көңүлүн бурууда. Үй-бүлөдөгү зомбулук азыркы Кыргызстан үчүн олуттуу көйгөй болуп саналат, эксперттер тарабынан ал коомдун социалдык туруктуулугуна коркунуч келтирген олуттуу факторлордун бири катары бааланат.

Криминологиянын, саламаттыкты сактоонун, социологиянын жана күндөлүк басма сөздүн маалыматтарына таянуу менен Кыргыз Республикасынын айрым үй-бүлөлөрүндө инсандар аралык зомбулук мамилелердин көнүмүш адатка айланган жашоо образы катары калыптануусу дале болсо токтобой келе жаткандыгын өкүнүч менен белгилейбиз. Бул стресстик кырдаалдардын көбөйүшүнө, адамдардын салттуу баалуулук багыттарынын жоголуусуна себеп болуу менен көпчүлүк учурларда социалдык-материалдык кыйынчылыктар менен байланыштуу болууда. Мындай шарттарда жашообуздун көп тармактарында, анын ичинде, биринчи кезекте үй-бүлөдө зомбулук кадыресе көрүнүшкө айланат.

Кыргыз Республикасында аялдардын укуктарын гендердик зомбулуктан коргоо жаатында өлкөнүн улуттук мыйзамдары, Аялдарга карата дискриминациянын бардык түрлөрүн жоюу жөнүндө Конвенция иштеп келет. Республика Борбордук Азияда биринчи болуп “Эркектер менен аялдардын бирдей укуктарынын жана бирдей мүмкүнчүлүктөрүнүн мамлекеттик кепилдиктери жөнүндө” Мыйзамды (2008-ж.) жана “Үй-бүлөлүк зомбулуктан коргоо жөнүндө” Кыргыз Республикасынын Мыйзамын (2003-ж.) кабыл алган. Кыргыз Республикасын 2040-жылга чейин өнүктүрүүнүн Улуттук

стратегиясы гендердик багыттагы максаттарды, милдеттерди жана иш-чараларды камтыйт.

Кыргыз Республикасынын Президентинин 2021-жылдын 29-январындагы “Инсанды руханий-адептик жактан өнүктүрүү жана дене тарбиясы” Жарлыгында үй-бүлөлүк баалуулуктарды коргогон, агрессивдүү инсандын мамилесин оңдоого рухий жактан багытталган кыргыз жаранын калыптандыруучу жогорку үй-бүлөлүк баалуулуктар каралган.

Бирок социалдык тармактардагы, жалпы массалык каражаттарда ошондой эле заманбап санариптик жалпы массалык каражаттардагы жана платформалардагы маалыматтардын мазмунуна жасаган талдообуздун натыйжалары күйөөлөрү тарабынан аялдарын ур-токмокко алуу фактыларынын статистикасынын өсүү тенденциясын ачык көрсөтүп турат. Ошондой эле зомбулукка кабылган балдардын жана кары-картаңдардын саны да өсүүдө.

Кыргызстанда зомбулуктун себептерин изилдөө эзелтеден бери үй-бүлөлүк социалдык түшүнүк гана эмес, биринчи кезекте, салттуу, маданий, адеп-ахлактык институт катары каралып келгендиги нагыз чындык. Психология илиминин көз карашы боюнча үй-бүлөдө ар кандай каармандар, тагдырлар, күнүмдүк адаттар кагылышып, табигый түрдөгү чыр-чатактардын келип чыгышына түрткү болот.

Акыркы статистикалык маалыматтар көрсөткөндөй, аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук бардык аймактарда ар кандай деңгээлде кездешет жана азыркы замандын чечилбеген социалдык-психологиялык көйгөйлөрүнүн бири бойдон калууда. Бүгүнкү күндө бир гана үй-бүлөлүк зомбулуктун катталган учурлары боюнча статистикалык ийри сызык туруктуу өсүү тенденциясына ээ. Мисалы, 2012-2019-жылдар аралыгында аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук фактылары боюнча ички иштер органдары тарабынан чыгарылган коргоо ордерлеринин саны өлкө боюнча үч эсеге, тактап айтканда, 2,415тен 7,114 учурга чейин өстү. Мындай учурлардын олуттуу бөлүгүнүн эсепке алынбай калып жатканы да дайыма көңүл борборунда болуусу зарыл, анткени көптөгөн

аялдарыбыз “үйдөгү чырды сыртка чыгарбайбыз” принциби менен жашап келишет.

Үй-бүлөдөгү зомбулук гендердик көйгөй болуп саналат – соттордо каралган үй-бүлөлүк зомбулук иштеринин дээрлик 98%ы аялдарга карата эркектер-күйөөлөрү (1542 адам), уулдары (375 адам), атасы (47 адам) тарабынан жасалган.

Саламаттык сактоо органдарынын статистикасы да үй-бүлөлүк зомбулуктан жаракат алып дарыланып жаткандардын санынын көбөйгөнүн көрсөтүп турат. Алсак, 2014-жылы 772 үй-бүлөлүк зомбулук фактысы катталса, 2020-жылы үй-бүлөлүк дарыгерлер борборлоруна 945 жабырлануучу аял кайрылган.

Алты жыл ичиндеги маалыматтар соттор тарабынан каралган бул категориядагы кылмыш иштеринин санынын көбөйгөнүн көрсөтүп турат (194төн 313 ишке чейин өскөн). Өмүргө, ден соолукка жана жыныстык кол тийбестикке карата үй-бүлөлүк зомбулуктан улам жасалган кылмыштардын саны өсүүдө. Акыркы жылдары үй-бүлөдөгү зомбулук криминалдашып, бул аялдардын жана кыздардын ден соолугуна, өмүрүнө оор кесепеттерди алып келүүдө, ал тургай, үй-бүлөлүк чыр-чатактар учурунда жасалган адам өлтүрүүлөргө чейин жетүүдө.

Соңку жылдарда дүйнө жүзү боюнча зомбулуктун курмандыктары боюнча маалыматтарды чогултуунун негизинде жигердүү жүргүзүлүп жаткан кеңири изилдөөлөр бул көрүнүштүн дүйнөдө таралышы боюнча так маалыматты алууга мүмкүндүк берет. Дүйнөлүк саламаттык уюмунун (ДССУ) 2020-жылга карата 161 өлкө боюнча аялдарга карата зомбулуктун таралышы боюнча маалыматтары боюнча (2000-2020-жылдар) дүйнө жүзү боюнча ар бир үчүнчү аял өмүр бою дене же сексуалдык зомбулукка кабыларын көрсөтөт. Бул аялдардын физикалык, психикалык, сексуалдык жана репродуктивдүү ден соолугуна терс таасирин тийгизет. 2022-жылы алгачкы он айдын ичинде Кыргызстанда үй-бүлөлүк зомбулуктан 15 аял каза тапкан. Жалпысынан аталган аралыкта 8440 үй-бүлөлүк зомбулук фактысы катталган. Ал эми КРнын

Ички иштер министрлигинин ведомстволор аралык аналитикалык отчетуна ылайык 2023-жылдын 11 айында электрондук маалымат журналына (ЭЖМБ) 11783 учур катталган, салыштырып айтканда 3343 эсеге көп үй-бүлөлүк зомбулук болгон. Үй-бүлөлүк зомбулуктун кесепетинен 26 аял көз жумган.

ДССУ белгилеген түрдүү аймактарда зомбулуктун таралышы боюнча көрсөткүч Тынч океандын батыш чөлкөмүндө 20% жогору; Европа аймагындагы кирешеси жогору өлкөлөрдө 22% чейин; Америка аймагында 25%; Африка аймагында 33% чейин; чыгыш Жер Ортолук деңизинде 31% жана Түштүк-Чыгыш Азияда 33% болгон.

Үй-бүлөдөгү зомбулук көйгөйү коомдогу адамдардын өз ара мамилелеринде учурда байкалган дисгармонияны жана дисбалансты чагылдырат. Биз кеп кылып жаткан терс көрүнүштүн курчтугу жана маңызы коомдогу социалдык-моралдык татаал кырдаалды айгинелейт.

Заманбап психологиялык теориялар зомбулукту саясий, маданий, психологиялык жана экономикалык аспектилери бар татаал көйгөй катары карашат. Ошентип, Голландиядагы изилдөөлөрдүн алкагында аялдарга карата зомбулуктан жылдык зыян 200 миллион евродон ашык экени аныкталган. Швейцарияда мындай зомбулук федералдык, кантондук жана муниципалдык бийликтерге жыл сайын болжол менен 400 миллион швейцариялык франк зыян келтирет. Бул көйгөйдү изилдөөбүз, тилекке каршы, мындай каржылык-чарбалык эсеп биздин өлкөдө али жүргүзүлбөй жатканын көрсөттү.

Бул жаатта жүргүзүлгөн акыркы изилдөөлөр боюнча Кыргызстан аялдардын тынчтык жана коопсуздук боюнча глобалдык индексинде (WPS Index) 97-орунда турат. Бул индекс дүйнөнүн 170 өлкөсүндөгү аялдардын абалы тууралуу маалыматтарга негизделген.

COVID-19 пандемиясынын учурунда аялдар өнөктөштөрүнүн жана башка тобокелдик факторлорунун кыянаттыгынын алдында ого бетер алсыз болуп калышты. Гуманитардык кризистер жана адамдарды мажбурлап көчүрүү учурдагы көйгөйлөрдү ого бетер курчутуп, жеке адамдарга карата зомбулуктун жаңы түрлөрүн пайда кылууда.

Үй-бүлөдөгү зомбулук маселеси Чыгыш өлкөлөрүндө көптөн бери тыюу салынган аймак болуп келген, бүгүнкү күндө да бул талашсыз маанилүү көйгөйдү чечүүгө реалдуу социалдык каршылыктар бар. Бул өлкөлөрдүн коомдук аң-сезиминде жана массалык маалымат каражаттарында зомбулук көйгөйү “айрым учурлардын коркунучтары” катары өтө кыскартылган жана өзгөртүлгөн формада берилет.

Бүгүнкү күндө изилдөөчүлөр зомбулук социалдык жактан аз камсыз болгон үй-бүлөдө гана болот деген идеялар коомдук аң-сезимдин мифи экенин айтышууда. Үй-бүлөдөгү зомбулук, биз жогоруда белгилегендей, таптык, диний, расалык, маданий жана социалдык-экономикалык аспектилерине карабастан калктын бардык катмарларында жана категорияларында кездешет.

Зомбулуктан кийин сөзсүз түрдө пайда болгон психологиялык бузулуулар адамдын жашоосунун бардык деңгээлдерине таасирин тийгизип, инсандык туруктуу өзгөрүүлөргө жана ар кандай деңгээлдеги жашоонун калган бөлүгүнө таасир этүүчү узак мөөнөттүү кесепеттерге алып келет.

Зомбулук психологиясынын проблемасы акыркы отуз жылда дүйнөлүк психологияда өзгөчө активдүү каралды. Бул жерде өзгөчө белгилүү адистер Д. Левинсон (1978), Дж. Кобрин (1971), Д. Финкелхор (1988), К. Брон (1989), Э. Миллер (2002) жана башкалардын эмгектерин баса белгилеп кеткибиз келет. Постсоветтик психология илиминде бул маселе салыштырмалуу жаш жана ал маселе А. А. Брудный (1970), Э. С. Орозалиев (1998), Т. Я. Сафронова (1993), А. Б. Серых (2005), Е. Т. Соколова (2001), Е. И. Цымбал (1993), А. А. Чазова (1998), Ч. А. Шакеева (1998) жана башкалардын изилдөөлөрүндө чагылдырылган.

Ар кайсы өлкөлөрдө үй-бүлөгө, балдарга карата зомбулук көйгөйү боюнча Ф. А. Акрамова (2019), А. Т. Акажанова (2009), Б. С. Бердибаева (2005), М. Т. Исакова (2002), М. П. Кабакова (2004), В. М. Каримова (1994) жана башка авторлордун изилдөөлөрү жарыяланды. Кыргызстандын психологдорунан В. П. Иванова (2013), Т. А. Коңурбаев (1999), М. А. Кожогелдиева (2017) жана башкалардын эмгектеринде берилген.

Кыргыз психология илиминде бул проблема салыштырмалуу жакында эле иштеле баштады жана бул атайын терең илимий изилдөө эмес, көбүнчө акыркы он жылдыктагы жалпы статистикалык, социологиялык ыкмалар түрүндө ишке ашырылган эл аралык долбоорлорго катышуу болду. Үй-бүлөлүк зомбулук проблемасынын маанилүүлүгүнө жана актуалдуулугуна карабастан, аны чечүүгө бирдиктүү мамиле изилдөө чөйрөсүндө дагы эле начар чагылдырылууда, бирдиктүү теориялык жана изилдөө парадигмасы түзүлө элек, толук кандуу терминологиялык жана концептуалдык аппарат иштелип чыккан эмес. Дал ушул проблеманы илимий жактан терең иштеп чыгуунун зарылдыгы **диссертациянын темасынын актуалдуулугун** көрсөтүп турат.

Каралып жаткан маселенин актуалдуулугун, анын практикалык жана теориялык маанисин эске алуу менен биз изилдөөнүн объектисин, предметин, максатын, милдеттерин жана гипотезасын аныктадык.

Изилдөөнүн илимий методологиясы көптөгөн адамдардын жашоосуна кыйратуучу таасирин тийгизген коомдогу зомбулуктун көптөн бери калыптанып калган көйгөйлөрүнө негизделген. Коомдун түпкү көйгөйлөрүнүн бири бул инсандарды кысымга алуу жана басынтуу, алардын укуктарын жана эркиндиктерин бузуу, олуттуу жана узак мөөнөттүү денеге жана психикага эмоционалдык зыян келтирүү болуп саналат. Зомбулук көйгөйлөрүн жеңүү ар кандай деңгээлдеги комплекстүү мамилени жана жалпы коомдук аракеттерди талап кылат.

Изилдөөнүн максаты: зомбулук көйгөйлөрү боюнча жалпы теориялык мамилелерди, методологияны жана артыкчылыктуу концепцияларды изилдөө, үй-бүлөлүк зомбулуктун негизги себептерин жана психологиялык кесепеттерин аныктоо, Кыргызстандагы аялдар үчүн зомбулук көйгөйлөрүн жана анын кесепеттерин оптималдуу чечүүгө багытталган натыйжалуу тажрыйбаларды жана сунуштарды иштеп чыгуу.

Изилдөө милдеттери:

1. Психологиялык-педагогикалык аспектиде үй-бүлөдөгү зомбулук көйгөйлөрү боюнча методологиялык мамилелерге жана илимий изилдөөлөргө теориялык талдоо жүргүзүү.

2. Эл аралык тажрыйбаны үйрөнүү, кыргыз коомчулугунда ийгиликтүү колдонуу үчүн Батыш жана КМШ өлкөлөрүндөгү үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйлөрүн чечүүнүн салыштырма анализин жүргүзүү.

3. Кыргыз коомчулугунда зомбулуктун пайда болушунун психологиялык-педагогикалык себептерин жана кесепеттерин изилдөө. Үй-бүлөлүк зомбулуктун детерминанттары менен кесепеттеринин ортосундагы үстөмдүк кылган өз ара мамилелерди жана көз карандылыкты аныктоо.

4. Фрустрацияланган кырдаалдарга реакция кылуунун артыкчылыктуу тенденцияларын аныктоо. Зомбулукка кабылган кыргыз аялдарынын жүрүм-турумунун негизги формаларын жана ыкмаларын ар тараптуу жана терең изилдөөгө алуу.

5. Изилдөөнүн жыйынтыгы боюнча зомбулукка кабылган кыргыз аялдары үчүн эң натыйжалуу болгон практикалардын системасын жана түзөтүү программаларын иштеп чыгуу.

Изилдөөнүн теориялык-методологиялык негизи болуп төмөнкүлөр саналат:

- зомбулук психологиясынын феноменинин маңызын, себептерин жана терс кесепеттерин ачып берген россиялык, америкалык, батыш европалык изилдөөчүлөрдүн эмгектери (Е. Т. Соколова (2001), А. Б. Серых (2005), Дж. Кобрин (1971), Э. Миллер (2002));

- инсанды жана ишмердүүлүктү изилдөөгө системалуу мамилени ишке ашыруучу концептуалдык изилдөөлөр (Ишмердүүлүк принциби А. Н. Леонтьев (1973));

- детерминизм принциби (С. Л. Рубинштейн; өнүгүү принциби (1959));

- инсандын турмушундагы активдүү субъект катары адам концепциясынын жоболору (Личность жана ишмердүүлүк, аң сезим менен ишмердүүлүктүн, диагностика жана оңдоо түзөөнүн бирдиктүүлүк принциби, С. Л. Рубинштейн).

Изилдөө методдору: адабияттарды илимий-теориялык талдоо жана биздин изилдөөбүздүн негизги багыттары боюнча системалаштырылган жана ишибиздин максаттарына эң айкын жооп берген психодиагностикалык методдордун комплекси: PARI-методикасы, авторлору – Э. Шеффер жана Р.Белл, ыңгайлаштырган – Т. В. Нецерет (2001); Дембо-Рубинштейн методикасы боюнча “Өзүн-өзү баалоону изилдөө” (1970); Субъективдүү көзөмөл деңгээлин (СКД) изилдөө методикасы, Э. Ф. Бажин, С. А. Голынкин, А. М. Эткинд (2001) жана Дж. Роттердин локус көзөмөлү тести (1966); К. Томастын жүрүм-турумду сыпаттоо тести (1974), ыңгайлаштырган – Н. В. Гришина (1978); Д. Рассел менен М. Фергюссондун «Жалгыздыкты субъективдүү сезүү деңгээлинин диагностикасы» методикасы (1980); Л. И. Вассермандын «Социалдык фрустрация деңгээлинин диагностикасы» методикасы (1995), ыңгайлаштырган – В. В. Бойко (2001); Х. Лассуэл, Ч. Осгуддун Мазмунду талдоо методу (1959), ыңгайлаштырган – В. Е. Семенов (1983); Э. Хаймдын “Стресс менен күрөшүү стилин аныктоо (стратегияларды жеңүү)” тести (2007); Р. Лазарус менен С. Фолкмандын «Жүрүм-турум менен күрөшүү ыкмалары» анкетасы (1988), ыңгайлаштырган – Т. Крюкова (2004).

Изилдөө методдорун тандоодо биз тесттердин негизги психометрикалык мүнөздөмөлөрүн, диагностикалык мүмкүнчүлүктөрүн жана алардын теориялык негиздерин эске алдык. Аныктоочу изилдөөнүн жана калыптандыруучу эксперименттин жыйынтыктары сапаттык жактан да, сандык жактан да иштеп чыгылды. Сандык кайра иштеп чыгууда статистикалык талдоонун алгачкы ыкмалары колдонулду, алардын жардамы менен алынган өлчөөлөрдүн натыйжаларын чагылдырган көрсөткүчтөр: тандоонун орточо мааниси, тандоо режими, эмпирикалык маалыматтардын пайыздык экспрессиясы алынды.

Сыпаттама статистиканы талдоо SPSS 22.0 статистикалык программалык пакетин колдонуу менен ишке ашырылды. Алынган маалыматтарды статистикалык талдоо үчүн төмөнкүлөр пайдаланылды. Ч. Спирмен (1904) боюнча корреляциялык талдоо, анын жардамы менен өзгөрмөлөр ортосундагы байланыш түз эмес, кыйыр түрдө – бул өзгөрмөлөргө туура келген ранг

катарларынын ортосундагы байланышты аныктоо аркылуу ачылды [Ермолаев О.Ю. (2003); Наследов А.Д. (2013)].

Иштин илимий жаңылыгы. Изилдөөнүн жыйынтыгы Кыргызстандагы зомбулук психологиясынын негизги феномендерин аныктоого мүмкүндүк берди. Кыргызстандын аймактарында биринчи жолу зомбулуктун басымдуу түрлөрү жана типтери аныкталды. Зомбулук кырдаалында аялдардын түздөн-түз психосоматикалык реакциялары, психикалык процесстери жана абалы изилденди.

Кыргыз аялдарындагы психотравматикалык үй-бүлөлүк кырдаалдын психологиялык-педагогикалык кесепеттеринин өзгөчөлүгү аныкталды. Инсан аралык мамилелер системасындагы бул тынчсыздануулардын узак мөөнөттүү кесепеттери аныкталды.

Өлкөнүн өзгөчөлүгүн эске алуу менен кыргыз аялдарына карата зомбулуктун алдын алуунун өзгөчөлүктөрү бөлүп көрсөтүлдү. Кыргыз чөйрөсүнүн жана кыргыз менталитетинин өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен алгачкы жолу үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыктарын калыбына келтирүү боюнча атайын психологиялык-педагогикалык программа иштелип чыкты.

Иштин теориялык мааниси: изилдөөдө алынган теориялык жалпылоо жана системалаштырылган эмпирикалык маалыматтар психология илиминде үй-бүлөлүк зомбулуктун өсүү себептери, анын түрлөрү жана формалары, себептери жана кесепеттери жөнүндө илимий-теориялык ойлорду постсоветтик өлкөлөрдө жана жалпысынан дүйнөлүк психология илиминде, ошондой эле, Кыргызстанда дагы тереңдетүүгө жана кеңейтүүгө мүмкүндүк берет. Анда биздин коомдо үстөмдүк кылуучу психологиялык көрүнүштөр кыйла терең жана кеңири мааниге ээ болуу менен жалпы аймактарда жаралган маданият, баалуулуктар системасы аркылуу аныкталат. Бул жашоо климатка, аймакка, географиялык кошуналардын таасирлерине жана көбүнчө, улуттук менталитетке, динге байланыштуу болот.

Изилдөөнүн практикалык мааниси: изилдөөнүн натыйжалары үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарга психологиялык жардам көрсөтүүнүн

багыттарын жана мазмунун илимий жактан негиздөөгө мүмкүндүк берет. Аларды атайын психологиялык билимдерди берүүдө, психопрофилактикалык жана психокоррекциялык программаларды уюштурууда жана зомбулуктун курмандыктарына психологиялык, социалдык жардам көрсөтүүчү уюмдар жана кризистик борборлор үчүн практикалык сунуштарды иштеп чыгууда колдонууга болот.

Илимий-теориялык талдоо, практикада тастыкталган эксперименттик маалыматтар кыргыз коомунда зомбулуктун алдын алуу боюнча психологиялык-педагогикалык программаны иштеп чыгууга негиз болот.

Изилдөө үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган адамдын негизги касиеттерин жана жеке сапаттарын изилдөө боюнча кеңири материалды алууга, ага жараша үй-бүлөлүк зомбулуктун катышуучуларынын жүрүм-турумунун эң натыйжалуу стратегияларын иштеп чыктык.

Изилдөө базасы. Изилдөөгө жалпысынан 26 жаштан 55 жашка чейинки 580 аял катышты. Алардын ичинен өнөктөштөрү тарабынан кайталанган зомбулукка кабылган 310 аял эксперименттик топко кирди. Көзөмөл топко изилдөөнүн маалыматтарына жана методикалык көрсөткүчтөргө ылайык үй-бүлөдө анчалык курч зомбулук болбогон 270 аял кирди.

Көзөмөл топтогу аялдар жаш курагы жана билим деңгээли боюнча эксперименталдык топтун өкүлдөрүнө дээрлик окшош.

Коргоого чыгарылып жаткан жоболор:

1. Коомдогу зомбулук көйгөйү – көптөгөн адамдардын жашоосуна кыйратуучу таасирин тийгизген олуттуу жана актуалдуу көйгөй. Зомбулук физикалык, психологиялык, сексуалдык жана экономикалык зомбулукту кошкондо ар кандай формада болушу.

2. Коомдогу зомбулуктун кесепеттери узакка созулуп, ар түрдүү болушу мүмкүн. Аларга дене жаракаттары, психологиялык көйгөйлөр, жаракаттан кийинки стресс синдрому, психикалык саламаттыктын, инсандар аралык мамилелердин бузулушу жана социалдык обочолонуу.

3. Зомбулук көйгөйлөрүн жеңүү комплекстүү мамилени жана ар кандай деңгээлдеги күч-аракеттерди, анын ичинде активдүү жана бирдиктүү мамлекеттик колдоону талап кылат. Бул маданий жек көрүүлөрдү жана зомбулук жүрүм-турум үлгүлөрүн жоюу үчүн билим берүүнү жана маалымдоону, коопсуз чөйрөнү түзүүнү жана зомбулуктун курмандыктарына колдоо көрсөтүүнү, мыйзамдарды бекемдөөнү жана алардын натыйжалуу, комплекстүү аткарылышын өзүнө камтыйт. Мындан тышкары, сабырдуулук, өз ара түшүнүшүү жана ар бир адамдын укуктарын урматтоо сыяктуу позитивдүү баалуулуктарды сактоо жана өнүктүрүү маанилүү.

Издөнүүчүнүн жеке салымы. Иш автор тарабынан өз алдынча 20 жыл бою аткарылды. “Кыргызстанда Гендердик Академиялык билим берүүнү жайылтуу” долбоорун 2007-ж.Сорос фондунан ЖОЖдор арасында жеңип чыгып ОшМУга “Гендер жана психологиялык жардам берүү” борборун ачып, зомбулук көргөн аялдарга психологиялык жардам берүүнү уюштуруп, тандоо курсунун программалары иштелип чыгып, факультеттерде окулуп келет.

Диссертациянын жыйынтыктарын тастыктоо (апробациялоо). Бул диссертациялык изилдөөнүн материалдары көп жылдар бою терең жана ар тараптуу сыноодон өттү:а) республикалык жана эл аралык илимий-практикалык конференцияларда илимий баяндамалар, КРнын ББИМнин август кеңешмесинде мастер класстар жана билдирүүлөр түрүндө;б) монографиялардагы, Кыргыз Республикасынын, Россия Федерациясынын, Турция, Австрия, Өзбекстан Республикасынын журналдарындагы басылмалар түрүндө;в) окуу процессинде лекция, семинар, тренингдер окулууда ж.б.Изилдөөнүн жүрүшү жана жыйынтыктары Ош мамлекеттик педагогикалык университетинин педагогика жана психология кафедрасында талкууланды, Ж. Баласагын атындагы КУУнун, И. Арабаев атындагы КМУнун алдындагы диссертациялык кенеште алдын ала коргоодон өттү.

Иштин натыйжаларын басылмаларда толук чагылдыруу. По материалам диссертационного исследования опубликованы 28 статей и 7 пособий из них 4 статьи в журналах, индексируемой системой «Scopus»,

имеется публикация в сборнике монографии «Вопросы образования и психологии» (Чебоксары: «Среда», 2022г.), а также статьи в рецензируемых периодических изданиях, рекомендованных НАК при Президенте Кыргызской Республики.

Диссертациялык изилдөөнүн материалдарынын негизинде 28 макала жана 7 окуу куралы басылып чыкты, анын ичинен 4 макала Scopus системасы боюнча индекстелген журналдарда, «Билим берүү жана психология маселелери» монографиялар жыйнагында жарыяланды (Чебоксары ш. «Среда», 2022), ошондой эле Кыргыз Республикасынын Президентине караштуу УАК тарабынан сунушталган рецензияланган мезгилдүү басылмалардагы макалалар.

Диссертациянын түзүлүшү жана көлөмү. Диссертация кириш сөздөн, төрт баптан, баптар боюнча корутундулардан, жалпы корутундудан жана практикалык сунуштардан, пайдаланылган адабияттардын тизмесинен жана тиркемелерден турат. Жалпы көлөмү 347-бет, негизги текст – 292-бет.

БИРИНЧИ БАП. КЫРГЫЗСТАНДАГЫ ЗОМБУЛУК ПРОБЛЕМАЛАРЫН ИЗИЛДӨӨНҮН ТЕОРИЯЛЫК ЖАНА МЕТОДОЛОГИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ

1.1. Чет элдик жана ата-мекендик психологияда зомбулукту аныктоодоого карата негизги мамилелер

Бүгүнкү күндө аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук башка өлкөлөрдө жана коомдордо, элдерде жана маданияттарда да кездешет. Бул факт зомбулуктун бул түрү дүйнөдөгү эң курч көйгөй экенин көрсөтүп турат. Бириккен Улуттар Уюму аялдарга карата зомбулукту “аялдарга физикалык, сексуалдык же психологиялык жактан зыян келтирүүчү же алып келиши мүмкүн болгон гендердик негизде жасалган зордук-зомбулук актысы, ошондой эле мындай аракеттерди жасайм деп коркутуу, мажбурлоо же негизсиз ажыратуу катары аныктайт”.

«Аялдарга жана кыздарга карата зомбулук ар бир континентте, ар бир өлкөдө жана маданий чөйрөдө чечилбеген көйгөй бойдон калууда. Бул аялдардын, алардын үй-бүлөсүнүн жана бүтүндөй коомдун жашоосу үчүн оор кесепеттерге алып келет. Көпчүлүк коомдордо мындай зордук-зомбулукка тыюу салынган, бирок чындыгында өтө көп учурда аны жашырып же унчукпай бекитишет », - деп билдирди БУУнун Башкы катчысы Пан Ги Мун 2007-жылдын 8-мартындагы кайрылуусунда (<https://www.ktrk.kg/kg/post/9978/kg>).

Азыркы Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зордук-зомбулук көйгөйүнө келсек, ал коомдук илимдин да, коомдун да көңүлүн көбүрөөк буруп жатат. Заманбап соттук-медициналык экспертизанын, саламаттыкты сактоонун, социологиянын, басма сөздүн маалыматтарына таянып, биз кыргыз үй-бүлөлөрүнүн олуттуу бөлүгүнүн жашоо образы калыптанганын, тилекке каршы, инсандар аралык зомбулук мамилелери көнүмүш адатка айланып, атүгүл муундан-муунга өтүп келгенин ишенимдүү айта алабыз. Азыркы Кыргызстанда ушундай талашсыз көйгөйлөрдүн бири – үй-бүлөдөгү зордук-зомбулуктун, аялдарга карата катаал мамиленин алдын алуу маселеси курч.

Үй-бүлө эзелтеден эле социалдык же укуктук түшүнүк эмес, биринчи кезекте салттуу, маданий, адеп-ахлактык жана этикалык түшүнүк катары каралып келген. Үй-бүлөдө ар кандай каармандар, тагдырлар, адаттар көп кездешет, бул табигый түрдө чыр-чатактардын пайда болушуна алып келиши мүмкүн. Бул чыр-чатактар менен күрөшүүнүн көптөгөн жолдору бар, мисалы, консенсуска келүү, сүйлөшүүнү керектүү учурга чейин кийинкиге калтыруу. Бирок чыр-чатакты чечүүнүн терс жолдору да бар, алардын эң жаманы – үй-бүлөлүк чөйрөдө зомбулукту колдонуу.

Кыргыз Республикасынын Конституциясынын 2-главасында ар бир адамдын жашоого, дене жана моралдык кол тийбестигине, жеке эркиндигине жана коопсуздугуна, ошондой эле ар-намысына, жеке жашоо эркиндигине жана башка бир катар укуктарына кепилдик берилет (<http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ky-kg/202913>). Адамдын өмүрүн жана ден соолугун коргоо Кыргыз Республикасынын кылмыш-жаза мыйзамдарында да

артыкчылыктуу багыт болуп саналат. Стресстик кырдаалдардын, моралдык дезориентациянын жана материалдык кыйынчылыктардын алдында көптөгөн кырдаалдарда зордук-зомбулук кадыресе көрүнүшкө айланды.

Колдонуудагы кылмыш-жаза мыйзамдары "зомбулук", "кылмыштуу зомбулук", "физикалык же психологиялык зомбулук" түшүнүктөрүнө, алардын коркутууларына аныктама бербейт жана кылмыш ишинде колдонулуучу жүрүм-турумдун ар кандай зомбулук формаларын мүнөздөгөн башка терминдердин маанисин түшүндүрбөйт. Ал эми укук доктринасында «зордук-зомбулук» түшүнүгүн ар кандай чечмелөөлөр бар.

Кыргыз Республикасындагы үй-бүлөлүк зомбулуктун дагы бир көйгөйү, биздин оюбузча, аялдарга карата болгон үй-бүлөлүк зомбулук. Аялдарга карата зомбулукбиздин мыйзамдарда өзүнчө категория катары каралбай келет, ал үй-бүлөлүк зомбулук түшүнүгүнө киргизилген. Мындан биздин мамлекет бул маселени чечүүгө туура мамиле кылбай жатат деген тыянак чыгарууга болот. Дегеле бул көйгөйдү чечүүдө мамлекеттин ролу бир караганда алда канча чоң. Анткени, кээде адамды турмуштук оор кырдаалга салган, баш аламандыктан, үмүтсүздүктөн, сабатсыздыктан, өзүнө ишенбөөчүлүктөн келип чыккан стресстерге кабылып жаткан коом катары каралып келет. Мамлекет социалдык-экономикалык саясатты сергек жүргүзүп, акыркы беш жылдагы окуяларды эске алуу менен (мамлекет) өзү туруктуу жана күчтүү болсо, анда үй-бүлөлүк зордук-зомбулук маселеси төмөндөйт. Кыргыз мамлекетибиздин жашоого жөндөмдүүлүгүн камсыз кылуу үчүн бактылуу, бакубат калкты өстүрүшү керек. Кыргызстанда акыркы жылдары жүргүзүлүп жаткан кайра куруулар, реформалар көптөгөн көйгөйлөрдү, анын ичинде социалдык көйгөйлөрдү да курчутуп жибергендиктен, биз азыркы кыргыз үй-бүлөсүндөгү үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйүнө көңүл бурууну чечтик. Аларга, албетте, зордук-зомбулуктун ар кандай түрлөрүндө, атап айтканда, аялдарга карата зордук-зомбулуктун өсүү проблемасын кошууга болот.

Аялдарга карата зордук-зомбулук кеңири жайылган жана азыркы учурдун эң маанилүү чечилбеген маселелеринин бири бойдон калууда. Орточо эсеп

менен ар бир үчүнчү аял өмүрүндө жок дегенде бир жолу зордуктоо же орой мамиленин курмандыгы болот.

Үй-бүлөдө аялдарга карата зордук-зомбулуктун күчөшү бүткүл дүйнө үчүн үстөмдүк кылуучу тенденция болуп саналат. Зордук-зомбулук аныктамасы боюнча терс, кыйратуучу, кемсинткен, басмырлаган, эзүүчү күч.

Үй-бүлөдөгү зомбулуктун ар кандай түрлөрү Кыргызстанда ушунчалык масштабдуу жана тереңдикке ээ болуп, коомдун жана жеке адамдардын коопсуздугуна коркунуч келтирүүдө.

Үй-бүлөдөгү зомбулук биздин өлкөгө гана мүнөздүү көрүнүш эмес, ал универсалдуу. Коомдук жана мамлекеттик түзүлүшүнө карабастан, ар кандай формалардагы жана көрүнүштөрдөгү зомбулук бардык өлкөлөрдө бар.

Үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйү коомдогу адамдардын өз ара мамилелеринде орун алган дисгармонияны жана бурмалоолорду чагылдырат. Бул проблеманын курчтугу жана актуалдуулугу коомубуздагы социалдык жана моралдык абалдын бакубаттыгынан кабар берет. Андыктан үй-бүлөдө аялдарга карата зомбулукка бөгөт коюу боюнча мамлекет тарабынан жүргүзүлүп жаткан саясат өзгөчө мааниге ээ. Айрыкча аялдарды социалдык жактан коргоо жана турмуштук оор кырдаалга туш болгон аял жардамга таяна турган ар кандай социалдык кызматтардын болушу маанилүү. Үй-бүлөлүк зомбулуктан улам турмуштук оор кырдаалга туш болгон аялдарга жардам берүү үчүн кесипкөй психологдор менен толукталган кошумча кризистик борборлорду тез арада түзүү зарыл.

Зордук-зомбулукка кабылган аялдарга жардам көрсөтүү максатында профилактикалык иш-чараларды уюштуруу үчүн терең теориялык билими жана практикалык тажрыйбасы бар жогорку кесипкөй, квалификациялуу адистер талап кылынарын баса белгилеп кеткибиз келет. Бирок, бир гана теориялык билим жетишсиз, тынымсыз өркүндөтүү талап кылынат, зордук-зомбулуктан келип чыккан кризистик кырдаалдарды чечүү боюнча практикалык иштер, тажрыйбалуу жетекчилердин жетекчилиги астында иштеп жаткан коомдук борборлордун базасында стажировкадан өтүү жагы да унутта калбоосу абзел.

Аялдар менен иштөө үчүн ар түрдүү, көп дисциплинардык технологияларды иштеп чыгуу зарыл, анткени үй-бүлөдө зомбулукка кабылган аялдардын укуктук маселелер боюнча толук маалымат алуу, психологиялык жардам алуу мүмкүнчүлүгү өтө маанилүү.

Үй-бүлөлүк зомбулуктун көп учурлары олуттуу жана кайталануучу мыйзам бузуулар катары каралат, бирок алардын оордугу көбүнчө үй-бүлөлүк чыр-чатактарда бааланбайт. Ошол эле учурда зордук-зомбулуктун кесепеттери трагедиялуу болушу мүмкүн: физикалык жаракаттан баштап, психосоматикалык бузулуулардын татаал симптомдоруна жана социалдык обочолонууга алып келген олуттуу психологиялык жана эмоционалдык травмага чейин жетиши ыктымал. Коркунуч дагы мына ушунда: зордук-зомбулук ар дайым аялдардын курмандыктары болгон балдарга, мейли алар зордук-зомбулуктун объектиси эмес, анын күбөлөрү болсо дагы, терс таасирин тийгизет. Мындай үй-бүлөлөрдөгү балдар зордук-зомбулуктун атмосферасында чоңоюшат. Көпчүлүк энелерди зордук-зомбулуктан коргоого аракет кылып, ошону менен өздөрүн тобокелге салышат. Ошентип, америкалык изилдөөлөр көрсөткөндөй, аялдар зордук-зомбулукка кабылган учурлардын 70%да балдар да анын объектисине айланат. Бул көрсөткүчтөр аялдарга жана алардын балдарына карата зордук-зомбулук терс психологиялык кесепеттерге гана эмес, ошондой эле эбегейсиз экономикалык жана социалдык зыянга алып келген олуттуу социалдык көйгөй экенин көрсөтүп турат.

Заманбап психологиялык теориялар зордук-зомбулукту саясий, маданий, психологиялык жана экономикалык өлчөмгө ээ болгон татаал көйгөй катары карашат. Маселен, Голландиялык изилдөө аялдарга карата зордук-зомбулуктан жыл сайын келтирилген зыян 200 миллион евродон ашуун деп эсептеген. Швейцарияда аялдарга карата зордук-зомбулук федералдык, кантондук жана муниципалдык бийликтерге жыл сайын болжол менен 400 миллион швейцариялык франкка зыян келтирет. Бул багыттагы ишибиз, тилекке каршы, биздин өлкөдө жапа чеккендердин физикалык жана моралдык азаптарынын мындай финансылык-чарбалык эсеби жүргүзүлбөй жатканын айгинелейт.

Бул жаатта жүргүзүлгөн акыркы изилдөөлөргө ылайык, Кыргызстан аялдардын тынчтык жана коопсуздук боюнча глобалдык индексинде (WPS Index) учурда 97-орунда турат. Бул индекс дүйнөнүн 170 өлкөсүндөгү аялдардын абалы тууралуу маалыматтарга негизделген.

WPS индекси Джорджтаун аялдар, Тынчтык жана коопсуздук институту жана PRIO Гендер, тынчтык жана коопсуздук борбору тарабынан Норвегиянын Тышкы иштер министрлигинин колдоосу менен басылып чыккан.

WPS индексинин лидерлери – Норвегия, Финляндия, Дания, Люксембург жана Исландия. Аялдар үчүн эң кооптуу өлкөлөр – Ооганстан, Сирия, Йемен, Пакистан жана Ирак.

Борбор Азия өлкөлөрүнүн ичинен Кыргызстан WPS индексинде эң төмөнкү позицияны ээлейт, бул биздин өлкөдөгү бул көйгөйдүн олуттуулугун көрсөтүп турат.

Орус окумуштуулары акыркы үч он жылдыкта аялдарга карата зомбулук темасын иштеп чыгууда (мисалы, караңыз: [Кочеткова, 1999; Берковиц, 2001; Савкина, 2002; Гарбер, 2008; Забелина, 2008; Калабихина, Козлов, 2009]). Ошентип, аялдарга карата зордук-зомбулук жөнүндө сөз кылып жатып, Л.Беркович бул агрессивдүү жүрүм-турумдун бир түрү жана зыян келтирүү үчүн күч колдонуу – оозеки кордоодон жана коркутуудан тартып, уруп-сабоо жана зордуктоого чейин жетет деп жазат [Берковиц, 2001: 21].

Е.Р.Ярская-Смирнованын эмгектеринде аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулуктун өзгөчө белгиси катары үлгүнүн болушу баса белгиленген. Үй-бүлөдөгү зомбулуктун коркунучуна жана анын таасиринин масштабына көңүл буруп, илимпоз зордук-зомбулук аракеттери бир гана адамга багытталган болсо дагы, үй-бүлөнүн бардык башка мүчөлөрү «экинчи даражадагы виктимизацияга» дуушар болорун белгилейт (караңыз: [Гендердик психология, 2009-ж., 473]).

Л.Уолкер өзүнүн изилдөөсүндө үй-бүлөлүк зомбулуктун “өнөкөт” абалында бир адам башка бирөөнүн жүрүм-турумун жана сезимдерин дайыма башкарып же башкарганга аракет кылып, аларды көзөмөлдөөгө аракет

кыларын, натыйжада зомбулуктун курмандыгы психологиялык, социалдык, экономикалык, сексуалдык же физикалык зыян (караңыз: [ошол эле жерде: 472])тартарын белгилейт.

Ольга Л.Данилованын айтымында, аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук жөнүндө сөз болгондо, анын «вектордук багыты... гендердик нейтралдуу эмес, демек, гендердик аспекти эске албастан жана гендердик анализди колдонбостон кароого болбойт» [Данилова, 2003: 390] деп белгилейт.

Аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулуктун гендердик мүнөздөмөлөрү боюнча эмпирикалык изилдөөлөрдүн негизинде бир катар авторлор бул зомбулукта гендердик проблеманын так схемасы бар деген тыянакка келишкен жана зордук-зомбулук аракеттеринин төрт негизги түрүн белгилеген: физикалык, сексуалдык, психологиялык жана экономикалык [Горшкова, Шурыгина, 2003; Воронин, 2006; Даренских, 2013; Возмилкина, 2016; Ростов, Заярская, 2017].

Системалык үй-бүлөлүк психотерапиянын көз карашынан алганда, үй-бүлөдөгү кыянаттык – бул үй-бүлө системасынын дисфункциясынын көрсөткүчү, ички мамилелердин бузулушунун структуралык белгиси.

А.С.Синельниковдун айтымында, үй-бүлөдөгү зомбулук – физикалык, сексуалдык, психологиялык жана экономикалык зомбулуктун көптөгөн түрлөрүнүн кайталануучу инциденти.

Э.П.Агаповдун айтымында, үй-бүлөдөгү зомбулук же үй-бүлөлүк зомбулук – бул үй-бүлө мүчөлөрүнө атайылап физикалык жана/же психологиялык зыян жана азап келтирүү, анын ичинде мындай аракеттерди жасайм деп коркутуу, мажбурлоо жана жеке эркиндигинен ажыратуу. Башкача айтканда, зордук-зомбулук –бул адамдын үстүнөн чексиз бийликке жетүү, башка адамдын жүрүм-турумун, ой-сезимдерин, сезимдерин толук башкаруу.

Р.Г.Петрова үй-бүлөлүк зомбулукту үй-бүлө мүчөлөрүнө карата агрессивдүү жана кастык аракеттер деп түшүнөт, анын натыйжасында зомбулук объектисине зыян келтирилиши жана травмаланышы мүмкүн. Андан ары кордук же өлүм. Үй-бүлөлүк зомбулук – бул үй-бүлөдө болгон эмоционалдык

же физикалык коркутуу, ага жубайлар, мурунку жубайлар, ата-энелер, балдар, неберелер ж.б кабылышат.

Социалдык иш энциклопедиясынын материалдарына ылайык, үй-бүлөлүк зордук-зомбулук – бул күчөгөн сайын кайталануучу цикл: көзөмөлдөө, коркутуу, коркуу сезимин ойготуу максатында физикалык, оозеки, руханий жана экономикалык зомбулук.

В.А.Рамих үй-бүлөлүк зомбулукту үй-бүлө мүчөлөрүнө карата агрессивдүү жана кастык аракеттер деп түшүнөт, анын натыйжасында зомбулук объектисин зыянга, жаракатка, басынтууга же кээде өлүмгө алып келиши мүмкүн.

Е.И. Холостованын айтымында, үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрү үй-бүлөлүк зомбулуктун объектиси (ошондой эле субъекттери) болушу мүмкүн. Үй-бүлөдөгү ырайымсыздыктын үч түрү бар: ата-энелер тарабынан балдарга карата, жубайлардын бири тарабынан экинчисине карата, балдары жана неберелери тарабынан улгайган туугандарына карата.

Көбүнчө балдар, аялдар, кары-картаңдар жана майыштар үй-бүлө мүчөлөрү тарабынан зордук-зомбулукка кабылышат. Үй-бүлөдөгү эркектер психологиялык зомбулукка көбүрөөк кабылышат.

Т.Я.Сафонова, Е.И.Цымбал, Л.Я.Олиференко үй-бүлөлүк зомбулуктун ичиндеги спецификалык категорияларды кылмышкер менен жабырлануучунун ортосундагы мамилелердин мүнөзү, ошондой эле алардын жашоо шарты менен аныкталуучу жалпыланган категория катары бөлүп көрсөтүшөт:

- балдарга зомбулук көрсөтүү;
- жубайга (жубайларга), шериктешке(шериктештерге) карата зомбулук көрсөтүү;
- улгайган адамдарга карата зомбулук.

Зордук-зомбулуктун башка түрлөрүнөн үй-бүлөдөгү зомбулуктун негизги айырмасы – бул коопсуз деп эсептелген, ал тургай коргоо жана колдоо катары саналган жакын же үй-бүлөлүк мамилелердеги адамдардын ортосунда пайда болушу.

Эреже катары, үй-бүлөлүк зомбулук төмөнкүдөй мүнөздөмөлөргө ээ:

- эгерде физикалык зомбулук буга чейин болгон болсо, анда, адатта ар бир кийинки убакытта анын кайталануу жыштыгы жана ырайымсыздык даражасы жогорулайт;

- Зордук-зомбулук жана кыянаттык менен жасалган жүрүм-турум өзгөрөм деген убада жана кордогондун кечирим суроосу менен алмашып турат;

- мамилелерди бузууга аракет кылууда жабырлануучу үчүн коркуунун күчөшү;

- үй-бүлөлүк зомбулук класстык, расалык, маданий, диний, социалдык-экономикалык аспектилерине карабастан, калктын бардык катмарларында жана категорияларында кездешет.

Азыркы учурда социалдык психологдордун эл аралык кесипкөй коомчулугу зордук-зомбулуктун түрлөрүнүн эки классификациясын колдонушат, аларга ылайык атайын изилдөө жана коррекциялоо программалары иштелип чыгат жана ишке ашырылат.

Биринчи типология зомбулук аракетинин мүнөзүнө негизделген жана зомбулуктун физикалык, сексуалдык, психологиялык (эмоционалдык) жана экономикалык сыяктуу түрлөрүн камтыйт.

Албетте, көпчүлүк учурларда зордук-зомбулук интегративдик мүнөзгө ээ, атап айтканда, зомбулуктун кайсы түрү болбосун, анын ажырагыс бөлүгү катары психологиялык (эмоционалдык) зомбулукка ээ.

1990-жылдардын аягынан бери аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйү жана коомдун бул көйгөйгө карата мамилеси мамлекеттик саясаттын түрүн жана коомдук пикирди эске алуу менен россиялык окумуштуулар жана постсоветтик өлкөлөрдүн окумуштуулары тарабынан өз алдынча изилдене баштаган. Ушуга байланыштуу Россияда, Казакстанда жана Кыргызстанда бул маселенин чечилишине салыштырмалуу талдоо илимий жана практикалык кызыгууну жаратышы мүмкүн.

Биздин оюбузча, аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйү социалдык мүнөзгө ээ жана коомдо иштеп жаткан гендердик “стереотиптерден”

келип чыгат жана алар бала кезинен эле социалдашуу процессинде адамдарга сиңирилет. Коомдогу эркектердин үстөмдүк кылуучу ролу жөнүндөгү патриархалдык идеяларга негизделген гендердик стереотиптик социалдашуу нике мамилелеринде аялдарга карата зомбулукка жол берүүнү аныктоочу эң маанилүү факторлордун бири болуп саналат.

Үй-бүлөдөгү зордук-зомбулуктун таасири астында үйрөнүлгөн социалдык окутуу факторлорун жана тажрыйба-моделдүү ролдорду баса белгилеген бир катар теориялар бар. Зордук-зомбулукка дуушар болгон үй-бүлө окуясы жабырлануучунун эсинен дароо чыгып кетпейт.

Биз жубайларды зордук-зомбулукка түрткөн бардык факторлорду, көбүнчө бул көрүнүштү изилдөөчүлөр аныктаган факторлорду бир топ себептерден улам бир нече топторго бириктирүүнү чечтик.

Биринчиден, зордук-зомбулук социалдык-маданий мүнөзгө ээ, үй-бүлөлүк мамилелердин маңызы жөнүндө стереотиптик идеялардын ажырагыс бөлүгү болуп, тарбия менен кабыл алынган, тышкы таасирлер менен бекемделген жана ошону менен алардын бирден-бир мүмкүн болгон модели болупкалат.

Экинчиден, кыянаттык инсандын же инсандардын жеке турмуштук тажрыйбасынын натыйжасы болушу мүмкүн жана ошону менен алар мамилелердин бул түрүн универсалдуу деп эсептеш үчүн моралдык-психологиялык негизди түзөт.

Үчүнчү топтун себептери "балалык травма" менен байланышкан, ал өзүнүн жакындарына карата балалык комплекстерин алып салууга мажбурлайт.

Төртүнчүдөн, индивиддердин жеке туруктуулугунун чегинен ашкан тышкы таасирлердин натыйжасында социалдык-психологиялык декомпенсация, алардын бир тобун үйдөгү нааразычылыктары үчүн алмаштыруучу компенсация издөөгө мажбурлайт, алсыздардын эсебинен өзүн-өзү ырастайт, күрөшө албайт, бирок артка чегинбейт, өздөрүн коргойт.

Себептердин бешинчи тобу инсандын инсандык өзгөчөлүктөрү менен, алардын ашыкча өнүккөн үстөмдүк сапаттары жана өз убагында жетишээрлик

адекваттуу тарбия менен компенсацияланбаган мүнөз сапаттары менен байланышкан.

Ошондой эле, аялдын баш ийүүсү менен зомбулуктун ортосундагы мамиленин деңгээли анын эркекке болгон көз карандылык мүнөзүнүн өзгөрүшүнө жана зомбулуктун оордугуна жараша өзгөрөөрүн белгилегибиз келет. Аялдын күйөөсүнөн психологиялык көз карандылыгы канчалык жогору болсо, анын "орточо" зомбулуктун объектиси болуп калуу ыктымалдыгы (соккулар же жеңил соккулар) ошончолук жогорулайт. Экинчи жагынан, экономикалык көз карандылык аялдарга карата зордук-зомбулуктун башка бир көрүнүштөрү менен байланышкан.

Окумуштуулар көз карандылыктын эки түрүнө тең байланыштуу, күйөөсүнө өтө көз каранды болгон аялдар үй-бүлөсүндө жубайлардын материалдык-психологиялык мамилелери начарлап кеткен аялдарга салыштырмалуу зомбулуктун оордугун азайта албайт же аны менен толук күрөшүп токтото албайт деген тыянакка келишкен.

Үй-бүлөнү патриархалдык типтеги клетка катары караганда, анда аялга баш ийүү статусу бар, феминизмдин жактоочулары болсо патриархалдык коом эркектерди агрессияга түртөт деп ырасташат. Мисалы, жубайга карата экономикалык зордук-зомбулук аял күйөөсүнөн дайыма акча сурап турууга же чыгашалар боюнча отчет берүүгө аргасыз болгондугунда. Бул салттуу гендердик стереотиптер кээ бир эркектердин аялдарына иштөөгө, окууга, карьера жасоого тыюу салууну каалоосун, ошондой эле аялы күйөөсүнө караганда көбүрөөк акча тапса дагы, анын эмгегинин маанисин төмөндөтүүгө умтулуусун түшүндүрөт. Эмгек жагдай абалы да экономикалык зомбулуктун пайда болушуна шарт түзөт, анткени аялдар жумуш үчүн атаандашууда эркектерге утулуп калышат.

Азыр зордук-зомбулук менен күрөшүү үчүн колдонула турган көптөгөн ар кандай ыкмалар бар. Өз кезегинде биз бул көйгөйдү изилдөө үчүн колдонулган эң негизги жана көп колдонулган ыкмаларды бөлүп көрсөтөбүз.

Виктимологиялык мамиле жабырлануучу катары аялдын жүрүм-

туруму менен зомбулукту козгойт деген божомолго негизделген. Немис изилдөөчүсү Шнайдердин эмгектеринде жабырлануучу менен зордукчунун аракеттеринин ортосундагы байланыш ырасталган. Ал зордук-зомбулуктун үч фазасын бөлүп көрсөтөт, анын биринчисинде потенциалдуу жабырлануучу тарабынан зордуктоочуга көзөмөлдү күчөтүү аракети жасалат, экинчисинде зордук-зомбулук көрсөтүлөт, үчүнчүсүндө жабырлануучунун зордукчуга болгон көз карандылыгы ачылат. Бул иш жүзүндө аны жазадан бошотот жана циклдин кайталанышына алып келет.

Социалдык окуу теориясы адамдагы зордукчулдуктун өнүгүшүнө түрткү берүүчү жакынкы чөйрөнүн ролуна басым жасайт. Бул теория Кауфмандын эмгектеринде ачылып берилет. Кауфман бүтүндөй адам (кандай жыныста болбосун) агрессивдүү боло албайт деп талашууга негиз жок деп эсептейт. Анын пикиринде, эркектердин зомбулуктары өзүнө зомбулук көрсөтүүдөн (эркек балдарга өз сезимдерин көрсөтүүгө тыюу салуудан) башталып, андан кийин аял менен болгон мамиленин деңгээлине (өспүрүмдөрдүн агрессивдүүлүгү деп аталат) өтүп, андан соң жалпы коомго коркунуч келтире баштайт. Ошол эле учурда зордук-зомбулук – бул эркектин жумушта же коомдо башынан өткөргөн анархия жана алсыздык сезиминин ордун толтуруу, ошондой эле башкаруунун жардамы менен аялды өз бийлигине баш ийдирүүгө умтулуу аракети.

Эркектердин аялдарга карата зордук-зомбулук көрсөтүүсү, анын маңызы боюнча, социалдаштыруунун натыйжасы деп эсептелинет - бул баарлашуунун формасы экенин эркектер бала кезинен, кээде өз ата-энелеринин ортосундагы мамиледен түшүнүшөт.

Структуралык теория патриархаттын ролуна басым жасайт, ал сөзсүз түрдө ар бир адамды потенциалдуу зордукчунун абалына коёт. Адамдын бийлик жана башкаруу менен байланышы баса белгиленет. Камалгандардын жана башка кылмыш жасагандардын арасында аялдарга караганда эркектер көп, бул эркектердин зомбулукка болгон тенденциясын патриархат маселеси менен байланыштырат. Бул жааттагы заманбап изилдөөлөрдүн негизинде

зордук-зомбулуктун негизги себеби болуп гендердик теңсиздик – эркектердин материалдык ресурстарды жана үй-бүлө деңгээлинде чечимдерди кабыл алуусун көзөмөлдөгөн кырдаал эсептелет, ал эми аялдардын мындай укуктары жок. Патриархаттын жалпы шарттарында эркектин зордук-зомбулукка кабылышы, балким, күйөөсүнүн ресурстары аялдыкынан төмөн болгон учурда болот. Бул учурда ал ресурстарды эркектин милдеттүү түрдө башкаруусун талап кылган үстөмдүк идеологиясы деп эсептешип, эркектиктин ордун зомбулук менен толтурууга барат. Бул теорияга ылайык, зордук-зомбулук – адамдын гендердик иденттүүлүгүндөгү кризиске ачуулануунун жолу.

Зордук-зомбулук – эң курч социалдык көйгөйлөрдүн бири, анткени ал түздөн-түз жабырлануучулардын өзүнө гана тийбестен, бүтүндөй коомду дестабилдештирип, коомдук тартипке коркунуч келтирет. Аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук – үй-бүлө институтуна жана коомдун моралдык абалына деструктивдүү таасир этүүчү зомбулуктун кеңири таралган түрү.

Үй-бүлө негизги социалдык институттардын бири болуп саналат, анын мүчөлөрүнүн жыргалчылыгы жана социалдык бакубаттуулугу коомдук бакубаттуулукка түздөн-түз байланыштуу. Ошондуктан, үй-бүлөдө сергек климатты камсыз кылуу, анын мүчөлөрү тарабынан агрессиянын жана ырайымсыздыктын ар кандай көрүнүштөрүнө жол бербөө өтө маанилүү. Үй-бүлөлүк зомбулуктун алдын алууга багытталган чаралар улуттук коопсуздуктун ажырагыс бөлүгү болгон үй-бүлө турмушунун социалдык коопсуздугуна таасирин тийгизет.

Аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулукту жеңүү зарылчылыгы 20-кылымдын экинчи жарымында адам укуктары боюнча көптөгөн эл аралык документтерде чагылдырылган. «Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин» (1967-ж.), «Декларация ООН об искоренении насилия в отношении женщин» (1993-ж.), «Конвенции Совета Европы по предотвращению и борьбе с насилием в отношении женщин и насилием в семье» (2011) жана башка.

Аялдарга карата зомбулукту жоюу боюнча БУУнун Декларациясында маселенин гендердик аспектиси белгиленет: аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук – гендердик негизде жасалган, физикалык, сексуалдык же психологиялык зыянга же азапка алып келген же алып келиши мүмкүн болгон зомбулук актысы катары түшүндүрүлөт.

Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму жарыялаган эсептөөлөргө ылайык, дүйнөдө болжол менен ар бир үчүнчү аял (30%) өмүр бою интимдик өнөктөш тарабынан физикалык жана/же сексуалдык зомбулукка же башка адам тарабынан сексуалдык зомбулукка кабылат. Дүйнө жүзүндө 15 жаштан 49 жашка чейинки аялдардын дээрлик үчтөн бири (27%) өмүр бою физикалык жана/же сексуалдык зомбулуктун кандайдыр бир түрүн баштан кечиргенин билдиришкен. Зордук-зомбулук аялдардын физикалык, психикалык, сексуалдык жана репродуктивдүү ден соолугуна терс таасирин тийгизет.

Биздин изилдөөлөр боюнча, бүгүнкү күндө зордук-зомбулуктун аныктамасында бир нече фундаменталдуу ыкмалар жөнүндө сөз кылууга болот.

А) Укуктук мамиле. Мындай мамиле менен зомбулуктун предмети, мыйзамдуу жана мыйзамсыз зомбулуктун формалары, колдонуу чөйрөсү жана аны ишке ашыруунун каражаттары өтө конкреттүү түрдө аныкталат; кылмыш-укуктук зомбулукту, зомбулуктун айрым түрлөрүн аныктоонун, квалификациялоонун жол-жоболоруна жана аларды колдонуу ыкмаларына карата укуктук көз караштар калыптанат.

Биздин оюбузча, мындай формалдуу-прагматикалык мамилеге карабастан, зордук-зомбулук проблемасын чечүүнүн «жөнөкөйлүгүнө» жана айкын көрүнгөндүгүнө карабастан, эң келишпес карама-каршылыктар так баштапкы позицияларды түшүнүүнүн негизги пункттарынан келип чыгат. Мисалы, мыйзамсыз зомбулукка жооп иретинде зордук-зомбулуктун мыйзамдуу, адилеттүү (пропорционалдуу) түрү катары өлүм жазасына карата мамиленин көптөн бери чечилбеген көйгөйү. Жарандардын укуктарын жана эркиндиктерин мажбурлоонун, зордук-зомбулук менен чектөөнүн коом тарабынан ишенимдүү түрдө көзөмөлдөнгөн кээ бир түрлөрүн күчөтүү (жеке

жашоого кол салуу, тыңшоо, милициянын «тымызын» иштеген агенттерин пайдалануу ж.б.) өтө татаал маселе болуп саналат.

Эл аралык укукта мындан кем эмес чечилгис проблемалар – эл аралык зомбулуктун укуктук квалификациясы (агрессия, интервенция, шпиондук, партиялуулук, «этникалык тазалоо», геноцид, адамга жана адамзатка каршы кылмыштар ж.б.) келип чыгат.

Б) Философиялык-антропологиялык жол. Ушул ыкмага ылайык академик А.А.Гусейнов зордук-зомбулук феноменин карайт. Анын пикири боюнча, сөздүн кеңири маанисинде зордук-зомбулукту адамды анын бардык түрлөрүндө жана формаларында – түздөн-түз гана эмес, кыйыр түрдө, физикалык гана эмес, экономикалык, саясий, психологиялык жактан кысымга алуу деп түшүнүү керек. Ошол эле учурда, жеке өнүгүү шарттарын кандайдыр бир чектөө, тескери басым кылуу болуп саналат. Тар мааниде зордук-зомбулук, адатта, адамдардын бири-бирине тийгизген физикалык жана экономикалык зыяны болуп, денеге зыян келтирүү, киши өлтүрүү, талап-тоноо, өрттөө ж.б.у.с.

Гусейнов зордук-зомбулукту аныктоо менен байланышкан кыйынчылыктарды адамдардын ортосундагы бийлик-эрктүү мамилелердин түрлөрүнүн бири катары караса, алар чечилет деп эсептейт. Зордук-зомбулук – бир адамдын экинчи адамга карата үстөмдүгүн, бийлигин камсыз кылуу жолдорунун бири. Бири экинчисине үстөмдүк кылган, ал үчүн чечим кабыл ала турган негиздер ар кандай болушу мүмкүн:

а) эрк абалындагы кандайдыр бир реалдуу артыкчылык – типтүү учур: аталык бийлик;

б) алдын ала өз ара макулдашуу – типтүү учур: мыйзамдын үстөмдүгү жана мыйзамдуу башкаруучулар;

в) зомбулук, типтүү учур: басып алуучунун, зордукчунун күчү.

Зомбулук – бул жалпысынан мажбурлоо гана эмес, жалпысынан адамдын өмүрүнө жана мүлкүнө зыян келтирүү эле эмес, кимдир бирөөнүн же кимге каршы багытталган болсо, анын эркине каршы жасалган мажбурлоо жана зыян келтирүү. Зордук-зомбулук түшүнүгүндө эки пункт маанилүү:

а) бир эрктин башка эркти басып же өзүнө баш ийдирүүсү;

б) мунун сырттан чектөөчү таасирдин, физикалык мажбурлоонун жардамы менен ишке ашкандыгы.

Орус философиялык адабиятында зордук-зомбулук түшүнүгү кыйла спецификалык жана катуу мазмунга ээ деген идея бар. Буга чейин да, азыр да ар кандай авторлор муну мажбурлоонун эч кандай формасына теңесе болбойт деп баса белгилешет.

Зордук-зомбулукту коомдук мамилелердин белгилүү бир формасы катары түшүнүү зарыл, демек адамдын инстинктивдүү табигый касиеттеринен айырмалоо керек. Чындыгында адамдын тирүү организм катары иш-аракетинин табигый жана биологиялык көрүнүштөрү, башка тирүү жандыктар менен тирешүүсү түз мааниде зордук-зомбулук эмес. Коомдук мамиле катары ал субъект-объекттик белгини туюндурат жана бул жерде субъекттин объектке өзүнүн эркин таңуулоо учуру негизги ролду ойнойт. Жырткыч менен олжо алардын өз ара аракеттеринин тышкы окшоштугуна карабастан, табиятта мындай мамиле байланышпайт. Болбосо, кандайдыр бир табигый кырсыкты (өрт, сел, жер титирөө, бороон ж.б.) зордук-зомбулуктун көрүнүшү деп аныктоого туура келет.

Социалдык мамилелерге мажбурлоо, эркти таңуулоо социалдык институттардын: каада-салттардын, үрп-адаттардын, уюмдардын жардамы менен ишке ашырылышы андан да маанилүү. Орду толгус зыяндын (адамдын өлүмүнүн) өзгөчө түрүндөгү зомбулук, мисалы, мындай нерсени (балта, жип же жазалоочунун, кылмышкердин огу) эмес, белгилүү бир мамилелердин субъектиси адам болот. Ошондуктан адамдар зордук-зомбулук үчүн нерселерди эмес, адамдарды, белгилүү бир адамды соттойт.

Ошондой эле айрым авторлор зомбулукту коомдогу мажбурлоонун башка формаларынан патерналисттик жана укуктук жактан айырмалоону сунуш кылышат.

Идеялары жана практикалары XX - кылымда кеңири белгилүү болгон «зордук-зомбулуксуз» деп аталган проблема андан да татаал. Бул көрүнүштү

негиздөө аракетинде коомдук-саясий ой абдан олуттуу кыйынчылыктарга дуушар болду. “Адилеттүү” зомбулукту жактагандардын ортосундагы талаш канчалык курч экени белгилүү, б.а. «күч менен жамандыкка каршы турууну» жактагандар жана «зордук-зомбулукка жол бербөөнү» жактагандар. Экинчилеринин пикири боюнча, зордук-зомбулукка караганда зордук-зомбулуктан баш тартуу адамзаттын жашап турушунун себеби экенин далилдейт деп белгилешет. Алардын көз караштарынын негизги тезиси – зордук-зомбулуксуздуктун кеңири таралышы жалпы жашоонун маанилүү негизи болуп саналат. Адамдын жашоо формасынын өзгөчөлүгү болгон зордук-зомбулукту жеңүү аң-сезимдүү аракетке, максаттуу ишке айланат.

В) Институттук мамиле. Зомбулук тарыхый жактан мамлекет менен байланышта. “Мамлекет – мажбурлоонун жана зомбулуктун уюшкан формасы”, мамлекет – курал, “коомдун бир катмарын экинчиси тарабынан басуу жана зордук-зомбулук көрсөтүү машинасы” деген көз караш жалпыга маалым. Бул аныктамадагы карама-каршылыктарга карабастан, мамлекеттин зомбулукка мамилеси үч негизги белги менен мүнөздөлөрүн көрсөтөт: а) мамлекет зомбулукту монополиялайт, б) мамлекет зомбулукту институтташтырат, в) мамлекет зомбулуктун кыйыр формаларын колдонот.

Мамлекетте зордук-зомбулук институтташтырылган: зордук-зомбулукка болгон укук мыйзам менен таризделет. Зордук-зомбулукту колдонуунун мүмкүн болгон ар бир учурунун мыйзамга ылайык келиши зомбулуктун негиздерин мүмкүн болушунча так аныктоо үчүн объективдүү, ар тараптуу тең салмактуу иликтөөнү жана талкуулоону болжолдой турган атайын жол-жоболордун натыйжасында белгиленет. Бул үчүн түзүлгөн коомдук институттар так жооп берүүгө чакырылган: бул зордук-зомбулук аракеттерди үстөмдүк кылуучу мамилелердин контекстине «салыштырабы» же жокпу. Француз феодалынын «эски режиминин» тушунда зордук-зомбулук аракеттерин жасоого, көп учурда өз букараларынын ден соолугуна, мүлкүнө жана өмүрүнө орду толгус зыян келтирүүгө кеңири мүмкүнчүлүктөрү бар болчу, бул абдан жөндүү деп эсептелген. Тескерисинче, вассал эгемендин

эркине карама-каршы келе албайт. Мындан тышкары, мамлекетте зордук-зомбулукту «жөнгө салуу» боюнча бардык атайын процедуралар (оппоненттердин зомбулук аракеттерине каршы күрөшүү жана өз зомбулуктарын колдонуу жанаша жүрөт) зомбулуктун пропорционалдуулугун аныктоону (чек коюуну) билдирет. Адамдын, топтордун, бүтүндөй коомдун аларга каршы аракеттерге реакциясы катары ... Бул өч алуунун бардык түрлөрүн ("көзгө көз") жана "зарыл коргонуунун чегин" аныктоо, атайылап жасалган зомбулук аракеттери үчүн жоопкерчиликтин чегин белгилөө (бул жерде иш чынында зордук-зомбулук эмес).

Мамлекет тарабынан жасалган зордук-зомбулук акыл-эстин аргументтерине негизделет жана калыстык менен мүнөздөлөт деп болжолдонууда – албетте, бул кандайдыр бир конкреттүү тарыхый мазмундан ажыратылган такыр жупуну абстракция. Аны жеке адамдарга жана топторго карата так аныкталган жүрүм-турум стандарттарын жана схематизмдерин белгилеген тигил же бул мамилелерге негизделген коомдо жашаган адамдар алып келишет. Бул контексттен тышкары мамлекеттин «кыраакылыгы» жөнүндө сөз кылуунун мааниси жок.

Биз ошондой эле көптөгөн мамлекеттер өз тарыхында зордук-зомбулукту чектөөгө карай олуттуу кадам жасаганын белгилегибиз келет. Алар зордук-зомбулукка каршы түздөн-түз күрөштү аны пайда кылуучу жагдайлардын алдын алага таасир кылуу менен толукташты. Көптөгөн мамлекеттерде зордук-зомбулук зордук-зомбулук коркунучу менен алмаштырылат.

Бирок, көпчүлүк изилдөөчүлөр мамлекеттик зордук-зомбулук канчалык мыйзамдуу, институтташтырылган болсо да, ал зордук-зомбулук бойдон кала берет дегенге кошулат. Белгилүү бир уюмдун (мамлекеттин, партиянын, чиркөөнүн, жамааттын) зомбулукка монополиясы сөзсүз түрдө анын ашыкча болушуна алып келет.

Коомдогу зордук-зомбулуктун институтташуусу сыяктуу мүнөздүү өзгөчөлүк ага анонимдүүлүктү берип, андагы чыныгы коркунучту кабыл алууну начарлатат. Зордук-зомбулуктун кыйыр мүнөзү (күч колдоном деп

коркутуу, аң-сезимди манипуляциялоо, тымызын эксплуатациялоо ж.б.) аны колдонуу чөйрөсүн кеңейтет.

Эгерде биз зордук-зомбулукту чектөөнүн бир түрүн зордук-зомбулукту жеңүү жолундагы этап катары карасак, мамлекеттик зомбулукка болгон мамиле олуттуу түрдө башкача болушу мүмкүн экенин көрсөтүү боюнча аракеттер жасалууда. Зордук-зомбулуктун кыйыр, латенттик формалары анын натыйжалуулугу боюнча аны башка каражаттар менен алмаштырууга болорун далилдейт.

Зордук-зомбулук фактысы, өзгөчө анын өсүшү жана ачыктан-ачыкка чыгуу формалары зомбулуктан баш тартуу идеясына каршы аргумент боло албайт. Мындай аргумент зордук-зомбулук заманбап дүйнөдөгү конфликттик кырдаалдарды, анын ичинде тараптардын келишпестигинин моралдык конфронтациясы формасын ала турган жагдайларды чечүүгө жөндөмдүү деген ырастоо болушу мүмкүн, анткени жакшылык менен жамандыкты бөлүүчү сызыктар ушунчалык так чийилген, зордук-зомбулуктун векторун жакшылыктын векторуна туура келтирүү кыйын эмес.

Зордук-зомбулук – «өзүнө, башка адамга, адамдардын тобуна каршы багытталган, айкын же коркутуу түрүндөгү физикалык күчтү атайылап колдонуу, анын натыйжасы болгон (же жогорку деңгээлдеги) аракет катары каралат, мунун ыктымалдуулугу денеге залал келтирүү, өлүм, психологиялык травма, өнүгүүнүн четтөөлөрү же ар кандай зыяндар». Зордук-зомбулук боюнча биз изилдеген илимий булактар көрсөткөндөй, салттуу түрдө бардык зомбулуктар физикалык зомбулук катары аныкталып, анда «аялга зомбулук көрсөтүү», «аялды уруп-сабоо» жана «кол салуу» сыяктуу терминдер колдонулат. Бирок, зордук-зомбулук көйгөйлөрүн изилдөөнүн кеңейиши менен бул мамиле илимий дүйнөдө, өзгөчө Батыш Европанын илимий эмгектеринде никесиз өнөктөштөр арасында жана бир жыныстуу мамилелерде кыянаттык менен мамиле кылуу аракеттерин сүрөттөө аракети менен улам төмөндөй баштаган [1].

Үй-бүлөлүк зомбулук азыр бир адам тарабынан экинчи адамга карата жасалышы мүмкүн болгон физикалык, сексуалдык, психологиялык же экономикалык зомбулуктун бардык актылары катары аныкталат. Бул концепция өзгөчө жубайлардын ортосундагы зомбулукту билдирет. Бул катталган нике же чогуу жашоо, же чогуу жашабаган интимдик өнөктөштөр болушу мүмкүн [29]. Кыргызстандын психологдорун мындай мамилелер кызыктырат, анткени интимдик өнөктөш тарабынан жасалган зордук-зомбулук карама-каршы жана бир жыныстуу мамилелерде, ошондой эле эркектер менен аялдар ортосунда каралат.

Жалпысынан бул концепцияны жана аны изилдөөнүн негизги ыкмаларын талдообуз көрсөткөндөй, зордук-зомбулук кененирээк термин болуп саналат, ал көбүнчө аялдарды, эркектерди, балдарды, кары-картаңдарды кордоо жана үй-бүлөнүн башка мүчөлөрү менен социалдык чөйрөнүн ортосундагы зомбулук аракеттерине карата колдонулат.

Зордук-зомбулук – бул адамга тышкы таасир этүү, биринчи кезекте физикалык мажбурлоо. Ал өмүргө түз же кыйыр коркунуч туудурган, аны жок кылуу жана жок кылууга арналган конкреттүү каражаттар менен байланышкан.

Бул маселе боюнча белгилүү орус окумуштуусу А.А.Гусейнов белгилегендей, «зордук – бул сөздүн этимологиясынан көрүнүп тургандай, күч колдонуу, күчкө таянуу, күчтүн жардамы менен аракет кылуу». Зордук-зомбулук адамдардын ортосундагы мамиледе гана болот, анткени аларда эрк боштондуктары бар. Зордук-зомбулук процессинде кээ бир инсандар өзүн, максаттарын жана нормаларын башкаларга таңуулап, аларды өзүнө баш ийдирүүгө умтулушат [10].

Зордук-зомбулук – кээ бир инсандар же адамдардын топтору башкаларды баш ийдирип, алардын эркин, эркиндигин тартып алган адамдык, коомдук мамилелердин бир түрү.

Зордук-зомбулуктун белгиси болуп саналган айрым учурларды аныктоо үчүн жетиштүү каражаттар бар. Баса белгилей кетүүчү нерсе, жалпысынан зомбулукту мотивдерге жана максаттарга таянбастан аныктоо мүмкүн эмес.

Зордук-зомбулук түшүнүгүндөгү мотивдер жана максаттар чоң роль ойногондуктан, айрым учурларда ал тургай жашоону сактап калууга багытталган аракеттер, мисалы, ачкачылык жарыялаган адамды күч менен тамактандыруу да зомбулук катары каралышы мүмкүн.

Зордук-зомбулук – бир адамга же адамдардын тобуна өз таасирин жүзөгө ашыруучу адамдын (же адамдардын) эркине баш ийдирүү максатында аларга сырттан, күч менен таасир кылуу. Бул адамдын эркиндигин узурпациялоону билдирет. Эгерде ушул көз караштан ала турган болсок, анда зордук-зомбулуктун механизми, технологиясы адамдарды кандайдыр бир аракеттерди жасоого мажбурлоодон же көбүнчө физикалык же психикалык түздөн-түз таасирдин жардамы менен белгилүү бир аракеттерге тыюу салуудан турат.

Бир адамдын экинчи бир адамдын эркине карата таңуулоо болуп, зордук-зомбулук үстөмдүк мамилесинин бир түрү катары каралышы мүмкүн, бир адамдын экинчи адамдын үстүнөн бийлиги, башкача айтканда, бийлик адамдык мамилелерге карата бир эрктин экинчи бир адамдын үстүнөн үстөмдүгү болуп саналат. Бул башка бирөө үчүн чечим кабыл алуу катары аныкталышы да мүмкүн. Бул мамилеге ылайык жалпы психологиялык анализ жүргүзсөк, анда анын ар кандай негиздери болушу мүмкүн. Демек, мисалы, ал эрктин чыныгы айырмасына негизделиши мүмкүн, анан жетилген эрк табигый түрдө жетилбеген эркеке үстөмдүк кылат: ата-эненин балдарга болгон күчү ушундай.

Бирок бийлик түздөн-түз физикалык мажбурлоого негизделиши мүмкүн - анда ал зомбулук катары көрүнөт. Ошентип, зомбулукту бийлик мамилелеринин бир түрү катары кароо аны инсандар аралык мажбурлоонун башка формаларынан айырмалоого мүмкүндүк берет.

Белгилүү инстинктердин түрү катары табигый агрессивдүүлүктү согушчандыктан айырмалоо керек. Бул инстинкттер коркуунун карама-каршы инстинкти сыяктуу зордук-зомбулук практикасында бир ролду аткара алат жана ал тургай татаал түрдө колдонулушу мүмкүн. Ошого карабастан, зомбулуктун өзү башка нерсе жана алардан өзүн аң-сезимдүү эрктин актысы катары жарыялоосу, өзүн актоочу негиздерди издөөсү менен айырмаланат.

Зомбулук мажбурлоонун башка түрлөрүнөн анын жашоо үчүн табигый күрөшкө мүнөздүү болгон ырайымсыздыктын чегине жеткендиги менен айырмаланат. Ал эми табигый агрессивдүүлүктөн мыйзамга, адилеттүүлүккө, адамдык максаттарга жана баалуулуктарга кайрылуусу менен айырмаланат. Бул жагынан алганда, зордук-зомбулукту күчтүүнүн укугу катары же адамдык мамилелердин мыйзамына күч киргизүү катары мүнөздөсө болот.

Зордук-зомбулук тигил же бул жол менен таасир этүү, көбүнчө физикалык таасирди билдирет, бирок бул толук кандуу туура түшүнүк эмес, анткени, адам денесинменен катар руханий жана психологиялык тарабын да унутпашы керек. Психологиялык же руханий зомбулукадамды физикалык зомбулуктан кем эмес кыйнашы мүмкүн.

Америкалык жана батыштык эмгектердеги үстөмдүк кылуучу мамиле – бул зордук-зомбулук мамилелериндеги күч жана көзөмөл, аларды зордукчулдардын мамилени көзөмөлдөө үчүн физикалык, сексуалдык жана зомбулуктун башка түрлөрүн колдонуу ыкмасы катары карашат [31].

Зордук-зомбулукту себептүүлүк жагынан карасаңыз, анда бийликке ээ болуу же сактап калуу жана жабырлануучуну көзөмөлдөө стратегиясы экенин көрө аласыз. Бул көз караш Р.Бэнкрофтун чыгаша-пайда теориясына дал келет, ага ылайык, зордук-зомбулук кылмышкерди өз максатына жетүүгө же ага кошумча күч колдонуудан башка жолдор менен аракетке өтүүгө кызыктырат. Ал көпчүлүк учурда зордукчулар өздөрүн башкара алат, бирок ар кандай себептерден улам алар аны аткарбайт деген жүйөлөрүн тастыктаган далилдерди келтирет. Кээде бир адам өзүнүн өнөктөшүнүн үстүнөн толук бийликке жана көзөмөлгө умтулат жана бул үчүн ар кандай ыкмаларды, анын ичинде физикалык зомбулукту колдонот. Муну менен кылмышкер жабырлануучунун жашоосунун бардык аспектилери, мисалы, анын жеке, финансылык, кесиптик жана социалдык чечимдерин көзөмөлдөөгө аракет кылат.

Биздин оюбузча, башка да ыкма бар. Мисалы, бул моделдин сынчылары ал үй-бүлөлүк зомбулукту баңгилик жана психологиялык көйгөйлөр менен байланыштырган изилдөөлөрдү четке кагышат деп ырасташат.

Зордук-зомбулук түшүнүгүн жана анын негизги критерийлерин аныктоо боюнча эмгектерде батыш психологиясында кээде үстөмдүк теориясы деп аталган баш ийбестик теориясы кеңири берилген. Бул эркектер менен аялдардын ортосундагы бийлик айырмачылыгына багытталган феминисттик теориянын бир чөйрөсү. Баш ийбестик теориясы коом, өзгөчө коомдогу эркектер күчтүн бул тең салмаксыздыгын улантуу үчүн эркектер менен аялдардын ортосундагы гендердик айырмачылыктарды колдонушат деп ырастайт [39]. Феминисттик теориянын башка темаларынан айырмаланып, баш ийбестик теориясы сексуалдык жүрүм-турумдун айрым түрлөрүнө, анын ичинде аялдардын сексуалдуулугун, сексуалдык асылууларын, порнографиясын жана жалпысынан аялдарга карата зомбулукту көзөмөлдөөгө багытталган. Америкалык психолог К.МакКиннон баш ийбестик теориясы конкреттүү маселелерди эң жакшы чечет деп ырастайт, анткени алар «иш жүзүндө» аялдарга тиешелүү [21]. МакКиннон баш ийбөө теориясын формалдуу теңчилик, субстанциялык теңчилик жана айырмачылык теориясы сыяктуу башка теорияларга салыштырып жактайт, анткени сексуалдык зомбулук жана аялдарга карата зомбулуктун башка түрлөрү “окшоштуктар жана айырмачылыктар” маселеси эмес, тескерисинче, алардын эң жакшысы” аялдар үчүн [31].

Акыркы жылдарда жүргүзүлгөн изилдөөлөр үй-бүлөдөгү зордуктоочулардын арасында психикалык бузулуулар көп экенин көрсөттү. Мисалы, америкалык психолог Д.Даттон аялын кордогон эркектерди психиканын бузулуу чегинде турган инсандар катары мүнөздөгөн [7], [8]. Бирок анын психологиялык теориялары талашка түшүп жатат: Р.Геллес үй-бүлөдөгү зомбулукка байланыштуу психологиялык теориялар чектелүү экенин болжолдойт жана айрым изилдөөлөр боюнча эркектердин 10% (же андан азыраак) гана бул психологиялык профилге туура келерин белгилейт. Анын ою боюнча, социалдык факторлор маанилүү, ал эми инсандык сапаттар жана психикалык бузулуулар анча маанилүү эмес.

Салттуу түрдө үй-бүлөдөгү зомбулук физикалык зомбулук катары аныкталып, аялды кордоо, аялды уруп-сабоо жана кол салуу сыяктуу терминдер колдонулуп келген. Бирок психологиялык изилдөөлөрдө мындай мамиле зомбулукту сүрөттөп берүү аракетинен улам төмөндөп кеткен. Бүгүнкү күндө үй-бүлөдөгү зомбулук, адатта, ар кандай үй-бүлө мүчөсү же интим өнөктөшү тарабынан жасалышы мүмкүн болгон физикалык, сексуалдык, психологиялык же экономикалык зомбулуктун бардык актылары катары аныкталат [25], [26], [27].

Америкалык жана европалык илимпоздордун акыркы жылдардагы изилдөөлөрү биздин жогорудагы талдоо көрсөткөндөй, мамиленин кеңейиши жана «интимдик өнөктөш зомбулук» термини барган сайын үй-бүлөлүк зомбулук түшүнүгүнө көбүрөөк камтыла баштаганын көрсөттү. Ал үй-бүлөлүк зомбулук менен синоним катары колдонулат, бирок ал өзгөчө жубайлардын (мисалы, никеге туруу, чогуу жашоо же чогуу жашабаган интимдик өнөктөштөр) ортосунда болгон зомбулукту билдирет. Ошол эле учурда интимдик өнөктөш тарабынан жасалган зомбулук карама-каршы жана бир жыныстуу мамилелерде, ошондой эле эркектер менен аялдар тарабынан жасалат [32].

Постсоветтик мейкиндикте иштеген окумуштуулардын бул көйгөйдү изилдөөсүнө келсек, алар үй-бүлөлүк зордук-зомбулук маселелерин талдоого көбүрөөк көңүл бурушат. Муну менен алар үй-бүлөдөгү зордук-зомбулукка басым жасашат жана үй-бүлөдөгү зомбулук кененирээк термин жана балдарга, улууларга карата зордук-зомбулук жана башка үй-бүлө мүчөлөрүнүн ортосундагы зордук-зомбулук аракеттерине карата колдонуларын баса белгилешет [28], [33], [34].

Үй-бүлөлүк зомбулукту талдоодо өзгөчө орунду үй-бүлөлүк зомбулуктун себептери жөнүндөгү психологиялык теориялар ээлейт.

Үй-бүлөдө аялдардын зордук-зомбулукка кабылышынын бир нече себептери бар, алар төмөнкүдөй топторго бөлүнөт:

- социалдык-маданий мүнөздөгү зомбулук, б.а. бул тарбияга байланыштуу, сырткы таасирлер менен бекемделген үй-бүлөлүк мамилелердин маңызы жөнүндөгү стереотиптик идеялардын ажырагыс бөлүгү жана бирден-бир мүмкүн болгон үй-бүлө модели;

- зордуктоо – зомбулуктун же жабырлануучунун жеке турмуштук тажрыйбасынын натыйжасы болушу мүмкүн;

- зордук-зомбулукту «балалык травма» менен, эрте курактагы терс окуялар менен байланыштырса болот;

- зордук-зомбулук – бул кылмышкерлердин жеке туруктуулугунун чегинен ашкан тышкы таасирлердин натыйжасында социалдык-психологиялык декомпенсация, бул алардын бир тобун үйүндө канааттанбаганы үчүн алмаштыруучу компенсация издөөгө мажбурлайт;

- зордук-зомбулук зомбулук көрсөтүүчүнүн жана жабырлануучунун инсандык өзгөчөлүктөрү менен байланышкан;

- зордук-зомбулук жалпы социалдык контекстте каралат. Үй-бүлөдөгү зомбулук коомдогу экономикалык жана сексуалдык теңсиздиктин кеңири спектрин чагылдырат.

Белгилей кетсек, көптөгөн илимпоздор үй-бүлөдө аялдарга карата зордук-зомбулуктун себептерине карабастан, зомбулуктун субъективдүү кабыл алынышы жана зомбулук аракеттерине даяр болуу социалдашуу процессинин бурмаланышынын натыйжасы деп эсептешет.

Бирок, биздин талдоо үй-бүлөлүк зомбулуктун себептеринин башка, бирдей маанилүү компоненттерин бөлүп көрсөтүүгө мүмкүндүк берет. Ошентип, көптөгөн психологиялык изилдөөлөр зордук-зомбулукка кабылгандардын да, аны жасагандардын да инсандык өзгөчөлүктөрүн сүрөттөөгө багытталган. Зордуктоочулардын типтүү инсандык өзгөчөлүктөрүнө капыстан ачуулануу тенденциясы, пассивдүү башкаруу жөндөмү жана өзүн төмөн баалоо кирет.

Биздин талдоо көрсөткөндөй, зордук-зомбулуктун пайда болушунун олуттуу себептеринин бири – муундан муунга зомбулук катары кете турган

теориялар. Көптөгөн изилдөөчүлөр зордуктагандардын жалпы өзгөчөлүктөрүнүн бири бала кездеги зордук-зомбулукка күбө болгондугун белгилешет. Башкача айтканда, алар муундар арасындагы үй-бүлөлүк зордук-зомбулуктун циклинин катышуучулары болгон. Албетте, бул бала күбө болсо же зомбулукка кабылса, ал зордукчу болуп калат дегенди билдирбейт. Бирок “муундар аралык зомбулуктун” үлгүлөрүн так түшүнүү жана жеңүү үй-бүлөдөгү зомбулукту азайтуу үчүн аны менен күрөшүүнүн башка ыкмаларына караганда көбүрөөк мааниге ээ.

Зордук-зомбулуктун себептерин аныктоо боюнча изилдөөлөр көрсөткөндөй, турмуштук тажрыйба адамдын үй-бүлөлүк зомбулукка жабырлануучу катары да, күнөөкөр катары да катышууга ыктуулугуна таасирин тийгизет. Бул теорияны колдогон изилдөөчүлөр [54], [25], [26] зордук-зомбулуктун үч булагы жөнүндө ойлонуу пайдалуу деп эсептешет:

1. Балалыктын социализациясы,
2. Өспүрүм курактагы жубайлардын мурунку тажрыйбасы,
3. Адамдын азыркы жашоосундагы стресс деңгээли.

Ата-энесинин бири-бирин кордоп жатканын көргөн же өздөрү кордук көргөн адамдар чоңойгондо, алардын жүрүм-турумунда жана мамилелеринде кыянаттык болушу мүмкүн.

Изилдөөлөр көрсөткөндөй, балдар физикалык жактан канчалык көп жазаланса, алар чоңойгондо, анын үй-бүлө мүчөлөрү зомбулукка кабылышы мүмкүн. Бала кезинде көбүрөөк жазаланган адамдар чондорго караганда зордук-зомбулукту жактырышат, үй-бүлөлүк чыр-чатактарга көбүрөөк кабылышат жана ачуулануу сезимдерин башынан өткөрүшөт [28], [29]. Бир нече изилдөөлөр физикалык жазалоо "ата-энеге, бир туугандарына, теңтуштарына жана жубайларына болгон агрессиясынын жогорку деңгээли" менен байланыштуу экенин аныкташкан. Себептүүлүктүн түздөн-түз далили жок болсо да, бир катар узак мөөнөттүү изилдөөлөр физикалык жазалоонун тажрыйбалары кийинчерээк зордук-зомбулук жүрүм-турумуна түздөн-түз себептик таасир тийгизерин көрсөттү. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, балдарды

денелик жана физикалык жазалоо эмпатия, альтруизм жана азгырыктарга каршы туруу сыяктуу баалуулуктарды алсызыраак өзүнө синирери болжолдонот жана мындай балдар жүрүм-турумунда, анын ичинде зомбулукта антисоциалдык болуп саналат.

Спирт ичимдиктерин керектөө дагы бир маанилүү себеби болуп саналат. Жүргүзүлгөн илимий изилдөөлөр зордук-зомбулуктун көп учурлары адатта алкогольдук ичимдиктерди кыянаттык менен пайдалануу менен коштолорун ачык көрсөтүп турат. Ичкиликте колдонуу үй-бүлөлүк зомбулукка кабылгандардын үчтөн экисинин фактору катары айтылат.

Физикалык кол салуулардын ыктымалдыгы, жыштыгы жана катуулугу алкогольду колдонуу менен байланышта. Бирок, бул жерде зордук-зомбулук жүрүм-турумунун бир кызык өзгөчөлүгү да бар. Ошентип, алкогольдук ичимдиктерди ичкен адамдар аз ичкендерге, ичпегендерге караганда интимдик өнөктөшүнө зомбулук көрсөтүшөт. Көп ичкендер же алкоголизмден жапа чеккендер агрессиянын эң өнөкөт жана оор формаларына тартылышат. Өз кезегинде зомбулуктун деңгээли аракеттикке карата үй-бүлөлүк терапиядан кийин төмөндөйт [29].

Батыш европалык теориялардагы жана илимий ыкмалардагы үй-бүлөдөгү зомбулуктун себептик байланыштарын изилдөөдө А.Беккендорфтун, Кэтрин МакКиннондун жана башкалардын теориялары баса белгиленет. Алардын изилдөөлөрүндө кеңири таралган ыкма үстөмдүк теориясы деп аталат, ал феминисттик укуктук теориянын чөйрөсү болуп саналат жана эркектер менен аялдардын ортосундагы бийликтин айырмачылыгына басым жасаган [32]. Баш ийбестик теориясы коом, өзгөчө коомдогу эркектер күчтүн тең салмаксыздыгын улантуу үчүн эркектер менен аялдардын ортосундагы гендердик айырмачылыктарды колдонушат деп ырастайт [39].

Тил албастыктын теоретиктери үй-бүлөдөгү зордук-зомбулукту түшүндүрүү үчүн эмнеге бир нече себептерди сунушташат? Биринчиден, үй-бүлөдөгү зомбулуктун кайталануучу үлгүлөрү бар, алар бул катуу ачуулануунун же талаш-тартыштын натыйжасы эмес, тескерисинче, моюн

сунуунун бир түрү экенин көрсөтүп турат [32]. Бул бир жагынан үй-бүлөдөгү зомбулуктун курмандыктары ар кандай кырдаалдарда жана ар кандай жолдор менен дайыма зордук-зомбулукка кабылып жаткандыгы менен далилденет [33]. Зордук-зомбулук көбүнчө физикалык зомбулуктан тышкары финансылык же эмоционалдык формада болот [33]. Тил албастыктын теоретиктери бул мисалдарды ур-токмокко алуу ар дайым ачуулануунун же катуу талаш-тартыштардын натыйжасы деген түшүнүктү жокко чыгаруу үчүн колдонушат [43]. Кошумчалай кетсек, зордукчулар өз курмандыктарын кордогондо, көбүнчө манипуляциялык жана атайылап жасалган тактикаларды колдонушат, бул “ал үчүн кымбат болгон нерсени таап, жок кылуудан тартып денесинин көгөргөн жерлерине (мисалы, баштын терисине) урганга чейин болушу мүмкүн. (Анын көгөрүп калган жерлерин башкаларга көрсөтүү уят боло турган жерлерде)” [23]. Бул жүрүм-турум балдары жабырлануучу менен чогуу болгондо зомбулукчу үчүн дагы ыңгайлуу болушу мүмкүн, анткени зомбулукчу көп учурда үй-бүлөнүн каржылык активдерин көзөмөлдөп, жабырлануучунун кам көрүү жөндөмүн азайтат, анткени бул анын балдарына коркунуч туудурушу мүмкүн [24].

Зордук-зомбулуктун циклдик мүнөзү. Зордук-зомбулук үч фазадан турат: Биринчи фаза – стресс же күчөгөн стресс. Бул мезгилде зомбулук көрсөткөн адам жинденип, үй-бүлөдө чыңалуу күчөйт. Өзүнчө эмоционалдык орой жарылууларга алып келиши мүмкүн. Аял, эреже катары, сабырдуулук менен мамиле кылууга, кырдаалды жөнгө салууга, кылмышкердин жүрүм-турумун актоого аракет кылат. Стресс күчөгөн сайын аялга же өспүрүмгө кыйын болуп калат. Дал ушул этапта кылмышкерге да, жабырлануучуга да жардам керек.

Экинчи этап – курч зомбулук. Үй-бүлөдөгү чыңалуу, ачуулануу жана агрессия күчөйт, ал эми зомбулук көрсөткөн адам физикалык зомбулукка барат. Жабырлануучу мындай кырдаалдын жакындаганын алдын ала сезет, коркуу жана депрессиялык абал пайда болот. Бул этапта мындан ары зордук-зомбулуктун бар экенин тануу мүмкүн эмес жана жабырлануучуга мындай болбошу керектигин, жардам келерин түшүнүүгө жардам берүү керек.

Үчүнчү фаза – сүйүү жана өкүнүү фазасы же "бал айы". Бул мезгилде кылмышкер боорукер, мээримдүү, күнөөлүү болушу мүмкүн; тообо кылат, мындай кайталанбайт деп ишендирет. Кээ бир учурларда ал жабырлануучуну ушундай ишке түрттү деп күнөөлөйт. Үчүнчү этапта, жабырлануучу аял же өспүрүм үчүн зордук-зомбулуктун бул циклин “сындыруу” эң кыйын. Бирок, жасалган жана кайталанган зомбулук уланып, күчөшү мүмкүн экенин эстен чыгарбоо зарыл. Жабырлануучу жардам үчүн кайрылышы керек.

Изилдөөлөр үй-бүлөдөгү зордук-зомбулук көрсөткөндөрдүн арасында психикалык бузулуулардын кеңири таралышын көрсөттү [4], [9], [6]. Д.Даттон аялын кордогон эркектерди чек арадагы инсандар катары мүнөздөгөн [7],[8]. Бирок анын психологиялык теориялары талашка түшүп жатат: Р.Геллес үй-бүлөдөгү зордук-зомбулук жөнүндөгү психологиялык теориялар чектелүү деп болжолдойт жана башка изилдөөчүлөрдүн пикири боюнча, эркектердин 10% (же андан аз) гана бул психологиялык профилге туура келерин белгилейт [1], [5], [8].

Жалпысынан зомбулук түшүнүгүн жана анын себептерин талдообуз көрсөткөндөй, мына ушул жагдайлар зордук-зомбулуктун көрүнүшүн шарттайт жана ар кандай аспектиде каралышы мүмкүн. Бул тарыхый көз караш, маданий салттар, үй-бүлөдө жана мектепте тарбиялоо ыкмалары; булар азыркы коомдук турмуштун объективдүү шарттары; ошондой эле булар микро жана макро деңгээлдеги тарыхый жана социалдык-маданий өбөлгөлөр катары каралат.

1.2. Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулуктун динамикасындагы зомбулук компоненти

Биздин ишибиз Кыргызстанда үй-бүлөлүк зомбулуктун өнүгүү динамикасын изилдөөгө багытталган. Биздин өлкөдө аялдардын арасында зордук-зомбулуктун таралышы жана деңгээли боюнча статистикалык маалыматтар чындыкка өтө карама-каршы келет жана кризистик борборлордун айрым кызматкерлеринин жана Ички иштер министрлигинин кызматкерлеринин айтымында, алар бааланбай келет. Аялдар арасында үй-

бүлөлүк зомбулуктун таралышы боюнча статистика 6%дан 36%га чейин. Статистикалык маалыматтарга ылайык, 70% учурда зордук-зомбулук окуясы бир жолу болсо, кийин кайталанат.

Ошол эле учурда кылмышкерлердин басымдуу бөлүгүн эркектер түзөт. Салыштыра кетсек, кылмыштардын 80%дан ашыгы аялдарга карата жасалган. Башкача айтканда, жылына 7 миңден ашуун аял үй-бүлөлүк зордук-зомбулуктун курмандыгы болот.

Зордук-зомбулуктун алдын алуу боюнча көрүлгөн чараларга карабастан, 2013-жылы катталган үй-бүлөлүк зомбулук фактыларынын саны 5 жылда 2339га көбөйгөн (анын ичинде аялдар үчүн 97%) 2018-жылы 7178ге (анын ичинде аялдар үчүн 91%).

Үй-бүлөдөгү зомбулукта күйөөлөрдүн (81%) аялдарга жасаган зомбулуктары басымдуулук кылат. Ошондой эле бойго жеткен уулдар (16%) ата-энелерге зомбулук көрсөткөн.

Иштердин басымдуу көпчүлүгүндө (92%) үй-бүлөлүк зомбулук эркектер тарабынан жасалып, ал эми аялдар тарабынан азыраак (8%) болгон. Жалпысынан статистикага ылайык, үй-бүлөдө зордук көрсөткөндөрдүн көбү эркектер: күйөөлөрү, аталары, бойго жеткен уулдары.

Кыргыз Республикасынын Башкы прокуратурасынын 2019-жылдагы маалыматына ылайык, үй-бүлөлүк зомбулук фактыларынын көбү Бишкек шаарында катталган – 1 миң 654 учур.

Статистикалык маалыматтарды сапаттык талдоо көрсөткөндөй, үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыктары көбүнчө зомбулук көрсөткөн адамдан көз каранды, алар: жалпы балдар, жалпы мүлк, материалдык көз карандылык. Бирок, кээде аялдар үчүн олуттуу колдоо жок, мындай мамилени бузуу алар үчүн жөн гана коркунучтуу. Статистика көрсөткөндөй, бейбаштардын мурунку аялдарынын артынан аңдыганы сейрек эмес. Мындан тышкары, аялдар үчүн үй-бүлөнүн ичинде да, анын сыртында да колдоо табуу өтө кыйын. Ал эми зордук-зомбулукка кабылган аялдын жакындары зордук-зомбулуктун курмандыгы болуп калышы мүмкүн. Ошондуктан кээде зордук-зомбулукка

кабылгандар досторунан, туугандарынан да колдоо таба алышпайт. Аялдар коркуп же алардын ишинин эффективдүүлүгүнө ишенбегендиктен милицияга кайрылышпайт. Демек, алар чындап эле зордуктаган адамдын түрмөгө отурушун каалабайт. Алар зордук-зомбулукту токтотууну гана каалашат.

Биз изилдеген статистикалык маалыматтар көрсөткөндөй, соттор тарабынан каралып жаткан иштердин 62%дан ашыгында үй-бүлөлүк зомбулук жасагандар мас абалында болгон. Бирок талдоо көрсөткөндөй, зордук көрсөткөндөрдүн 38%ы эс-учун жоготуп зордук-зомбулукка барышат, ал эми алкогольдук ичимдиктер агрессияны гана күчөтөт жана бул учурда анын кесепеттери катуураак болуп калат.

COVID-19 өзгөчө кырдаалынын шарттары зордук-зомбулуктун көбөйүү проблемасына да олуттуу өзгөртүүлөрдү киргизди. Республикада ырайымсыз мамиле жасоо жана үй-бүлөлүк зомбулук фактылары катталган үй-бүлөлөрдүн санынын өсүшү (28%га) катталган.

Үй-бүлөлүк зомбулуктун статистикасын жана кризистик борборлордун ишин изилдөө көрсөткөндөй, Кыргыз Республикасынын ИИМдин тергөө кызматынын маалыматы боюнча, 2020-жылдын 11 айында Кыргыз Республикасынын ички иштер органдары тарабынан төмөнкүлөр катталган. Кылмыштардын жана жоруктардын бирдиктүү реестрине (ЖКК) үй-бүлөлүк (үй-бүлөлүк) зомбулуктун 7669 учуру (Бишкек - 3193, Ош шаары - 291, Чүй облусу - 2293, Ысык-Көл облусу - 537, Нарын облусу - 241, Ош облусу - 251, Жалал-Абад облусу-527, Талас облусу-144, Баткен облусу-192).

Кылмыш ишин козгоо менен үй-бүлөлүк зомбулук боюнча 305 факты катталган (КР Кылмыш-жаза кодексине ылайык), анын ичинен: Бишкек шаары -84, Ош шаары -16, Чүй облусу-64, Ысык-Көл облусу-51, Нарын облусу -11, Ош облусу-28, Жалал-Абад облусу-40, Талас облусу-5, Баткен облусу-6.

Бул мезгилде үй-бүлөлүк зомбулук жасаган адамдарга карата 7367 убактылуу коргоо ордери берилген, анын ичинде -150 коргоо ордеринин мөөнөтү узартылган.

Региондор боюнча (берилген 7367 убактылуу коргоо ордеринин ичинен): (Бишкек-3012, Ош-205, Чүй облусу-1556, Ысык-Көл облусу-666, Нарын облусу-296, Ош облусу-594, Жалал-Абад облусу - 600, Талас облусу - 224, Баткен облусу - 214).

Алардын ичинен республика боюнча өзгөчө/өзгөчө кырдаалдар учурунда катаал мамилеге жана үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган 38 үй-бүлө каттоого алынган (2 материал - сотко жөнөтүлгөн, 14ү - тараптардын жарашуусуна байланыштуу токтотулган, 22си - өндүрүштө).

2021-жылдын 3 айында Кыргыз Республикасынын Ички иштер министрлигинин ведомстволор аралык аналитикалык отчетуна ылайык, Кылымштардын жана жоруктардын бирдиктүү реестринде үй-бүлөлүк 2338 зомбулук фактысы катталган. Алардан:

Бишкек шаары – 952;

Чүй облусу – 685,

Жалал-Абад облусу – 181,

Ош облусу – 172,

Ысык-Көл облусунда – 152,

Нарын облусу – 82,

Баткен облусу – 69,

Талас облусу – 45 (Кылымш жана тартип бузуулардын көрсөткүчтөрүн бириктирдик).

Көрсөтүлгөн мезгил ичинде республиканын ички иштер органдары тарабынан үй-бүлөлүк зомбулук жасаган адамдарга карата 2385 убактылуу коргоо ордери берилген, анын ичинен 73ү эркектер, 2312си аялдар.

Региондор боюнча 2311 убактылуу коргоо ордери берилген: Бишкек шаары – 907, Чүй облусу - 557, Ош шаары – 89, Ош облусу – 152, Баткен облусу – 68, Жалал-Абад облусу – 196, Ысык-Көл облусу – 165, Нарын облусу – 120, Талас облусу – 57.

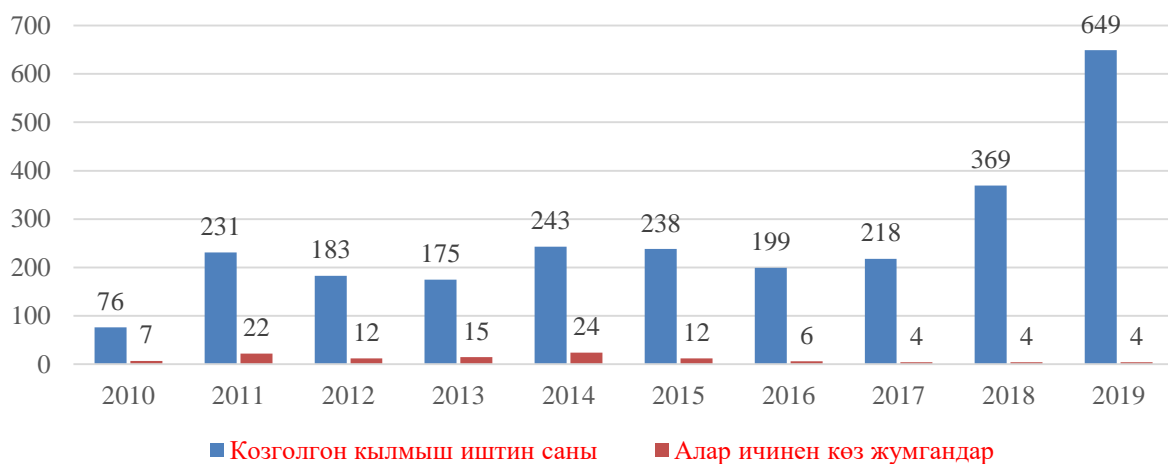
2019-жылы 677 үй-бүлөлүк зомбулук фактысы катталып, кылымш иши козголгон, анын ичинен: Бишкек шаары – 98, Ош шаары – 71, Чүй облусу – 84,

Ысык-Көл облусу – 70, Нарын облусу – 70, Ош облусу – 74, Жалал-Абад облусу – 72, Талас облусу – 68, Баткен облусу – 70 (№1-таблицаны караңыз).

Төмөнкүдөй кылмыш иштери козголгон: КРдин Кылмыш-жаза кодексинин 130-беренеси (адам өлтүрүү) - 8, 138-беренеси (ден соолукка атайылап оор залал келтирүү) -7, 139-беренеси (ден соолукка анча оор эмес залал келтирүү) - 14, 142-беренеси (байкоосуздуктан ден соолукка оор залал келтирүү) - 1, 144-беренеси (кыйноо) -4, 145-беренеси (өмүргө жана ден-соолукка коркунуч келтирген зомбулук көрсөтөм деп коркутуу) - 9, 161-беренеси(зордуктоо) - 6, 162-беренеси(сексуалдык мүнөздөгү зомбулук аракеттер) -1, 165-беренеси (адепсиз жоруктар) - 2, башкалар - 30.

Бул расмий статистика. Алар биздин коомдогу үй-бүлөлүк зордук-зомбулук проблемасынын реалдуу абалын ачык чагылдырып, биздин коомдук мамилелердин системасын кайра куруунун контекстинде зордук-зомбулук компоненти өзүнүн илимий чечилишин талап кыларын көрсөтөт(Таблицалар төмөнкүдөй).

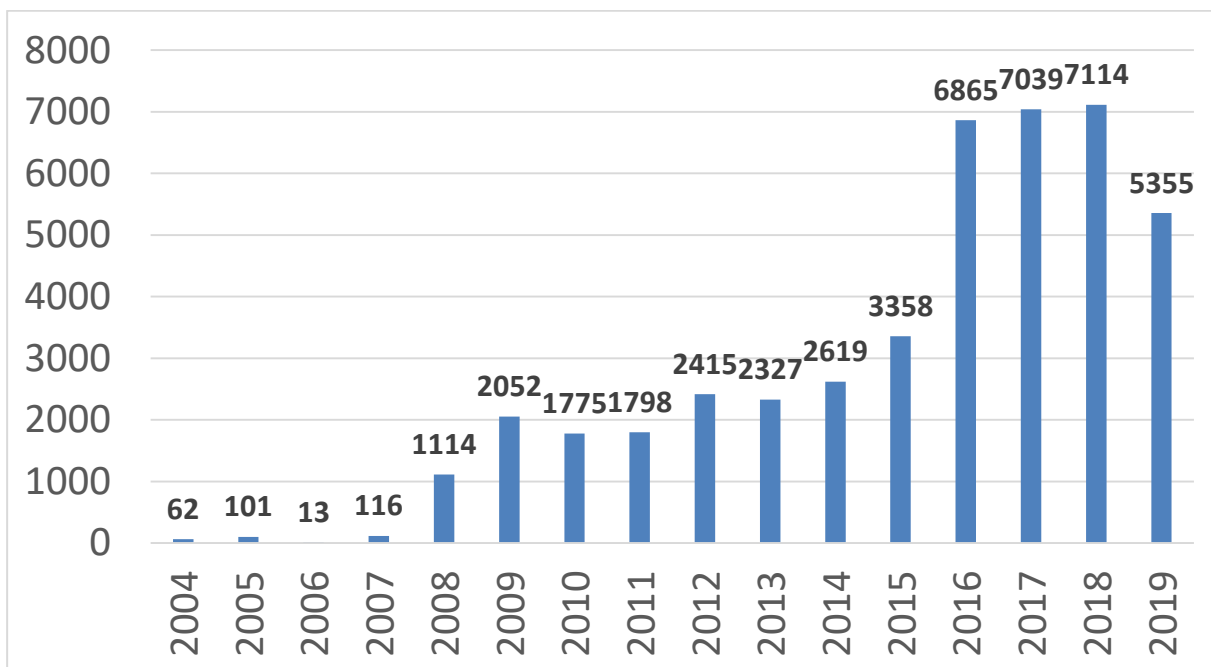
№1 таблица. Үй-бүлөлүк зомбулукка байланыштуу катталган кылмыш иштеринин саны(маалымат 2010-2019-жж.).



2-таблица. Үй-бүлөлүк зомбулук боюнча кылмыш иштеринин санынын көрсөткүчтөрү.



Таблица №3. Берилген коргоо ордерлеринин санынын көрсөткүчтөрү.



4-таблица. 2019-жылы үй-бүлөлүк зомбулуктун түрлөрү боюнча катталган жоруктардын саны.

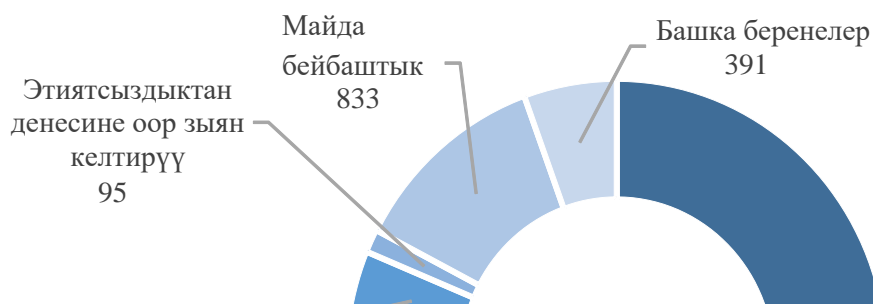


Таблица 5. Үй-бүлөлүк зомбулук көрсөткөндөрдүн саны.

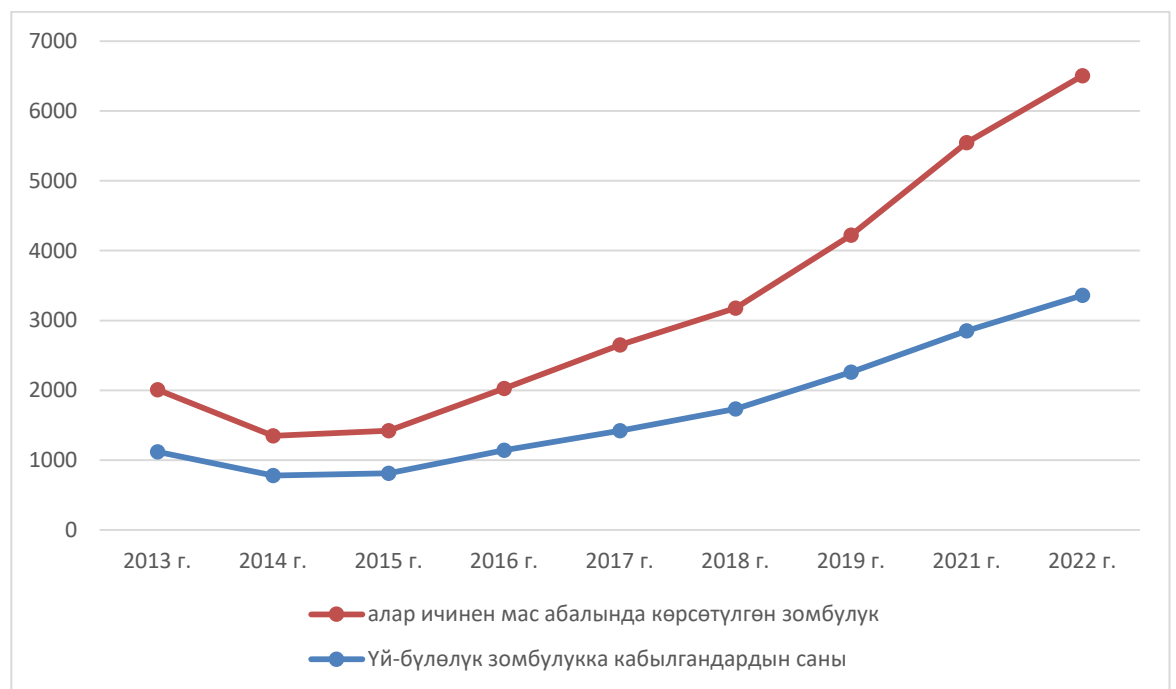
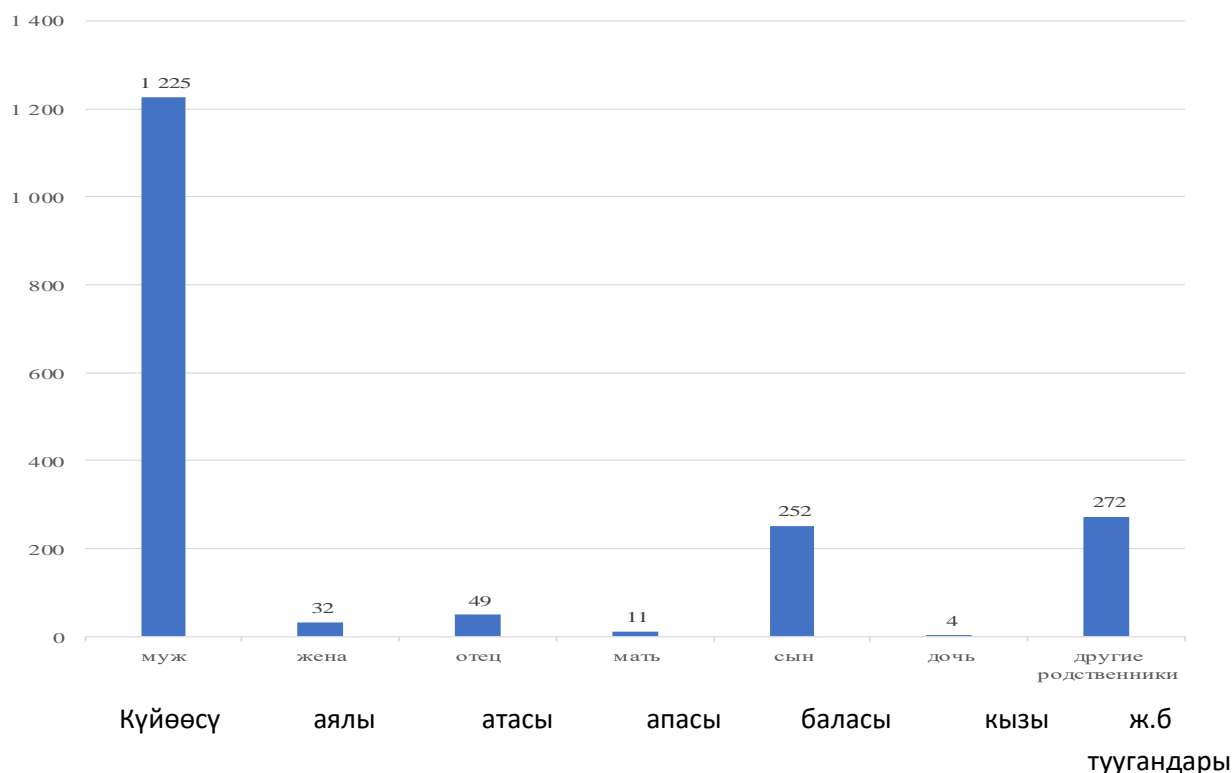


Таблица 6. 2018-жылы жабырлануучулар менен болгон мамилесинин даражасы боюнча соттор тарабынан үй-бүлөлүк зомбулукка күнөөлүү деп табылган адамдар.



1.2. Зордук-зомбулуктун психофизиологиялык жана психологиялык кесепеттери

Биринчиден, үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аял физикалык өлүмдөн коркуу сезиминин төмөндөшү феноменин башынан өткөрөт. Бир жагынан, мындай коркуунун булагы болуп физикалык же психикалык травмаларды башынан өткөргөн адамдарда белгиленген психофизиологиялык деңгээлдеги күнөөлүү сезим саналат. Экинчи жагынан, бул коркуунун терең булагы үй-бүлөдөгү агрессияны актаган азыркы социалдык-маданий мифтерде жатат, мисалы: “Үй-бүлөдөгү зомбулук кылмыш эмес, жөн гана чатак – үй-бүлөлүк маселе, аны кабыл албоо керек” деген кийлигишүүлөр болуп келет; «Зордукчунун агрессивдүү аракеттерин жабырлануучу өзү козгойт» ж.б. Соттотуудан коркуу – бул коомдук жашоогодогу коркунучтун белгиси. Ошентип, үй-бүлөлүк зордук-зомбулукка кабылган аялдар психологиялык жардам сурап кайрылганда, алар үчүн өлүмгө караганда коомчулуктагы ызычуу, кемсинтүү коркунучтуу экенин айтышат. Коркуу фантазиясына тааныштары, жумуштагы кесиптештери аларга кантип бурулуп, алар жокто жеке жашоосу талкууга алынып, «патологиялык, сенсациялуу» көңүл

чордонуна айланат деген сүрөттөрдү тартышат. Коомдук айыптоодон коркуу бүткүл дүйнө бир адамга каршы чыккандай өтө алсыздык жана жалгыздык сезимдерин пайда кылат. Көбүнчө мындай жагдайлар менен иштеген психологго: «Менин көйгөймдү тааныштарымдын бирөөсүнө айтканымча өлгөнүм жакшы» деген сөздөрдү угууга туура келет.

Үй-бүлөлүк зомбулуктун шарттарында инсандын өзгөрүшүнө таасир этүүчү факторлордун ичинен, биздин оюбузча, төмөнкүлөрдү бөлүп көрсөтүүгө болот:

1) жасалып жаткан зомбулуктун мүнөзү (зомбулуктун түрү жана формасы, анын узактыгы, интенсивдүүлүгү);

2) ата-энелик, үй-бүлөдөгү мамилелердин таасири астында мурда калыптанган инсандык сапаттар;

3) үй-бүлөлүк зомбулукка болгон мамиленин социалдык-маданий стереотиптери;

4) ички абалы жана жеке ишинин даражасы.

Зордук-зомбулук кырдаалын башынан өткөрүү бир катар спецификалык өзгөчөлүктөргө ээ, аларга күнөөлүү жана жоготуу сезими, коомдук айыптоодон коркуу, алсыздык, «жашоодон баш тартуу» кирет. Жогорудагы факторлордун оордугундагы айырмачылыктарды талдоонун жана жабырлануучуларга мамиле кылуу учурларын талдоонун негизинде үй-бүлөлүк зомбулуктун кырдаалын башынан өткөрүүнүн үч түрүн бөлүп көрсөтүүгө болот. Бул типтердин ортосундагы айырмачылыктар пайда болгон көйгөйлөрдүн ар кандай деңгээлдеги татаалдыгынан, ошондой эле аларды жеңүүдөгү ички активдүүлүктүн ар кандай даражаларынан улам болуучу тажрыйбалардын өзгөчөлүгүнөн көрүнөт жана психологиялык жардам көрсөтүүнүн ар кандай стратегиялары сунушталат.

1. «Жеңүү үчүн активдүү каалоо». Үй-бүлөлүк зомбулуктун кырдаалын башынан өткөрүүнүн биринчи түрүн шарттуу түрдө “жеңүүгө болгон жигердүү каалоо” деп атоого болот. Бул темалар менен мүнөздөлүүчү тышкы чектөөчү факторлор (коомдогу зордук-зомбулук көйгөйүнө жана аялдын курмандыгына

мамиле; зомбулуктун өзү) аялдын жашоосунда анча-мынча, убактылуу психологиялык өзгөрүүлөргө алып келет. Инсандын ички ресурстары бар, аны жарым-жартылай болсо да ишке ашырат жана ал өз алдынча чечим кабыл алууга жөндөмдүү. Ата-энелик, үй-бүлөдөгү мамилелердин таасири астында калыптанган инсандык өзгөчөлүктөр, кырдаалдан чыгуунун жолун табууга тоскоол боло албайт. Жеке адамдын тажрыйбасында мындай кырдаалда күчтүү конструктивдүү буйрук берүүнүн үлгүлөрү бар. Аял сезимдерин жана кырдаалды башкарууну кыска убакытка гана жоготот. Консультанттын дарегине айтылган негизги фразалар: “Менин оюмча, бул эң жакшы; Мен каалайт элем”. Көпчүлүк учурда, чечим буга чейин кабыл алынган, бирок аялга, мисалы, аны ишке ашыруу үчүн кошумча маалымат ресурстары керек. Өнүккөн позитивдүү реалдуу ой жүгүртүү, психологиялык ийкемдүүлүк, адекваттуу өзүн-өзү сыйлоо, жалпы өзүн-өзү кабыл алуу, ийгиликсиздиктин себептерин жеңүүдө ички абал бул кризистик кырдаалда инсандын ички ресурстары сапаттары болуп саналат. Аял жалпысынан учурдагы кырдаалды жеңүүгө багытталган активдүү жашоо позициясын ээлейт.

2. «Соттон качууга умтулуу». Экинчи тиби кырдаалдын басымынан боштондук алуу каалоосу менен өзүнүн иш-аракетин айыптоодон социалдык коркуу сезиминин жана өзүнүн инсандыгын кандайдыр бир «стигматизациялоонун» ортосундагы ички конфликттин тажрыйбасы менен мүнөздөлөт. Мындай типтеги аялдар социалдык-маданий стереотиптердин таасирине көп кабылышат жана башкалардын пикиринен көз каранды болушат. Өзүнүн позициясын калыптандырууда жана кырдаалдан чыгуунун жолун издөөдө жигердүүлүктүн көрүнүшү өздөштүргөн мамилелери менен татаалдашы мүмкүн.

«Бардык толеранттуулук» же үй-бүлөлүк мамилелерди сактап калуу үчүн жоопкерчиликти мажбурлоо сезими. Кырдаалдын тажрыйбасы терең жеке жана травмалык мүнөзгө ээ болот. Аялдардын жүрүм-туруму көбүнчө коомдук айыптоодон качуу каалоосу менен шартталган. Колдо болгон ички ресурстар, эреже катары, начар өздөштүрүлөт. Аял өз алдынча чечим чыгарууга даяр эмес.

Бирок кырдаалды чечүүнүн ар кандай варианттары дагы эле бар, аларды ишке ашырууда негизги функцияны ички фактор ойной алат - активдүүлүктү оптималдаштыруу жана аялдын жашоодогу позициясын бекемдөө. Психологдун кеңешчисине жолдонгон суроо-талаптар азыраак формулировкаланат, бирок көбүнчө этиштерге (мисалы: "эмне кылуу керек?") басым жасалат жана кырдаалды чечүү үчүн алардын ийгиликсиз аракеттеринин тизмеси камтылган. Тажрыйбанын оордугуна карабастан, аял кырдаал менен күрөшүүгө каалоосун сактап, белгилүү бир жеке аракеттерге даяр. Бирок чечкиндүү иш-аракет үчүн анын ички ишеними, тажрыйбасы жана өз ресурстарын билүүсү жетишсиз.

Мындан тышкары, көбүнчө "жабырлануучунун" укук бузуучунун күчүн көбүртүп-жабыртып көрсөтүү, кээде өзүнүн укуктарын жана мүмкүнчүлүктөрүн толук тануу тенденциясы байкалат. Бул адамдар ажырашып же мамилесин улантса дагы, зомбулук кырдаалына аң-сезимдүү же аң-сезимсиз катышуунун жалгыз альтернативасы - өзүн-өзү өнүктүрүү. Коркуу сезими баарына тааныш. Коркунучтун карама-каршы жагы - чечкиндүүлүк. Алардын абалына жоголгон көзөмөлдү кайтаруу, социалдык-маданий мифтерге кабылгандыкты аңдап билүү жана жабырлануучуларда чечкиндүүлүктү өнүктүрүү - агрессиянын ушул түрүн башынан өткөргөн аялдарга социалдык-психологиялык жардам көрсөтүүнүн негизги милдеттери.

3. "Өз ресурстарынын жоголушу". Үй-бүлөлүк зомбулуктун кырдаалын башынан өткөрүүнүн үчүнчү тиби тышкы чектөөлөрдүн жана зомбулук аракеттеринин оордугунун жогорку даражасы менен мүнөздөлөт жана олуттуу психоэмоционалдык, психофизикалык жана инсандык өзгөрүүлөр менен коштолот. Аялдын зомбулукчу менен болгон мамилеси, эреже катары, өтө узак тарыхка ээ жана көз карандылыктын мүнөзүн алат. Башынан өткөн кыйынчылыктар ар кандай жеке жетишкендикке караганда эмоционалдык мааниге жана жеке мааниге ээ болот. Бүтүндөй кырдаалды чечүүдөн качууга негиз берген мотивдер үстөмдүк кыла баштайт. Ошол эле учурда, эмоционалдык стресс жана азап даражасы азайбайт, тескерисинче көбөйөт, анткени кырдаалдан чыгуунун жолу фантастикалык түрдө гана мүмкүн

көрүнөт. Мындай тажрыйбага ээ болгон адамдын глобалдык абалы – бул, эреже катары, бир катар травматикалык окуялардан улам келип чыккан өзүнүн алсыздыгын сезүү. Мурда пайда болгон пиардан коркуу, азыр актуалдуу күнөөлүү сезимдерге жана өзүнүн алсыздыгына айланат. Айыптоо сезими буга чейин өткөн тажрыйбага, башынан өткөн кордукка байланыштуу. “Башкача иш кылганда бул окуя болбойт беле” деген ой адамды кыйнайт.

Тажрыйбанын бул түрүн "үйрөтүлгөн алсыздык" абалына же издөөдөн баш тартуу абалына салыштырууга болот. Бул абал адам сырткы тоскоолдуктарды жана башка адамдардын каршылыгын жеңүүгө мүмкүнчүлүк таппай калганда же ички чыр-чатакты чечүүнүн жолдорун таппай калганда пайда болот. Негизги сөз айкаштары жана ушул типтеги аялдарга мүнөздүү жана консультантка берилген суроолор: "Мен кантип жашарымды билбейм", "Менде мындан ары күч жок". Тажрыйбанын бул түрүнүн негизги өзгөчөлүгү ички ресурстардын кескин жетишсиздигин сезүү жана өзүнүн турмуштук позициясын калыптандыруунун жоктугу болуп саналат. Ошондуктан, бул учурда зомбулуктун кризистик абалынан чыгуу үчүн өзгөчө ички уюштуруу жана адамдын «Мен» сезимин күчөтүү талап кылынат.

Кырдаал посттравматикалык стресс бузулушу менен коштолот, ал организмдин жалпы реактивдүүлүгүнүн төмөндөшү, уйкунун бузулушу, кыжырдануу, көңүл топтоонун кыйындашы, олуттуу же профессионалдык ишмердүүлүктүн начарлашы жана болуп жаткан бардык нерсе үчүн кайталануучу күнөөлүү сезим менен мүнөздөлөт.

Учурда үй-бүлөлүк зомбулуктун түпкү себеби боюнча бирдиктүү пикир жок. Ар кандай микро жана макро теориялар сунушталат - психикалык бузулуулардан социалдык-маданий баалуулуктардын жана коомдук уюмдун таасирине чейин. Негизги талаш психологиялык теориялардын жолдоочулары менен социалдык себептүүлүккө ишенгендер ортосунда болгон. Психологдор зордук-зомбулуктун күчөшүндө инстинкттик башкаруунун алсыздыгы, фрустрация, агрессивдүүлүк, алкоголизм жана психопатология сыяктуу психикалык факторлордун өзгөчө ролун белгилешти. Социалдык каузалисттер

зордук-зомбулукту пайда кылган маданий нормаларга, эркектердин үстөмдүгүн жактаган патриархалдык коомдук түзүлүшкө басым жасашат. Үй-бүлөлүк зомбулуктун негизги себептерин түшүндүрө ала турган он беш теориялык позиция аныкталып, зордук-зомбулуктун бардык учурларын толук түшүндүрө ала турган бирдиктүү теория жок экенин көрсөттү. Адамдын табиятынын, социалдык өз ара аракеттенүүсүнүн жана коомдук түзүлүшүнүн татаалдыгын эске алуу менен кээ бир изилдөөчүлөр келечектүү ыкманы сунуш кылышкан. Алар үй-бүлөлүк зомбулуктун комплекстүү моделин түзүшкөн. Алардын модели үй-бүлөлөрдүн көп түрдүүлүгүн, алардын мүчөлөрүнүн жеке өзгөчөлүктөрүн жана социалдык четтөөлөрүн эске алат, алардын айкалышы зомбулукту пайда кылат. Бул модель адамдардын ортосундагы өз ара таасирди, зордук-зомбулукка чейинки жана андан кийинки аракеттерин баса белгилейт.

Үй-бүлөдөгү зомбулук көбүнчө жубайларга да, улгайган адамдарга да тиешелүү болгон төрт социалдык-психологиялык фактор менен байланышкан, атап айтканда, стресс, социалдык обочолонуу, аракеттик жана зомбулукка алгачкы берилгендик.

Бирок, үй-бүлөлүк зомбулуктун себеби кандай болбосун, ал жабырлануучуга туруктуу зыян келтирет.

Аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулуктун кесепеттери жөнүндө сөз кылып жатып, аялдардын баары ар кандай экенин, ар биринин башкаларга окшошпогон өзүнүн жеке өзгөчөлүктөрү бар экенин эске алуу керек. Үй-бүлөдөгү зордук-зомбулуктан жапа чеккен аялдын типтүү портретин тартуу өтө кыйын. Бул атактуу актриса, мектеп мугалими же тигүүчү болушу мүмкүн. Ар бир аялдын өзүнүн көйгөйлөрү бар жана ошого жараша анын кесепеттери бар, бирок үй-бүлөлүк зордук-зомбулуктун өнөкөт абалына кабылган аялдарда дагы эле кездешүүчү кээ бир жалпы өзгөчөлүктөрү бар. Бул сапаттар жабырлануучуга мүнөздүү сапаттар эмес, тескерисинче, ата-энелик тарбия же күйөөсүнүн зордук-зомбулугунун узак тарыхы аркылуу үйрөнүлгөн.

Зордукка учураган аялдар: өзүн төмөн баалашат, зордук-зомбулук мамилелери жөнүндө бардык мифтерге ишенет, үй-бүлө, аялдардын үй-

бүлөдөгү жана коомдогу ролу жөнүндө абдан салттуу идеяларга ээ болушат, «аялдык тагдырга моюн сунушат», зордукчулдун жоопкерчилигин ала алышат. Күнөөлүү сезимдеринен жапа чеккен жана кылмышкерге карата болгон ачуулануу сезимдерин четке кагуу пассивдүү болушу мүмкүн, бирок аман калуу максатында айлананы колдонуу жана кээде кийинки зордук-зомбулук актысына жол бербөө үчүн жетиштүү күчтүү болуу, стресске жана психофизиологиялык даттанууларга олуттуу реакциясы бар, сексуалдык мамилелер бүтүндөй мамилени турукташтыра аларына ишенүү, үй-бүлөлүк зомбулук маселесин чечүүдө аларга эч ким жардам бере албасына ишенүү сезимдери пайда болот.

Үй-бүлөдөгү зордук-зомбулуктан айрыкча балдар жапа чегишет. Зордук-зомбулуктун бардык түрлөрү баланын ден соолугуна, кээде анын өмүрүнө коркунуч келтирет. Зордук-зомбулуктун дароо кесепеттерине коркуу, тынчсыздануу, ачуулануу, өзүнө болгон ишенимди жоготуу, пайдасыздык сезими кирет, ал курч психикалык абалга чейин жетет. Зордук-зомбулуктун узак мөөнөттүү кесепеттери баланын психикалык өнүгүүсүнүн бузулушунан, баланы бакчага жана мектепте адаптациялоодо кыйынчылыктардан, жаман адаттардан (балдар манжаларын сорушат, тырмактарын тиштешет), эмоционалдык инсандык бузулуулардан көрүнүшү мүмкүн. Балдар зордук-зомбулукка катуу депрессия, ал тургай өзүн-өзү өлтүрүү менен жооп бериши мүмкүн. Зордук-зомбулук дайыма балага психологиялык травма алып келет, бул анын келечектеги жашоосуна таасирин тийгизет. Үй-бүлөлүк зордук-зомбулукка кабылып чоңойгон балдар аны өздөрүнөн алсызыраактарга карата көрсөтө башташы мүмкүн. Көбүнчө балдар үй-бүлөлүк зомбулуктан келип чыккан көйгөйлөрдөн асоциалдык жашоо образынан коргонуу табат. Спирт ичимдиктери, баңги заттар, "жаман компаниялар" менен байланыш балага тынчсызданууну азайтууга жана үй-бүлөдө жетишпеген ишеним сезимин берүүгө жардам бергендей көрүнүшү мүмкүн.

Ата-эненин бирөөсүн (үй-бүлө мүчөсүн) экинчи ата-эне (үй-бүлө мүчөсү) сабаган учурда бала травмага кабылышы мүмкүн экенин да белгилей кетүү

керек. Үй-бүлөдөгү зомбулук жасаган адамдар үй-бүлөнүн башка мүчөлөрүнө таасир этиш үчүн атайылап зыян келтирүү менен балдарга зыян келтиришет (мисалы, балага зордук-зомбулук көрсөтүлүп, башка үй-бүлө мүчөлөрү зомбулук кылуучунун каалоосу боюнча иш-аракет кылышы мүмкүн же ал кол салуудан жабырлануучуну коргоого аракет кылганда жаракат алган).

Ошентип, үй-бүлөлүк зомбулуктун көптөгөн себептери бар деп айтсак болот, алар зомбулук кылуучунун инсандык өзгөчөлүктөрүнөн жана психикалык бузулуусунан баштап, күнүмдүк турмушта тез-тез стресске кабылууга чейин болот. Бирок, үй-бүлөлүк зомбулуктун себептерине карабастан, анын кесепеттери ар дайым оор. Физикалык зомбулуктан жабырлануучулар ар кандай даражадагы жаракаттарды алышат, кээде өлүмгө чейин жетет. Сексуалдык зомбулук учурларында жабырлануучулар физикалык көйгөйлөрдөн тышкары терең моралдык жана психикалык шокту баштан өткөрүшөт, ал физикалык күч колдонулбаган зомбулуктар сыяктуу психикалык бузулууларга, депрессияга жана өзүн-өзү өлтүрүүгө алып келиши мүмкүн. Балдар жана өспүрүмдөр үчүн үй-бүлөлүк зомбулук көп учурда селсаяктыктын себеби болуп калат, өзгөчө белгилей кетүү керек, балдар, үй-бүлөлүк зомбулукту такай байкаган же башынан өткөргөн балдар көпчүлүк учурда зордук-зомбулукка кабылып, өз аракеттеринде зомбулукка кабылган адамдын аракеттерин кайталап, өз үй-бүлөсүндө аны чагылдырууга умтулат.

Үй-бүлөдөгү зомбулуктун кесепеттери ар дайым болот жана көбүнчө алар өтө олуттуу болушу мүмкүн. Окумуштуулар үй-бүлөдө аялдарга карата зомбулуктун негизги социалдык кесепеттери болуп төмөнкүлөр саналат деп эсептешет:

1. Аялдардын адамдык кадыр-баркын кемсинтүү, алардын коомдо эркин жана активдүү өнүгүшүнө тоскоолдук кылуу. Көптөгөн жылдар бою зордук-зомбулукка кабылган аялдар психологиялык травма абалын - өзүн, жашоосун, денесин, сезимдерин башкара албай калуу жана башка адамдар менен байланышты үзүү (б.а. обочолонуу) абалын билдирет "соккулукка кабылган аял синдрому" пайда болушу мүмкүн.

Натыйжада жаралган тажрыйба адамдардагы жоопкерчилик, көз карандысыз, өзүнө ишенген, компетенттүү жана активдүү болуу жөндөмүн деформациялайт. Дайыма травматикалык таасир калтыруу эмоцияларды басуу үчүн күчтүн түгөнүп калышына алып келет, кээде көптөн бери кармалып келген эмоциянын чыгышы үчүн кичинекей стимул жетиштүү болот, ал эми аял өзүн башкара албай, атүгүл өнөктөшүн өлтүрүп койгон учурга жетиши ыктымал.

2. Аялдардын ар кандай ооруларына алып келген психикалык жана физикалык травма. Коом үчүн аялдарга карата зордук-зомбулуктун кесепеттери биринчи кезекте физикалык жаракаттын натыйжасында адам өмүрүнүн кыйылышынан же олуттуу физикалык көйгөйлөрдөн көрүнүп, натыйжада аял майып болуп калышы мүмкүн. Бул жерде биз аялдардын психикалык ден соолугунун бузулушун да киргизсек болот, алар аз эмес олуттуу кесепеттерге алып келет.

Кээ бир аялдар балдарына зомбулук көрсөткөн адам менен жашай беришет. Бирок, бир катар заманбап изилдөөлөр толук үй-бүлөнүн болушу дайыма эле баланы социалдаштыруунун нормалдуу процессин камсыз кыла бербестигин далилдейт, анткени социалдаштыруунун мүнөзүүчүн ата-эненин ортосундагы мамилелердин түрүнөн олуттуу көз карандылык бар. Менталитет басымдуулук кылгандыктан, биздин өлкөдө жабырлануучу үчүн башкалардын пикири да маанилүү.

Кандай болбосун, үй-бүлөнү сактап калууга чакырган маданий жана үй-бүлөлүк баалуулуктарга таянуу менен, аял коомдук айыптоодон коркот. Көбүнчө ата-энелери жана тааныштары аны зордук-зомбулукка өзү күнөөлүү деп ынандырышат. Мындан тышкары, бойдок же ажырашкан аялдын статусу ар дайым абдан жагымсыз болуп келген. Жалгыз болуудан коркуу көбүнчө күйөөсүнүн материалдык колдоосу жок балдарынын келечегинен коркуу менен толукталат.

Мунун фонунда, жабырлануучу өз күнөөсүн сезе баштаганда, өзүн-өзү күнөөлөгөн жагдай пайда болот. Аял өнөктөшүнүн зомбулук аракеттерин

өзүнүн кемчиликтери менен актайт: жөндөмсүздүгү, шалаакылыгы, физикалык жагымсыздыгы ж.б. Көптөгөн жылдар бою зордук-зомбулукка кабылган аялдарда "соккулукка кабылган аялдар синдрому" пайда болушу мүмкүн. Натыйжада жаралган тажрыйба адамдардагы ишенүү, көз карандысыз, өзүнө ишенген, компетенттүү жана активдүү болуу жөндөмүн деформациялайт.

3. Мындай зомбулук фактылары балдар тарабынан байкалып, кийин алар үй-бүлөдө жана коомдо мындай зордук-зомбулуктун «салттарын» «консолидациялашкан» фактылар менен байланышкан тарбиялык көйгөйлөр жаралат.

Үй-бүлөдө ата-эненин зордук-зомбулугунун болушу жеке адамдардын зомбулукка каршы жүрүм-турум көндүмдөрүнө ээ болушуна түздөн-түз таасирин тийгизет.

Натыйжада, социалдашуу процессинде балдар үй-бүлө мүчөлөрүнүн жүрүм-турумунун реалдуу мисалдарынын негизинде агрессивдүү реакцияларды өздөштүрүшөт. Маалымат пардасы аркылуу жаштар көбүнчө коомдогу жана үй-бүлөдөгү адамдык мамилелерди туура эмес түшүнүшөт. Үй-бүлөдөгү зордук-зомбулуктун таасири астында үйрөнүлгөн социалдык окутуу факторлорун жана тажрыйба-моделдүү ролдорду баса белгилеген бир катар теориялар бар.

Зордук-зомбулукка дуушар болгон үй-бүлө окуясы жабырлануучунун эсинде сөзсүз из калтырары анык. Үй-бүлөлүк зомбулуктун атмосферасында жашоо көбүнчө жеке деформацияларга алып келет, башкача айтканда, келечектеги социалдашуу процессине таасир этет.

Кээ бир социологиялык изилдөөлөргө ылайык, зомбулуктарга кабылган балдардын жүрүм-турумунун стратегияларында белгилүү бир өзгөчөлүктөр бар экенин белгилей кеткибиз келет. Мисалы, атасынын апасына карата зордук-зомбулугуна күбө болгон балдар кадимки үй-бүлөдөгү теңтуштарына караганда алсыз, балдарга жана жаныбарларга ачуулуу, агрессивдүү жана таш боор болушат. Ал эми, жубайынын зомбулугуна кабылгандар пассивдүү жана чечкинсиз болуп, өзүнө болгон ишеними начарлайт.

Кылмышкерлер менен чогуу жашаган жабырлануучуларда стресс, коркуу жана тынчсыздануу көп болот. Депрессия да кеңири таралган, анткени жабырлануучулар зордук-зомбулукка "чагымчылдык кылганы" үчүн өздөрүн күнөөлүү сезишет жана көбүнчө башкалар тарабынан соттолот. Бул жабырлануучулардын 60%ы зордук-зомбулук мамиле учурунда жана аяктагандан кийин депрессия аныктала турган диагностикалык критерийлерге жооп берет жана өзүн-өзү өлтүрүү коркунучу бир кыйла жогорулаган болот. Эмоционалдык же физикалык жактан кол салууга дуушар болгондор да эч нерсеге арзыбаган сезимдерден улам депрессияга кабылышат. Бул сезимдер көп учурда узак убакытка созулат жана өзүн-өзү өлтүрүү коркунучу жана башка травматикалык симптомдордун көбөйүшүнө байланыштуу жабырлануучулардын көбү терапияда деп болжолдонууда [34].

Депрессиядан тышкары, үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыктары да көп учурда узак мөөнөттүү тынчсыздануу, паника чабуулдарына дуушар болушат жана жалпыланган тынчсыздануу жана дүрбөлөң түшүп бузулуу диагностикалык критерийлерине жооп бериши мүмкүн. Үй-бүлөлүк зомбулуктун эң кеңири таралган психологиялык таасири PTSD болуп саналат. Жабырлануучу PTSD таасирлери, обсессивдүү сүрөттөр, коркунучтуу түштөр жана зордук-зомбулук кырдаалдарынан качуу менен мүнөздөлөт [34]. Бир нече изилдөөлөр көрсөткөндөй, инсандар аралык зомбулукка байланыштуу энедеги PTSD таасири травмаланган эненин бардык аракеттерине карабастан, баланын үй-бүлөлүк зомбулукка жана башка травмалык окуяларга карата реакциясына таасир этет [21], [34].

Кыянаттыктын кесепеттери ар түрдүү. Көп нерсе адам качан, кандай формада жана кайсы куракта зомбулукка кабылганынан көз каранды. Ошол эле учурда, бир катар изилдөөчүлөрдүн пикири боюнча, психологиялык зомбулук азыраак зыянсыз көрүнөт - чындыгында, ал адамга бирдей кыйратуучу таасирин тийгизет [21]. Бир катар авторлор дал ушул психологиялык зомбулук «кыянаттыктын бардык башка формаларындагы борбордук звено» экендигин

жана адамдын өзүнүн Менин кабылдоодогу бардык бурмалоолордун негизин түзөрүн белгилешет [28].

Бардык кесепеттерди шарттуу түрдө төрт топко бөлүүгө болот: когнитивдик, эмоционалдык, жүрүм-турумдук жана социалдык. Когнитивдик кесепеттерге когнитивдик чөйрөдөгү өзгөрүүлөр, көңүл топтоонун кыйындашы, эс тутумдун начарлашы, интеллектуалдык артта калуу жана жалпы окуу көрсөткүчүнүн төмөндөшү кирет. Эмоционалдык кесепеттерге тынчсыздануу, өзүн күнөөлүү сезе берүү жана уялуу, алсыздык жана көз карандылык сезими, тышкы агрессиянын жана аутоагрессиянын жогорку деңгээли, өзүнө ишенбөөчүлүк, эмоцияларды билдирүүнү көзөмөлдөй албоо кирет. Жүрүм-турумдук кесепеттерге өзүн-өзү кыйратуучу жүрүм-турум, сойкулук, сексуалдык боштондук, алкогольдук ичимдиктерге же баңгизаттарга көз карандылык жана апатия кирет. Социалдыкта мамилелерди түзүүгө жөндөмсүздүк жана каалабоочулук, кылмыштуу жүрүм-турумгаобочолонуу тенденциясы болот.

Балалык зомбулук эң оор деп эсептелет. Анын кесепеттери дароо болуп, ошондой эле алыска кетип, аларды оңдоо кыйын болушу мүмкүн.

Бала кезинде зордук-зомбулук көргөндөр бойго жеткенде жеке жана кырдаалдык тынчсыздануунун жогорку деңгээлин, депрессиянын ачык деңгээлин, өзүн-өзү түшүнүүнүн бузулушун жана күнөөлүү болуунун жана шектенүүнүн деңгээлин көрсөтүшөт [8]. Ошол эле учурда үй-бүлөдө эрте куракта болгон кордуктар кемчилик комплексинин калыптанышына, ийгиликсиздикке ориентациянын, өзүнө ишенбөөчүлүктүн, өзүн төмөн баалоонун, өзүн-өзү сыңдоонун ашыкча деңгээлине алып келет.

Бала кезинде зордук-зомбулукка кабылган чоңдор айланасындагылар, өзгөчө карама-каршы жыныстагылар менен ишенимдүү мамиле түзө албагандыгы менен мүнөздөлөт. Себеби, жаштайынан ата-энесинин зордук-зомбулугун башынан өткөрүп, жакын адамына болгон ишенимин жоготкон соң, мындай интимдик мамилелерди жана андан келип чыккан мамилелерди эске алуу менен психологиялык жакындыктан качышат. Мындай бойго жеткен

жабырлануучулар, эреже катары, алар ишенимди же үй-бүлөлүк мамилелерди курууга умтулушпайт, алар менен жыныстык өнөктөштөрдүн саны көп болот.

Бала кездеги зордук-зомбулуктан аман калгандар үй-бүлө курганда, алар өз үй-бүлөсүндө зордук-зомбулукка кабылышат.

Үй-бүлөлүк зомбулуктун кесепеттери ар кандай болушу мүмкүн. Белгилей кетсек, үй-бүлөлүк зомбулуктун ар кандай түрлөрүнөн аялдар гана эмес, эркектер да жапа чегиши мүмкүн, бирок алардын ичинен ар кандай жардамга кайрылгандардын пайызы өтө төмөн.

Батышта жүргүзүлгөн изилдөөлөр үй-бүлөлүк зомбулуктун абалы жабырлануучунун инсандыгына олуттуу таасир этерин көрсөттү. Ошол эле учурда, бир нече факторлор айырмаланат:

1. Зордук-зомбулуктун мүнөзү жана түрү (физикалык, сексуалдык, психологиялык, бирок көбүнчө алар бири-бири менен айкалышат).

2. Психофизиологиялык мүнөздөмөлөр жана коомдук мамилелердин мүнөзү менен түзүлгөн жеке мүнөздөмөлөр. Ошол эле учурда ата-энелик, үй-бүлөдөгү мамилелердин мүнөзү өзгөчө баса белгиленет.

3. Жабырлануучунун ички абалы (активдүүлүк-пассивдүүлүк);

4. Үй-бүлөлүк зомбулукка болгон мамиленин социалдык-маданий өзгөчөлүктөрү жана стереотиптери.

Убакыттын өтүшү менен, бир катар изилдөөчүлөрдүн пикири боюнча, жакын адамы тарабынан зордук-зомбулук абалында көп убакыт болуунун таасири астында жабырлануучуга зордук-зомбулук көрсөткөн адамды таштап кетүүсүнө жол бербеген өзгөчө мамиле түзүлөт. Аларга кылмышкерди, зордук-зомбулук жасаган адамды аёо, «ансыз ал жоголот» деген чын жүрөктөн ишенүү, кырдаалды жакшы жакка өзгөртүүгө ишеним, балдар үчүн үй-бүлөнү сактап калуу, өзүн күнөөлүү сезүү жана жазага татыктуу болуу кирет.

Үй-бүлөлүк зордук-зомбулукка кабылган аялдардын депрессия жана тынчсыздануу деңгээли жогору болот. Ошол эле учурда, тынчсыздануу бир нече аспектилерде каралат:

1. Сиздин инсаныңызды көзөмөлдөөгө болгон муктаждык.

2. Кабыл алынган коркунучка карата өтө курч реакциялар.

3. Нейтралдуу же оң түстөгү инсандар аралык стимулдарды коркунучтуу деген жалган чечмелөө [37].

Түрүнө карабастан (физикалык, сексуалдык, психологиялык же айкалышкан), зомбулук фактысынан аман калган аялдар психикалык ден соолугунун начардыгы менен мүнөздөлөт, аларда депрессиянын жогорку көрсөткүчтөрү болот. Ошол эле учурда зомбулукка кабылган жана шаарда жашаган, социалдык-маданий жана билим деңгээли жогору аялдар антидепрессанттарды жана транквилизаторлорду колдонууга көбүрөөк кайрылары аныкталган.

Өнөктөшкө карата үй-бүлөдө жасалган психологиялык зомбулуктун кесепеттерине өзүн-өзү сындоонун күчөшү, өзүн-өзү жазалоо жана өзүн-өзү жардыруу деңгээлине жетиши, болуп жаткан окуялар үчүн өзүн күнөөлүү сезүү, өзүн-өзү жана башкалардын анын имиджин бузуусу кирет.

Анын чектеринин белгисиздиги, башка адамдар менен баарлашууда адекваттуу чектерди белгилөө мүмкүн эместиги;

коркуу жана алсыздык сезимдери, наркомания синдрому, сүйүүнүн канааттандырылбаган муктаждыгы менен эмоционалдык жакындыкка умтулуу, сүйүүнүн объектисин жоготуудан коркуу, кылмышкердин муктаждыктарын канааттандыруу үчүн өзүнүн муктаждыктарын четке кагуу;

өз сезимдерин басуу, эмоцияларды билдирүүгө тыюу салуу, өзүнө ишенбөөчүлүк, дүйнөнү коркунуч катары кабылдоо, ошондой эле эки жактуу сезим, жоготуу жана уйку сезими менен мүнөздөлөт.

Башка нерселер менен катар, кесепеттерге төмөнкүлөр кирет: өзүн-өзү чектөөгө умтулуу, негативизм, өз позициясын билдирүүдөн баш тартуу, жан аябастыкты каалоо, сүйүү менен жакын баарлашуу зарылдыгын билдирүүдөн коркуу. Айыл жеринде жашаган жана үй-бүлөлүк зомбулукка көп жолу кабылган аялдар бул жагдайга өздөрүн күнөөлөп, кандайдыр бир «туура эмес жүрүм-турум» үчүн татыктуу жаза катары карашат. Алар ошондой эле мурда мындай кырдаалдан кутула албаганы үчүн өздөрүн күнөөлүү сезишет. Мындай

аялдар өзүн-өзү изоляциялоо тенденциясы менен мүнөздөлөт. А.М.Хасинанын айтымында, мындай аялдар көз карандысыздыкка болгон байлануу менен каалоонун ортосундагы ички карама-каршылыкты баштан кечиришет, ал кайра-кайра зомбулуктун травмасы менен күчөйт жана ошентип чыр-чатакты чечүү мүмкүн эмес болот.

Андан ары психологиялык талдоо көрсөткөндөй, кыянаттык тажрыйбасы көбүнчө эмоционалдык чөйрөнүн деформациясы менен байланышкан. Бул оң жана терс эмоцияларды билдирүүгө тыюу салууга өбөлгө түзөт. Көбүнчө үй-бүлөлүк зомбулуктан жапа чеккен аялдар наркоман катары мүнөздөлөт, муну аял өзү зомбулук көрсөткөн адам менен болгон мамилеси аркылуу өзүнүн инсандыгын аныктоого ыкташы менен түшүндүрүшөт, ошондуктан көбүнчө өзү аны таштап кеткиси келбейт.

Травмадан кийинки стресстин симптомдорунун оордугу да үй-бүлөлүк зомбулуктун кесепеттерине кирет. Ошентип, акыркы жылдардагы бир катар изилдөөлөргө ылайык, физикалык жана психологиялык зомбулук факторлорунун айкалышы менен ал эң айкын байкалат [58].

Үй-бүлөлүк зомбулуктун эң олуттуу кесепеттеринин бири – бул анын ден-соолукка тийгизген таасири. Медициналык психологдор үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыктары баш оору, астма, ичеги-карын оорулары, бел оорусу, жамбаш ооруусу жана гинекологиялык оорулар сыяктуу көптөгөн психосоматикалык симптомдорду көрсөтүшөт деп белгилешет [42]. Бул травматикалык мамилелерден келип чыккан туруктуу стресс жана чыңалуу, ошондой эле сезимдерди басуунун психологиялык кесепеттери жана алардын психосоматикалык чөйрөгө тийгизген таасири менен шартталган [42]. Бул белгилер травматикалык кырдаалдан чыккандан кийин да көпкө чейин сакталат.

Ушуну менен катар зордук-зомбулук абалынан өткөндөн кийин жабырлануучу толук кандуу ишке кайтып келе албайт. Ал бир топ эмгек жөндөмүн жоготот, чыгармачылык умтулуусу төмөндөйт.

Бул ар кандай социалдык-психологиялык факторлорго байланыштуу. Ошентип, көптөн бери көзөмөл астында жашоого көнүп калган, өз алдынча чечим кабыл ала албаган аял, ошону менен өз жашоосундагы бийлигин жана көз карандысыздык каалоосун жоготот. Жубайынын ашыкча көзөмөлүнөн улам, ал дагы көптөгөн коомдук байланыштарды жоготот. Аялдын зомбулук процессинде болгон депрессиялык абалы, анын тынчсызданган окуялары толук кандуу жумушка жана баарлашууга кайтып келүү коркунучун жаратат.

Үй-бүлөлүк зордук-зомбулукка кабылган аялдар кийин эркектер менен эмоционалдык жакын мамиледе болуудан качууну туура көрүшөт, кийинки мамилелер мурункудай эле травмалык болот деп эсептеп, экинчи турмушка чыгуудан баш тартышат.

Физикалык, психологиялык же сексуалдык зомбулук – аялдардын коомдогу жана үй-бүлөдөгү орду жөнүндөгү салттуу патриархалдык көз караштардын кесепети. Ошондуктан кылмышкерлердин басымдуу бөлүгүн эркектер түзөт. Көбүнчө “эркектер өздөрү да зордук-зомбулукка кабылышат” деп каршы чыгышат. Бирок, ошол эле учурда, эркектерге каршы кылмыштар жынысына байланыштуу өтө сейрек жасалат. Салыштыруу үчүн айта кетсек, аялга карата жасалган кылмыштардын 80%дан ашыгы аял болгону үчүн гана жасалган болот.

Үй-бүлөдөгү зомбулуктун себептери жөнүндөгү психологиялык теориялар инсандык өзгөчөлүктөргө басым жасайт. Зордук көрсөткөндөрдү типтүү инсандык өзгөчөлүктөрүнө капыстан ачуулануу тенденциясы, пассивдүү башкаруу жөндөмү жана өзүн төмөн баалоо тенденциясы кирет.

1.3. Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулуктун маңызы, түрлөрү жана типологиялык мүнөздөмөлөрү

Биздин оюбузча, үй-бүлөлүк зомбулукка олуттуу мүнөздөмө аны ар кандай түрлөргө классификациялоо менен берилет. «Түр» түшүнүгүнүн философиялык жана логикалык аныктамаларына ылайык эки критерий бар. Биринчиси тукум деп аталган объекттердин кеңири чөйрөсүнө таандык.

Экинчиси, түрлөрдүн көлөмү, мазмуну боюнча катышы. Бул эки критерий бири-бирин жокко чыгарбайт.

Зордук-зомбулукту криминологиялык классификациялоо боюнча Платондун негизги критерийлери жасалуу жолу, мотивация, субъекттердин мүнөздөмөлөрү сыяктуу белгилер боло алат.

Үй-бүлөлүк зомбулук күйөө менен аялдын ортосунда жана мурунку жубайлардын ортосунда, чоңдор менен үй-бүлөнүн улгайган мүчөлөрүнүн ортосунда, балдары менен биологиялык ата-энелеринин биринин жаңы өнөктөштөрүнүн ортосунда жана бир жыныстуу жубайлардын ортосунда, багып алган ата-энелер менен балдардын ортосунда – кыскасы, каалагандай болушу мүмкүн. Демек, бул көрүнүштү зомбулукчу менен жабырлануучунун ортосундагы мамиленин мүнөзүнө жараша классификациялоо зарыл. Бул критерий үй-бүлөлүк зомбулукту төмөнкү түрлөргө бөлүүгө мүмкүндүк берет:

- балдарга карата зомбулук;
- бир жубайдын (өнөктүн) экинчисине карата зомбулук көрсөтүүсү;
- балдарынын жана неберелеринин улгайган туугандарына карата зомбулук көрсөтүүсү.

Буга чейин криминалистикада ушундай классификация бар, аны Д.А.Шестаков төмөндөгүдөй сунуштаган: жубайлардын ортосундагы чыр-чатактар, улуу жана жаш муундардын өкүлдөрүнүн ортосундагы чыр-чатактар, башка тууганчылык жана мүлктүк линиялар боюнча чыр-чатактар.

Балдарга карата зомбулук ата-энеден, чоң ата-чоң энеден, өгөй атадан же өгөй энеден, ошондой эле ата-энелердин биринин өнөктөшүнөн болушу мүмкүн. Илимий адабияттарда жана бир катар эл аралык-укуктук актыларда балдарга карата үй-бүлөдөгү зомбулук көбүнчө “ырайымсыз мамиле” деп аталат, ошол эле учурда бул түшүнүктөр синоним катары колдонулат. Баланын укуктарын коргоо боюнча 1975-жылы кабыл алынган мыйзамда баланы кордоо же кароосуз калтыруу боюнча баланын физикалык же психологиялык ден соолугуна же бакубаттуулугуна татыксыз иш-аракеттерден же анын

жыргалчылыгына кам көрбөгөндүктөн жабыркайт, же бала өзүн коркунучтуу сезет деп айтылат.

Көрсөтүлгөн түрлөрдүн экинчиси – жубайына же өнөктөшүнө карата жасалган зомбулук. Анда кемсинтүү, ур-токмокко алуу, сексуалдык зомбулуктун башка түрлөрү болот. Ал эми кээде бул мамилелердин укуктук формасына карабастан, алардын чогуу өмүр бою мамилелеринде уланат. Кыргызстандын ар кайсы аймактарында, постсоветтик мейкиндикте жана дүйнөнүн ар кайсы өлкөлөрүндө жүргүзүлүп жаткан статистика жана изилдөөлөр көрсөткөндөй, зордук-зомбулуктун бул түрүнүн курмандыктары көпчүлүк учурда аялдар, ал эми өтө сейрек гана укук бузуучулар.

Улгайган адамдар көбүнчө зордук-зомбулук же кайдыгерлик жөнүндө сүйлөшпөйт, болуп жаткан окуялардан уялышат, кордук көргөндөрдөн коркушат же өзгөрүүгө алсыз болушат. Алар көз каранды үй-бүлө мүчөлөрү жана мамлекет жана коом тарабынан өзгөчө коргоого муктаж. Үй-бүлөдөгү зомбулук муундан муунга өтүп келет. Демек, балдарын, неберелерин, чөбөрөлөрүн чоңойтуу, тарбиялап өстүргөн балдарынын, сүйгөн адамдарынын жактырбоосун, эмоционалдык жактан четке кагышын, сыйлабастыгын жана ар кандай зордук-зомбулуктарын баштан кечириши мүмкүн. Жана алардын өз үй-бүлөсүнө болгон ишенимине чыккынчылык кылуунун алгачкы тажрыйбасы узак мөөнөттүү кесепеттерге алып келди, бул кийин алардын ата-энелеринин жашоосунда чагылдырылган.

«Үй-бүлөлүк зомбулуктан социалдык-укуктук коргоонун негиздери жөнүндө» мыйзам долбооруна ылайык, колдонулган зомбулуктун мүнөзүнө жараша физикалык, психикалык, сексуалдык таасир көрсөтүү жана мажбурлоо болуп бөлүнүшү мүмкүн экендигин кошумчалоого болот. Бул бөлүнүү талаштуу, анткени, “кылмыш укугу доктринасында зомбулук физикалык жана психикалык болуп бөлүнсө да, мыйзам “зордук-зомбулук” деген терминдин астында, - Л.Д.Гаухман, - жалпысынан физикалык зордук-зомбулук гана айтылып жатат”. Бул, эгерде зордук-зомбулук көрсөтөм деп коркутуу үчүн жоопкерчилик каралса, анда бул кылмыш-укуктук ченемдин диспозициясында

атайын каралгандыгы менен далилденет. Бүгүнкү күндө бул жобо, бир катар авторлордун пикири боюнча, принципиалдуу түрдө туура көрүнөт жана мыйзамды колдонууда эч кандай көйгөйлөрдү жаратпайт.

Үй-бүлөдөгү зомбулуктун себептери жөнүндөгү психологиялык теориялар инсандык өзгөчөлүктөргө басым жасайт. Зордук көрсөткөндөрдү типтүү инсандык өзгөчөлүктөрүнө капыстан ачуулануу тенденциясы, пассивдүү башкаруу жөндөмү жана өзүн төмөн баалоо кирет.

Зордук-зомбулуктун ар кандай көрүнүштөрү бар экенин түшүнүү маанилүү. Жыштыгы, оордугу, максаты жана натыйжасы боюнча олуттуу айырмачылыктар бар. Үй-бүлөдөгү зомбулук ар кандай формада болушу мүмкүн, анын ичинде физикалык агрессия, кол салуу (уруу, тиштөө, түртүү, ыргытуу ж.б.) же кол салуу коркунучу; жыныстык кол салуу; башкаруу же үстөмдүк кылуу; коркутуу; пассивдүү/тымызын зомбулук (мисалы, көңүл бурбоо); жана экономикалык жокчулук [58], [59]. Зордук-зомбулук менен катар эле кылмыш жоопкерчилигине тартуу, адам уурдоо, мыйзамсыз камоо, кол салуу жана куугунтуктоолорду кароого болот [60]. Бирок үй-бүлөлүк зомбулуктун бир нече негизги түрлөрү бар: физикалык, сексуалдык, психологиялык жана экономикалык [61], [62].

Физикалык зомбулук – жабырлануучуга физикалык зыян келтирүү, коркуу, ооруу, травма, башка физикалык азап же денеге зыян келтирүү максатында түз же кыйыр түрдө таасир кылуу [63], [64]. Мажбурлоонун контекстинде физикалык зомбулук жабырлануучуну көзөмөлдөө болуп саналат [65]. Физикалык зомбулук – адамга физикалык таасир этүүчү жүрүм-турумдун бардык агрессивдүү формалары, анын ичинде кыймыл эркиндигин чектөө. Булар – уруп-сабоо, түртүү, тырмап салуу, түкүрүү, чабуу, басып алуу, ыргытуу, уруп-тепкилөө, муунтуу, курал колдонуу, күйүккө алып келүү.

Биздин изилдөөлөр боюнча, күйөөлөрүнүн аялына физикалык күч колдонуусу боюнча коомдук пикир карама-каршылыктуу, бирок жалпысынан мындай зомбулукка жол берүү деңгээли жогору. Биздин өлкөдө ар кандай суроолорго жооп берип жатып, аялын уруп же сабаган күйөөсүн актоого даяр

болгондордун үлүшү 32%дан 47%га чейин. Күйөөсү эч качан урганга да аракет кылбаганын ачык айткан аялдар 45%ды түзөт – жарымынан аз. Аялын бир жолу урган эркек эртедир-кечтир кайталайт: күйөөсүн бир жолу урган аялдар кайра-кайра токмок жеген аялдарга караганда азыраак.

Көбүнчө аялын сабаган эркектер болгон окуя үчүн аны күнөөлөгөн учурлар болот. Чыр-чатактын башталышында аны күнөөлөгөнү өздөрүнө караганда дээрлик 5 эсе көп, ал эми анын «жаман» же «татыксыз» жүрүм-турумун өздөрүнө караганда 3 эсе көп айтышат.

Мамилелердеги физикалык зомбулуктун динамикасы көбүнчө татаал. Физикалык зомбулук башка орой же зордук-зомбулук жүрүм-туруму үчүн “акыркы аялдама” болушу мүмкүн, мисалы, коркутуу, обочолонуу, манипуляциялоо жана жеке эркиндигин башка чектөөлөр аркылуу жабырлануучунун өзүн-өзү аңдап билүүсүн чектөө [66]. Физикалык зомбулукка биринчи жардам көрсөтүүдөн качуу, уйку качуу, баңгизаттарды же спирт ичимдиктерин мажбурлап колдонуу кирет [63]. Жабырлануучуга эмоционалдык зыян келтирүү максатында башка максаттарга, мисалы, балдарга же үй жаныбарларына денеге зыян келтирүү да физикалык зомбулуктун бир түрү болушу мүмкүн. [62] Үй-бүлөлүк зомбулуктун түрлөрүндө муунтууга олуттуу көңүл бурулган [66]. Бул азыр үй-бүлөлүк зомбулуктун эң өлүмгө дуушар болгон түрлөрүнүн бири катары таанылды; бирок сырткы травматизмдин жетишсиздигинен, ошондой эле бул чөйрөдө коомдук аң-сезимдин жана медициналык билимдин жоктугунан улам муунтуу көбүнчө жашыруун көйгөй болуп саналат [9].

Салт боюнча, коомдогу зордук-зомбулуктун ар кандай көйгөйлөрүнө келгенде, илимий ойлордун көңүлү түз физикалык зомбулукка бурулган. Бул физикалык зордук-зомбулуктун эң ачык жана токтоосуз мүнөзгө ээ болгондугу анык. Экинчиден, алар «жамандык» деп аталган коомдогу зордук-зомбулуктун ар кандай формаларынын жалпы негизин табуу аракетиндега жан тартышат. Акырында, үчүнчүдөн, коомдогу зордук-зомбулук социалдуулуктун формасы – өзгөчө социалдык кубулуш катары түшүнүү жана натурализмдин

жана психологизмдин, билинбей жылып келе жаткан эмпиризмдин түрдүү формаларына каршы туруу үчүн абдан зор кыйынчылыкты жаратат.

Физикалык зомбулуктун оор көрүнүштөрү – коомдук турмушта, үй-бүлөдө, инсандар аралык мамилелерде: мушташуу, уруп-сабоо, адамдарга жана жаныбарларга, үй-бүлө мүчөлөрүнө, камактагыларга ырайымсыз мамиле кылуу, садизм жана мазохизм көрүнүштөрү, эркиндигинен ажыратуу жайларында кыйноо, адам өлтүрүү жана физикалык жана психикалык ден соолукка оор залал келтирүү – социалдык, психологиялык, укуктук, саясий жана педагогикалык башкарууга (алдын алуу жана жоюуга чейин кескин чектөө) тийиш болгон проблемалардын өтө маанилүү комплексин түзөт.

Адамзаттын аң-сезимдүү тарыхында көптөгөн авторлор өздөрүнүн изилдөө иштерин физикалык зомбулуктун инстинктивдүү негиздерине арнашкан. Зордук-зомбулуктун теориясын өнүктүрүүгө психоанализм (З.Фрейд), биоэтика (К.Лоренц) жакшы салым кошконун белгилей кетүү керек.

Бул талаш-тартыштын жыйынтыгын чыгарган белгилүү резюме катары дагы бир орусиялык жазуучу Красиковдун позициясын келтирүүгө болот. Түр ичиндеги агрессиянын жалпы эволюциялык мааниси, - деп белгилейт ал, - ресурстары чектелүү шартта көбөйүүнүн ийгилигин жогорулатуунун жолдорунун бири болуп саналат. Ал кеңири аймакка түрлөрдүн өкүлдөрүн таратып, ошону менен колдо болгон азык-түлүк ресурстарын максималдуу пайдаланууну камсыз кылат. Агрессия сексуалдык тандоону оптималдаштырат, административдик жана бийлик структураларын, биологиялык жамааттардагы иерархияларды уюштурат.

Адамдагы агрессивдүүлүк сапаты аң-сезимдин символикалык дүйнөсүнүн алкагында келип чыгат. Көпчүлүк учурларда, буга заманбап психология көңүл бурбайт, мында негизинен реактивдүү, ситуациялык, импульсивдүү агрессия иликтенет жана изилдөө практикасынын өзү бир жолку – адамдарды турмуштук контексттен чыгарып, жасалма контекстке коюуга негизделген.

Адамдын жашоосу жана ага мүнөздүү сапаттар, анын ичинде агрессия узак мөөнөттүү, туруктуу контекстте, экзистенциалдык ырааттуулукта жаралат.

Адамдын агрессивдүүлүгү – жек көрүү, жеке таарыныч тажрыйбасы, кастык, өч алуу аң-сезими, мааниге умтулуу, эркиндикке умтулуу ж.б. Дал ушул семантикалык тизмектер адамдын агрессивдүүлүгүн уюштурат.

Албетте, көпчүлүк учурда психологдор изилдеген мурдагы, биологиялык агрессивдүүлүктүн формалары да сакталып калган, бирок жаңы, иш жүзүндө адамдык агрессивдүүлүк алдыга чыгат.

Анын негизги сапаттары төмөнкүдөй.

Биринчиден, бул узак мөөнөттүү, багыттуу жана ырааттуу. Агрессия жеке адамдардын жана топтордун «саясаты», функциясы болуп калат.

Экинчиден, адамдын агрессиясы аң-сезимдин структурасы, кыялданууда (пландоодо) реалдуу иш-аракетти алдын ала караган жана негиздөөчү идеалдуу модель катары чыгат.

Үчүнчүдөн, агрессивдүүлүктүн адамдык формасы пайда болот – «алдын алуу», ал күтүү рефлексиясынын өнүгүшүнөн, агрессиянын когнитивдик камсыздалышынын жогорулашынан келип чыгат.

Төртүнчүдөн, адамдын агрессиясы рационалдуу болуп саналат, бул пландарды жана алардын мүмкүн болуучу «баасын» (өч алуу, алдын ала айтууга мүмкүн болгон зыян) эсептөөдө көрүнөт.

Бешинчиден, адам агрессиясынын экспрессивдүү каражаттарынын бир топ кеңири диапазону бар, ал көптөгөн кыйыр, ортомчу формаларды, жабуу жана алдамчылык системаларын камтыйт.

Акыр-аягы, алтынчыдан, адамдын агрессивдүүлүгү инверсияга жөндөмдүү – так өзүнүн туруктуулугу, акыл-эстүүлүгү жана мааниси менен. Бул анын тынчтандыруу, өзгөртүү мүмкүнчүлүгү.

Адамдын агрессивдүүлүгү – тигил же бул даражада башка жандыкка зыян келтирүүчү, экспрессивдүү каражаттардын кеңири спектрине ээ болгон кабылдоо. Бул алардын имманенттүү дефицитинин шарттарында жашоо мейкиндигин, ресурстарды, интенсивдүүлүктү жана маанилүү зоналарды үзгүлтүксүз активдүү кайра бөлүштүрүү.

Адамдын агрессивдүүлүгүнүн жалпы формалдуу структурасы төмөнкүдөй. "Жүк ташуучулар" жана "максаттар" критерийлерин колдонуу менен агрессивдүлүктүн макродеңгээлдерин (субъектилер - топтор) жана микродеңгээлдерин (субъекттер - индивиддер) айырмалоого болот.

Макродеңгээлде менчиктин жана бийликтин негизги социалдык конфигурациялары «диктат» жана «протесттик активдүүлүк» түрүндө ишке ашырылат. Диктат – зордук-зомбулук, агрессия коркунучу астында мажбурлоо тартиби. Анын максаты жашоо ресурстарын бул пайдалуу бөлүштүрүүнү же эксплуатациялоону артыкчылыктуу жана колдоо болуп саналат. Протесттик активдүүлүк дагы агрессиянын бир түрү болуп саналат, мында “протест” жабуунун идеологиялык формасы, жаңы кайра бөлүштүрүү үчүн күрөштө кошумча моралдык ресурс болуп саналат.

Микродеңгээлде, индивидуалдык социалдык мейкиндикте ошол эле кайра бөлүштүрүү үчүн күрөш жүрүп жатат, кээ бирлеринин өзүн ийгиликтүү ырастоо түрүндөгү социалдык чөйрөнүн микроконфигурациясы (талап коюу, басуу, моралдык-психологиялык зыян келтирүү) байкалат, мааниси жана таасири боюнча капиталды басып алуу) жана баш ийүү, таарынган көпчүлүктүн кыжырдануусу.

Сексуалдык зомбулук – бул ар кандай сексуалдык акт, сексуалдык катнаш аракетин, сексуалдык маанидеги керексиз сөздөр же мажбурлоо актылары жана мажбурлоо жолу менен адамды өзүнүн сексуалдуулугуна буруу аракетин.

Бул – күч колдонуу, коркутуу же шантаж (зордуктоо) аркылуу сексуалдык актыга мажбурлоо, сексуалдык аракеттер аркылуу денени оорутуу же ден-соолукка зыян келтирүү, жабырлануучунун сексуалдык муктаждыктарын катуу тануу, жабырлануучу үчүн жол берилгис формада сексуалдык актыга мажбурлоо.

Үй-бүлөдөгү зомбулуктун бул түрү боюнча акыркы изилдөөлөргө таянсак, сексуалдык зомбулукка кабылган үй-бүлөлөрдөгү жубайлардын сексуалдык мамилелери күйөөлөрдүн каалоосу боюнча жыныстык катнашка барууга

көбүрөөк мүмкүнчүлүктөрү бар экендиги менен мүнөздөлөт деп ишенимдүү айта алабыз. Көбүнчө аялдарын жыныстык катнашка баргысы келбегендиги үчүн жемелешет. Ошол эле учурда зомбулук көрсөткөн күйөөлөр аялдарынын сексуалдык тартылуусун эркектерге караганда көп байкабайт.

Сексуалдык зомбулуктун курмандыгы болгон аялдар күйөөсүнө сексуалдык тартуунун төмөндөшү менен мүнөздөлөт. Сексуалдык зомбулук аялдардын күйөөсүнө болгон коркуу сезими менен байланыштуу. Сексуалдык зомбулук физикалык зомбулук менен тыгыз байланышта жана сексуалдык зомбулуктун түрү канчалык оор болсо, бул байланыш ошончолук күчтүү болот.

Репродуктивдүү мажбурлоо (мындан ары “мажбурлап көбөйүү” деп аталат) – аялдын репродуктивдүү укуктарына, ден соолугуна жана чечим кабыл алууга карата коркутуу же зомбулук аракеттери. Ал аялды кош бойлуу болууга мажбурлоого же кош бойлуулукту токтотуусуна каршы басым жасоого арналган мамилелердин жыйындысын камтыйт [18]. Репродуктивдүү мажбурлоо мажбурлаган секс, коркуу же бойго бүтүрбөөчү чечимдерди кабыл албоо, жыныстык катнаштан баш тарткандан кийинки зордук-зомбулуктан коркуу жана өнөктөшүн зомбулук башкаруу [19], [12] менен байланышкан.

Зордуктоо – жубайлардын биринин экинчисин жыныстык катнашка мажбурлоосу. Үй-бүлөлүк зордуктоо жубайлардын зордуктоосу катары да белгилүү, мында кылмышкер жабырлануучунун жубайы болуп саналат жана макулдашылган секс эмес. Демек, бул үй-бүлөлүк зомбулуктун же сексуалдык зомбулуктун бир түрү.

Психологиялык зомбулук аялдарга карата үй-бүлө ичиндеги зомбулуктун андан кем эмес коркунучтуу жана кеңири тараган түрү болуп саналат. Зордук-зомбулуктун бул түрү анын муктаждыктарына кайдыгер мамиледе, жылуу, кунт коюп, мээримдүү мамиленин жоктугунан жана бүтпөгөн шылдыңдоо, мыскыл сөздөр, ирония колдонуу менен көрүнөт. Маслоунун муктаждыктар пирамидасын кармансак, анда аялдарда басылган муктаждыктардын төмөнкү иерархиясын алабыз.

- аялдын турмуштук, биологиялык муктаждыктары;

- коопсуздук муктаждыктары;
- топко кирүү зарылчылыгы (аял өзүнүн бардык аракеттеринде жана иштеринде күйөөсүнө гана таандык болушу керек);
- билимге болгон муктаждык (билим берүүгө тыюу салуу);
- кесиптик чөйрөдө өзүн-өзү ишке ашыруу муктаждыктары (ишке тыюу салуу, карьералык өсүү).

Психологиялык зордук-зомбулук – бул адамды коркуткан, коркутуп-үркүткөн, адамгерчиликтен ажыраткан же өзүн-өзү сыйлоо сезимин системалуу түрдө басынткан жүрүм-турум үлгүсү [13]. Стамбул конвенциясына ылайык психологиялык зомбулук – «мажбурлоонун же коркутуулардын натыйжасында адамдын психологиялык бүтүндүгүнө олуттуу зыян келтирген атайылап жасалган жүрүм-турум» [15].

Психологиялык зомбулукту талдоодо көбүнчө эмоционалдык зомбулук камтылат жана аны коркутуу, обочолонтуу, эл алдында басынтуу, тынымсыз сыңдоо, дайыма жеке девальвация катары каралат. Сталкинг психологиялык коркутуунун кеңири таралган түрү жана ал көбүнчө мурунку же азыркы жубайлар тарабынан жасалат [16]. Жабырлануучулар башка адам аларды дээрлик толугу менен көзөмөлдөйт деп ойлошот, бул мамиледеги бийликтин динамикасына чоң таасирин тийгизет [17]. Жабырлануучулар көбүнчө депрессиядан жабыркайт, бул кошумча оорулардын, атап айтканда, тамактануунун бузулушунун [18], ошондой эле өзүн-өзү өлтүрүүнүн же баңгизатты колдонуунун [17], [19], [20], [21] тобокелдигине алып келет.

Эмоционалдык-психологиялык зордук-зомбулук кемсинтүү, коркутуу, мажбурлоо жана обочолонуу менен көрсөтүлөт. Бул оозеки кордоо, ойлорду, сезимдерди, пикирлерди, ишенимдерди, аракеттерди тынымсыз сыңдоо; дайыма суракка алуу, шантаж, балдарды таштап кетем жана өзүм менен ала кетем деп коркутуу, өзүнө, жабырлануучуга же балдарга зомбулук көрсөтөм деп коркутуу, балдарга, ата-энелерге, үй жаныбарларына зомбулук көрсөтүү же мүлкүн жок кылуу, жабырлануучунун баарлашуу чөйрөсүн, телефон аркылуу сүйлөшүүсүнкөзөмөлдөө же чектөө; көрө албастык, куугунтук, бардык

көйгөйлөр үчүн өнөктөштү күнөөлөө. Буга динди, дүйнө таанымды өзгөртүүгө, жашоо принциптеринен жана баалуулуктарынан таюуга мажбурлоо да кирет.

Кыргыз үй-бүлөлөрүндө аялдардын дээрлик 70%ы күйөөлөрү тарабынан психологиялык зомбулуктун жок дегенде бир көрүнүшүнө туш болушкан: алар кемсинтилген, анын ичинде сөгүш уккан, же алардын инсандыгын кемсинткен шылдыңдоого, сыңдоого кабылган, же тыюу салынган, же коркутуулар болгон.

Аялына психологиялык кысым көрсөтүүнүн ар кандай ыкмаларын колдонгон эркектердин басымдуу көпчүлүгү үчүн бул басым "аялына өз ордун көрсөтүү" каалоосу же анын өз ордун билгендигине ишенүү менен тыгыз байланышта. Эркектер аялдарын өз ордуна койгон сайын, кемсинткен сөздөрдү айтышкан ж.б.у.с. ошончолук аялдарына коркуу сезимин сиңирип, алардын акылын манипуляциялап, өз эркине баш ийдирерине ишенишет.

Экономикалык зомбулук – өнөктөштү көзөмөлдөө үчүн акчаны колдонуу. Бул балдарды колдоодон баш тартуу, финансылык чечимдерди жалгыз кабыл алуу, өнөктөш акча сурап, ар кандай чыгашаларды эсепке алууга аргасыз болгон кырдаалды түзүү, кирешени кармап калуу, үй-бүлөнүн акчасын ысырап кылуу, жумушка тыюу салуу, иштеп тапкан акчасын алуу.

Эркектердин 40%га жакыны аялын баккан күйөө анын үстүнөн кандайдыр бир күчкө ээ болот деп эсептешет (мисалы, анын иштөөсүнө тыюу салышы мүмкүн). Күйөөлөр - экономикалык зордукчулар - өздөрүнүн аракеттеринин натыйжасында бир катар жеңилдиктерди алышат. Алардын негизгилери: үй-бүлөлүк акчаны эркектердин пайдасына кайра бөлүштүрүү; аялынын жүрүм-турумун көзөмөлгө алуу; үй-бүлөлүк акчаны толугу менен көзөмөлгө алуу.

Аялына иштөөгө/окууга/карьера жасоого тыюу салган же аялынын эмгегин сындаган күйөөлөр мындай тыюу салбагандарга караганда аялдарына карата экономикалык зордук-зомбулукка жакын болушат.

Акыркы жылдардагы бир катар изилдөөлөрдө экономикалык зомбулук көп учурда финансылык зомбулук түшүнүгү менен айкалышып, өнөктөштөрдүн бири экинчи өнөктөшүнүн экономикалык ресурстарга жетүүсүн көзөмөлдөгөн зомбулуктун бир түрү катары каралат [22]. Башкача айтканда, жубайлардын же

интимдик өнөктөштөрдүн ортосундагы мүлктүк мамилелердин режимин контролдоо каражаты катары колдонулат. Экономикалык зомбулукка жубайынын ресурстарды табуусуна тыюу салуу, жабырлануучунун ресурстарды колдонуусун чектөө же жабырлануучунун экономикалык ресурстарын өз кызыкчылыгына пайдалануу кирет. Экономикалык зордук-зомбулук жабырлануучунун өзүн-өзү багуу мүмкүнчүлүгүн азайтып, зомбулук көрсөткөн адамдан көз карандылыгын жогорулатат, ошондой эле билимге, ишке орношууга жана карьералык өсүүгө мүмкүнчүлүктү азайтат [52], [53], [54]. Батыш психологдору зомбулуктун бул түрүн кеңири изилдешет жана анын көптөгөн түрлөрүн белгилешет. Документке кол коюуга, буюмдарды сатууга же керээзди өзгөртүүгө үй-бүлө мүчөсүнө кысым же мажбурлоо экономикалык зомбулуктун түрү болуп саналат [64].

Батыш психологдору экономикалык зордук-зомбулуктун формаларын майда-чүйдөсүнө чейин карап чыгышат. Ошентип, алар экономикалык зордук-зомбулуктун терс кесепеттерин да келтиришет, качан жабырлануучуга чөнтөк акчасы берилиши мүмкүн, бул чыгымдарды кылдаттык менен көзөмөлдөөгө жана кыянаттык кылуучунун макулдугусуз чыгымдарга тыюу салууга мүмкүндүк берет. Бул карыздын топтолушуна же жабырлануучунун аманаттарынын түгөнүшүнө алып келиши мүмкүн. Сарпталган акча боюнча пикир келишпестик кошумча физикалык, сексуалдык же эмоционалдык зомбулук менен өч алууга алып келиши мүмкүн [15, 21], [22], [23].

Биздин андан аркы талдообуз үй-бүлөлүк зомбулуктун түрлөрүн изилдөө, аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулуктун статистикасы боюнча алдыга коюлган милдетти чечүүгө багытталган. Жогорудагы статистика көрсөткөндөй, ар бир төртүнчү аял үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болуп, жума сайын эки аял азыркы же мурунку жубайларынын колуна каза табат. Жыл ичинде үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган ар бир тогузунчу аял медициналык жардамды талап кылган оор жаракаттарды алат. Үй-бүлөдөгү зомбулук аялдардын ар бир төртүнчү суицид аракетинин себептеринин бири. Балдар, карылар, аялдар жана майыштар үй-бүлөлүк жана үй-бүлөлүк мамилелердин негизинде каза

болгондордун үчтөн биринен көбүн (38%) түзөт. Күйөөсү аялын кордогон үй-бүлөлөрдүн саны аялы күйөөсүн кордогон үй-бүлөлөргө караганда 3,5 эсе көп [44].

Үй-бүлөлүк зомбулуктун өзгөчө белгилери болуп зомбулуктун түрлөрүнүн көптүгү, ошондой эле кайталануучу окуялар саналат.

Жалпы кабыл алынган мааниде “аялдарга карата зомбулук” – аялдарга физикалык, сексуалдык же психологиялык зыян же азап келтирген же келтириши мүмкүн болгон жыныстык негизде жасалган ар кандай зомбулук актысы, анын ичинде мындай аракеттерди жасайм деп коркутуу, мажбурлоо же эркинен ажыратуу. Демек, зордук-зомбулук – бул адамдын үстүнөн бийликке ээ болуу, анын ичинде чыңалуу жана коркуу сезимин пайда кылуучу иш-аракет гана эмес, ошондой эле башка адамдын жүрүм-турумуна, ой-сезимдерин жана сезимдерин көзөмөлдөө. Мындай бийликке жана башкарууга жетүүнүн жолдору – кемсинтүү, мазактоо, коркутуу, физикалык, сексуалдык жана экономикалык зомбулукту колдонуу.

Бул маселе боюнча батыш европалык психологдордун эмгектерин изилдөө көрсөткөндөй, көп кылымдар бою европалык социалдык-маданий ориентацияда үй-бүлөлүк мамилелердин патриархалдык модели үстөмдүк кылган, мында үй-бүлө башчысынын үй-бүлө мүчөлөрүнүн жашоосуна, жүрүм-турумуна жана мүлкүнө болгон бийлиги күчүндө болгон. Биринчи абсолюттук, андан кийин артыкчылыктуу деп эсептелет. Башка үй-бүлө мүчөлөрүнүн физикалык кол тийбестигин жана кадыр-баркын коргоо укугу таанылган эмес. Коомдогу жалпы чыңалуунун жана агрессивдүүлүктүн күчөшү менен стимул болгон калктын массалык аң-сезиминде дагы эле ушундай көз караштар бар. Көптөгөн эксперттер үй-бүлөлүк зомбулуктун коркунучу жөнүндө айтып, жабырлануучу башынан өткөргөн психологиялык кесепеттер менен зомбулуктун күбөлөрүнүн тажрыйбасынан турган “экинчи даражадагы активдештирүү” феноменин баса белгилешет.

Изилдөө көрсөткөндөй, ден соолугунун кескин начарлашы күйөөсүн дароо таштап кетүү зарылчылыгы менен коштолот. Бирок, бир нече себептерден улам

аял муну жасай албайт. Бул анын ички психологиялык ыңгайсыздыгын дагы күчөтөт. Үй-бүлөлүк зомбулуктан жапа чеккен аялдардын жашоосун өзгөртүүгө жол бербөөчү эң көп таралган себептер:

- кетүүдөн коркуу (кетүүгө батынган аял кээде өлүм коркунучуна дуушар болот);
- өз укуктарын жана мүмкүнчүлүктөрүн билбестик;
- турак-жай көйгөйүнүн болушу
- экономикалык көйгөйлөр (бир эле материалдык деңгээлди түзүүнүн мүмкүн эместиги, аялдын күйөөсүнөн абсолюттук экономикалык көз карандылыгы, жумуштун жоктугу ж.б.).

Көптөгөн туура эмес социалдык мамилелер, үй-бүлөгө жана никеге карата этникалык, улуттук стереотиптер да үй-бүлөнү таштап кетүүдө же ажырашууда чечкинсиздикке алып келет.

Биз аларга төмөнкүлөрдү коштук:

- ажырашуу – аялдын жеңилгенинин белгиси;
- бардык үй-бүлөдө зордук-зомбулук бар (бардык үй-бүлө мүчөлөрү аны жашырууга умтулушат);
- үй-бүлө – бул аялдын тагдыры жана үй-бүлөдө болуп жаткан окуяларга бир гана аял жооп берет;
- "ал менсиз жоголот";
- балдар үчүн өзүн курмандыкка чалып, баарына чыдаш керек;
- жардам табуу мүмкүн эмес – башка адамдардын көйгөйлөрү эч кимге керек эмес ж.б.

Физикалык зомбулуктун себептерин болжол менен үч топко бөлүүгө болот:

1. Адамдын инсандык өзгөчөлүктөрүнөн келип чыккан себептер жана анын жашоо тарыхы;
2. Аялдын жашоо тарыхы жана анын жеке өзгөчөлүктөрү менен шартталган себептер;
3. Үй-бүлөлүк мамилелердин өзгөчөлүгүнө байланыштуу себептер.

Алардын ар бири чечүүчү болуп калышы мүмкүн, бирок, эреже катары, себептердин бүтүндөй комплекси аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулукка алып келет.

Кризистик борборлордун статистикасын талдоо көрсөткөндөй, адамдын инсандыгынан жана анын жашоо тарыхынан келип чыккан зомбулуктун эң типтүү себептерине төмөнкүдөй себептерди кошууга болот:

- атасы энесин сабаган ата-энелик сценарий;
- эркек бала кезинде атасы менен апасы тарабынан көп ур-токмокко алынган;
- үй-бүлөдө аялдар менен эркектердин абалына салттуу көз караштын болушу (эркек үй-бүлөнүн абсолюттук жана шексиз башчысы);
- эркектин аялдын жабырлануучунун ролунда болууга муктаж экендигине жана аны менен мамилесин үзүүгө реалдуу мүмкүнчүлүктөрү жок экендигине ишеними;
- өзүнүн үстөмдүк абалына тынчсыздануунун жогорку деңгээли;
- спирт ичимдиктерин дайыма колдонуу;
- өзүн-өзү аңдоо жана өзүн-өзү башкаруунун төмөнкү деңгээли;
- жасалган аракеттер үчүн жоопкерчиликти өз мойнуна ала албоо;
- экономикалык жана тиричилик себептерден улам стресстин жогорку деңгээлинин болушу;
- башка адамга зыян келтирүү үчүн ачык каалоо;
- психопатия ж.б.

Зордук-зомбулукка чыдаган аялдар үчүн төмөнкү социалдык-психологиялык мүнөздөмөлөр мүнөздүү:

- ата-эненин үй-бүлөсүндөгү жагымсыз турмуштук кырдаал;
- аялдын эркектен психологиялык көз карандылыгынын жогорку деңгээли;
- аялдардын эркектерден экономикалык көз карандылыгы;
- үй-бүлөдө аялдардын билим деңгээлинин жогору болушу;
- аялда физикалык кемчиликтердин болушу (айрыкча, эгерде алар чогуу жашоо процессинде пайда болсо);

- өзүн төмөн баалоо;
- жетишсиз же жөндөмсүз сексуалдык активдүүлүк жана башкалар.

Үй-бүлөлүк мамилелерди жалпы талдоо зомбулукка алып келүүчү төмөнкүдөй көрүнүштөр менен мүнөздөлөрүн көрсөттү:

- үй-бүлөдөгү чыр-чатактар жана адатка айланган чыр-чатактар;
- жубайлардын ортосундагы мамиледеги оозеки агрессия;
- үй-бүлөдө бийлик жана үстөмдүк үчүн күрөш;
- үй-бүлөнүн социалдык-экономикалык абалынын төмөндүгү;
- өнөктөштөрдүн ортосундагы өз ара аракеттенүүнүн жана мамилелердин катаалдыгы.

Ошентип, эркектердин аялдарга карата зордук-зомбулуктары жыныстар ортосундагы мамилелердеги орун алган теңсиздиктин түздөн-түз кесепети болуп саналат, бул эркектерди үй-бүлөлүк мамилелерде өз бийлигин жана көзөмөлүн камсыз кылуу жана сактоо зарылчылыгына ынандырат. Бул ыкмага ылайык, эркектердин зомбулуктарын патология, стресс, алкогольдук ичимдиктердин же инсандын дисфункционалдык мамилелеринин натыйжасы катары эмес, үйрөнгөн жана атайылап жасалган жүрүм-турум катары кароого болот.

Зордук-зомбулукка кабылган адамдын жүрүм-туруму жөнүндө түшүнүктү калыптандыруу үчүн биз жүрүм-турумдун негизги үлгүлөрүн, кырдаалдардын мүнөздөмөлөрүн жана зомбулукка алып келүүчү себептерди (жана алардын кесепеттерин) изилдедик.

- Менчиктөөнүн бир түрү катары көрө албастык. Мамилелердин эң башында өнөктөшү кызганычты сүйүүнүн белгиси деп талашып, кызганычты көрсөтүшү мүмкүн. Бирок, психологиялык изилдөөлөргө ылайык, "кызганычтык" феноменин, бул башка адамга карата ээлик кылууну каалоону чагылдырган белги – "Мен жалгыз сага ээлик кылгым келет" деп айтууга болот. Көрө албастык – бул бир адамдын башка бирөөнүн үстүнөн башкаруусунун жана бийлигинин бир түрү.

- Аялдын аракеттерин, каалоолорун, күтүүлөрүн, чечим кабыл алуусун толук көзөмөлдөө. Алгач мындай жүрүм-турум коопсуздукту кепилдөө же убакытты сарамжалдуу пайдаланууга, туура чечим кабыл алууга жардам берүү катары акталат. Адегенде өнөктөш анын кечигип жатканына нааразычылыгын көрсөтөт, анын бардык аракеттерин көзөмөлдөйт, аялдын үйдөн чыгышына жол бербейт ж.б.үй-бүлө жана турмуш-тиричилик шарттарын жана тыюу салуунун башка формаларын колдонот.

- Изоляция. Бул эркектин аялды сырткы дүйнөдөн: досторунан, ата-энелеринен, тааныштарынан обочолонтууга болгон кеңири жана катаал каалоосу. Ичинен обочолонтуу – бул аялдын баарлашуу чөйрөсүнө катуу көзөмөл орнотуу, жумуштагы кесиптештери, сүйлөшкөн кыздары, туугандары менен баарлашууга тыюу салуу, аялдын үйдөн тышкары ар кандай мамилесин катуу көзөмөлдөө. Ажырашуу же катуу таарыныч болгон учурда күйөөсү аялына балдары менен баарлашууга тыюу сала алат.

Зордук-зомбулуктун бул түрүнүн өзгөчөлүктөрү төмөнкүлөрдү камтыйт:

- анын жүрүм-турум моделинде инсандар аралык өз ара аракеттенүүнүн структурасында туруктуу коркунучтардын болушу;

- үй-бүлөлүк мейкиндикти, инсандар аралык мамилелерди бузуу;

- аялдардан баш тартуунун натыйжасында үй-бүлөлүк коалицияны түзүү;

- балдардын жана болор-болбос адамдын көз алдында ийгиликсиз жана жөндөмсүз эненин портретин түзүү;

- балдарга жана башка адамдарга зомбулуктун курмандыгынын бурмаланган портретин тартуулоо;

- четке кагуу – эмоционалдык муздактыкта байкалган аялга карата кунт коюп, боорукер, камкор мамиленин жөндөмсүздүгү жана каалабагандыгы;

- аялды манипуляциялоо – ага каршы жалган же анык маалыматтарды колдонуу.

Зордукчунун оозеки жүрүм-турумунда ирония, шылдыңдоо, өнөктөштү ыңгайсыз абалга салуу, жакынкы жана алыскы бардык адамдарга бул ыңгайсыздыгын жана анын кандайдыр бир жөндөмүнүн жоктугун көрсөтүүгө

умтулуу байкалат. Вербалдык агрессияны атайын изилдөөлөр көрсөткөндөй, үй-бүлө ичиндеги зордук-зомбулуктун 8%дан көбүрөөгүндө аялдын инсандыгы гана эмес, анын социалдык-ролдук функциялары кемсинтилет. Чыр-чатак учурунда эркек аялдын «алсыз жактарын» билип, аялдын жеке жана кесиптик кадыр-баркын кемсинтет [48].

- Балалык зомбулук. Үй-бүлөдөгү зордук-зомбулук эпидемиялык мүнөзгө ээ экенин далилдеген изилдөөлөр бар. Суралган кылмышкерлердин жалпы санынан эркектердин 74%ы атасынын бала кезиндеги агрессивдүү жүрүм-турумуна күбө болгон. Заманбап изилдөөлөр бала кездеги зордук-зомбулукту байкоотажрыйбасы менен чоңдордун жүрүм-турумунун агрессивдүү моделинин ортосундагы түз байланышты аныктады.

- Өзүнүн көйгөйлөрү жана сезимдери үчүн айыптоо. Мындай “эркектик” мамиле боюнча, ар кандай оор жана туура эмес кырдаалдарга дайыма аял күнөөлүү. Ар бир өзүнүн катасынан кийин күнөөлүүлөрдү издөө башталат. Чынында, эркек өзүнүн сезимдерин башкарат, бирок аларды аялды башкаруу үчүн колдонот [52].

- Ылдам мамилелер жана реалдуу эмес күтүүлөр. Көптөгөн авторлор бул себептер менен бөлүшөт. Психологиялык мотивдер абдан жакын болгондуктан, аларды чогултуп, бириктирдик. Ошентип, зордук-зомбулукка кабылган көптөгөн аялдар никеси катталганга чейин зомбулук көрсөткөн адам менен алты айга жетпеген убакыт тааныш болушкан (биздин коомдо мындай көрүнүштөрдү “ала качуу” жолу менен түзүлгөн никеден байкай алабыз).

Зордук-зомбулуктун тигил же бул түрүн жасоо мүмкүнчүлүгү аялдын (жабырлануучунун) инсандыгы менен гана эмес, эркектин (зордукчунун) инсандыгына байланыштуу себептер менен да аныкталат. Атайын изилдөөлөр адамдын жалпыланган социалдык портретин ачып берген. Анын эң мүнөздүү өзгөчөлүктөрүн карап көрөлү. Бул билимдин төмөн деңгээли; үстөмдүк кылган муздак эне; өз аталарын терс кабыл алуу жана алар менен оң эмоционалдык байланыштын жоктугу; ата-энелердин жазаны колдонуусу; аракеттик.

Эркектер зомбулукту мүмкүн болушунча кооптуу колдонушунун бир нече себептери бар:

1) алардын «эркектик маңызы» коркунуч алдында турат деп коркот, аялы же баласы анын бийлигинен күмөн санайт деп ойлойт;

2) балалык травмалар: эненин же башка үй-бүлө мүчөлөрүнүн сабалышын көргөн, өзү зомбулукка кабылган;

3) баңги жана алкогольду кыянаттык менен пайдалануу;

4) жергиликтүү салтка жана тарбияга ылайык, эркектер аялдардан жыныстык жана үй чарба объектисин гана көрүп, аларды бирдей адам катары кабыл алышпайт;

5) эгерде эркек буга чейин агрессияга барып, максатына жеткен болсо, анда ал дагы аракет кыла берет;

6) белгилүү бир чөйрөдө орун алган аялдардын укуктары менен эркиндиктери жөнүндө туура эмес көз караштар ж.б., бул көңүлдү зордук-зомбулуктан башка жагдайларга бурууга мүмкүндүк берет.

Зордукчу төмөнкүдөй өзгөчөлүктөр менен мүнөздөлөт:

- башкаруунун, үстөмдүк кылуунун айныгыс муктаждыгы. Башкаруу көзгө көрүнбөгөн нерселерден башталат. Алгач өнөктөшүнүн кийимине же сырткы келбетине комментарий берип, үй-бүлөсү же достору жөнүндө терс сөздөрдү айтат, өнөктөшүнө аны менен болушунча көбүрөөк убакыт өткөрүүгө басым жасай баштайт. Жашоону кантип жакшыртуу керектиги боюнча кеп-кеңештерин бере баштайт жана анын сунуштары аткарылбай калганда кыжырданат, же күтүлбөгөн жерден өнөктөшүнүн саясатка, жеке мамилелерге, музыкага жана башка табиттерге көз карашын бөлүшпөгөнүнө тынчсыздана баштайт;

- жүрүм-турумдун кош стандарттары, агрессорду алдын ала айтуу мүмкүн эмес, жубайынан келип чыккан эч кандай таасирге моюн сунбайт жана үй-бүлөлүк чыр-чатак күч ала баштаган учурларда иш жүзүндө көзөмөлдөнбөйт;

- жакын жерде башка адамдар болсо өзүн башкача алып жүрөт. Зордукчулар өнөктөштөрү менен кандай сонун баарлашканы жөнүндө чыныгы

шоу көрсөтүүгө жакын болушат. Күбөлөр жок болгондо зордук-зомбулук көрсөтүшөт;

- көп учурда тамеки, баңгизат же алкогольду кыянаттык менен пайдаланат;

- ал өнөктөшүнөн жыныстык катнашка баруу үчүн кысым көрсөтөт.

Мисалы, зомбулук көрсөткөн күйөө сексуалдык оюн учурунда аялды жерге ыргытып, аны күч менен кармап, алсыз абалды жаратып, зордуктоо учурларын окшоштуруп коюшу мүмкүн. Зомбулук аны кумарлантат деп айтат. Анын жыныстык катнашта болууну каалоосу баары бир экенин көрсөтө алат, негизги нерсе анын каалоосу. Ал аялдын каалоолорун жеңүү үчүн күнөөлүү сезимин көрсөтүү, ачуулануу же жаман маанайда болуу сыяктууларды колдонуп, манипуляция кыла алат;

- агрессивдүү өнөктөштүн идеалдуу аял (күйөө) кандай болушу керектиги жөнүндө ар дайым өз ойлору бар. Маселен, ал ар дайым кызматта болоорун, аял үй-тиричилигин жүргүзүү үчүн жаралганын жана баш ийүү мыйзам бузууну билдирсе да, анын талаптарын эч кандай суроо-талапсыз аткарууну күтөт. Ал аялды бул мамиледен тышкары жашай албаган, төмөн турган, келесоо адам катары карайт. Карама-каршы жыныстагы адамдарга карата мындай мамиле, мисалы, аялынын өзүнө эмес, курбуларына карата болушу мүмкүн. Бирок мындай билдирүүлөрдүн болушунун өзү – теориялык жактан эркектин аял сыяктуу «төмөнкү жанга» карата зомбулугун билдирет. Алардын жүрүм-турумунда жана баалоосунда ачык гомофобиялык же расисттик тенденциялар көрүнөт; капысынан маанайы өзгөрөт. Бир учурда ал эң жагымдуу адам болушу мүмкүн, экинчиден - эмоциялардын жарылуусу, көзөмөлдү жоготуу, агрессиянын көрүнүшү. Бул адамдын психикалык ден соолугунун көйгөйлөрү бар. Эмоционалдык жарылуу жана маанайдын өзгөрүшү өнөктөштөрүн жеңе алган адамдарда кеңири таралган жана бул жүрүм-турум, мисалы, ашыкча сезгичтик сыяктуу башка мүнөздөмөлөргө дал келет. Агрессия актысына дароо кыжырданган эркектер укук бузуучулардын эң коркунучтуу категориясы болуп саналат, анткени зомбулук учурунда орой физикалык күч колдонгондор, ошондой эле адам өлтүрүүгө аракет кылгандар;

- мурдагы өнөктөштөрүн сыйлабай сүйлөйт. Мурдагы өнөктөшүнө ачуулануу жана четке кагуу ал үчүн нормалдуу нерсе;

- эркек агрессор аялды кемсинтип, анын оюна күлүп, башкалардын көзүнчө орой мамиле жасап, анын сөзүн бөлүп, шылдыңдап, кемсинтип, аялдын ар кандай жетишкендигин басынтат. Урматсыздык аялды идеалдаштырып, ага кымбат нерсе катары мамиле кылганынан да көрсөтсө болот. Ал өзүнүн фантазиясын гана көрөт, эгер ал анын идеалына дал келбесе, анда ал орой жана ачуулана баштайт. Кээде аялды кемсинткен эркек менен аны кемчиликсиз постаментке койгон эркектин айырмасы анчалык деле чоң эмес. Эки түр тең аялды чыныгы адам катары сыйлай албастыгын көрсөтөт;

- аял сурабаган жакшылыктарды жасоого ыктайт, ачык айкөлдүктү көрсөтүүгө, жабырлануучуну өзүнө карыз деп сездирүүгө аракет кылат.

- көрө албастык көрсөтөт. Ээлик кылуу сезими сүйүү катары өтүп көрүнөт. Ал аялга күнүнө бир нече жолу телефон чалып, сүйүүсүнөн эмес, анын кайда, эмне кылып жүргөнүн байкап туруу үчүн телефон чала алат. Анын ага болгон сезимдери күчтүү болсо керек, бирок ал ага таандык экенин жарыялайт. Ээлик сезими ал аялды өз алдынча адам катары эмес, тескерисинче, корголушу керек болгон мүлк катары сүйөрүн көрсөтөт. Бир нече убакыт өткөндөн кийин, мындай сүйүү муунтуп баштайт;

- кыйынчылык жаралса, ар дайым бирөөнү же бир нерсени күнөөлөйт. Убакыттын өтүшү менен, анын айыптоо максаты барган сайын аял болуп саналат. Бул түрдөгү эркек анан да аткарбаган убадаларды берет, эгер аялдын көңүлүн калтырса же өзүн жоопкерчиликсиз алып жүрсө, аны экономикалык кызыкчылык үчүн пайдаланса, ар дайым көптөгөн шылтоолорду табат;

- курмандыгын башкалардан обочолонтууга умтулат. Мамилелердин эң башында аял достору же туугандары менен жолугууну кааласа, аны жалгыз калтырбоосун суранышы мүмкүн. Бара-бара ал аялды сырткы дүйнөдөн ажыратып, ата-энеси жана достору менен болгон жолугушууга нааразы болуп, аларды “үй-бүлөдөгү көйгөйлөрдүн булагы” деп эсептеп, ага жол бербейт. Иштөөсүнө, анын телефон чалууларына жол бербейт;

- балдарга, жаныбарларга, курчап турган нерселерге катаал мамиле кылат. Ал балдарды жазалайт, жаныбарларга ырайымсыз мамиле кылат жана алар башынан өткөргөн азапты сезбейт. Ал балдардан алардын колунан келбеген нерселерди жасоону талап кылат (мисалы, алар кыйналганда ыйлабагыла). Ал балдар менен тамактануудан баш тартышы же аларды кечке башка бөлмөдө кармоону талап кылышы мүмкүн.

Зордуктаган аялдын "жазасы" катары сүйүктүү буюмун сындыра алат. Ал столго муштумун урат, аялга буюмдарды ыргыта алат. Объекттерди жок кылуу – бул биринчи этап, кийинчерээк физикалык агрессия аялга багытталышы мүмкүн.

Эгерде эркектин жүрүм-туруму бир эле учурда бир нече белгилерди (үч же андан көп) айкалыштырса, анда бул келечекте физикалык зомбулукка кабылуу ыктымалдуулугунун өтө жогору экендигин көрсөтөт. Мындай белгилер канчалык көп болсо, ыктымалдуулук ошончолук жогору болот.

Белгилей кетсек, кээ бир эркектер алсыздык жана өзүнө ишенбестик менен мүнөздөлсө, сексуалдык зомбулук алардын эркек экенин далилдөөчү каражат катары колдонулат.

Агрессивдүү эркектер бала кезинде өзүнө карата зордук-зомбулукка көп кабылып, улгайган эркектин аялга карата ырайымсыздык көрсөткөн жүрүм-турумунун үлгүсүн байкашкан. Көптөр бала кезинде кам көрүү, сүйүү, психологиялык коопсуздукту сезүүгө мүмкүнчүлүк алышкан эмес.

Кээ бир эркектер психикалык жактан жабыркап, кылган иштерине өкүнбөйт, ал эми кээ бирлери чындап уялышы жана өкүнүшү мүмкүн.

Зордук-зомбулуктун курмандыгы болгон аялдар үчүн психологиялык жана экономикалык көз карандылык мүнөздүү; өз күчтөрүнө жана мүмкүнчүлүктөрүнө ишенбөөчүлүк; укук бузуучуга тийиштүү жооп кайтара албоо; бала кезинде травматикалык тажрыйбага ээ болуу (мисалы, атанын агрессорлугу); никени сактоо боюнча үстөмдүк кылган идея.

Аялдар үчүн кризистик борборлордун чет элдик адистери үй-бүлө ичиндеги зомбулуктун курмандыктарына жардам берүү мүмкүнчүлүгүн чектеген типтүү мамилелерди жыйынтыкташты:

- эгерде зомбулук көрсөтүүчү зомбулук жөнүндө сүйлөшүү жөнүндө билип калса, өч алуудан коркуу;

- болгон окуядан уялуу жана кемсинтүү;

- ал жазага татыктуу болгон деген ойлор;

- өзүн капаланткан адамды коргоону каалоосу,

- кырдаалды толук аңдап сезбөө,

- бул маселеде башка адам жардам бере албайт деген ишеним ж.б. [21]

Эреже катары, аялга карата психологиялык зомбулуктун себептери да аялдын инсандык өзгөчөлүгү менен аныкталат. Аларга төмөнкүлөр кирет:

- агрессияны күчтөндүргөн фактор катары жабырлануучунун ачык айтылган азап-тозогу;

- аялдын экономикалык, психологиялык жана эмоционалдык көз карандылыгы;

- аялдын жогорку билими, аялдын социалдык-экономикалык абалынын төмөндүгү;

- ата-эненин үй-бүлөсүндө өзүн жабырлануучу катары кабыл алуу тажрыйбасы;

- өзүн төмөн баалоо, үй-бүлө ичиндеги пикир келишпестиктердин жана жубайлардын ортосундагы чыр-чатактын жогорку даражасы;

- көп сандаган стресстик кырдаалдар (жумушсуздук, жакын туугандарынын өлүмү, өтө оор жана аз акы төлөнүүчү жумуш, тааныш адамдардын кастык аракеттери);

- алкогольдук ичимдиктерди, баңгизаттарды кононуу ж.б.

Булар жубайлардын ортосундагы зомбулуктун эң типтүү себептери.

Ошентип, кыргыз үй-бүлөлөрүндөгү үй-бүлөлүк зомбулуктун себептерин талдоо үй-бүлөдөгү зомбулуктун себептеринин (факторлорунун) колдонуудагы

моделдери салттуу түрдө төмөнкүлөргө бөлүнөт деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет:

- ата-энелердин зордук-зомбулукка (алкоголдук ичимдиктерге, баңги заттарга, агрессивдүүлүккө, коммуникативдик жөндөмсүздүгүнө, суициддик тенденцияларга, депрессияга ж.б.) жана балдардын (ара төрөлгөндүк, оорулуу, физикалык, акыл-эс кемтиги) психопатиялык зордук-зомбулукка жакындыгы;

- зомбулукту түшүндүрүүчү социалдык, тышкы (социалдык) факторлор жана шарттар (жакырчылык, кирешенин аздыгы, жумушсуздук, билимдин жана маданий деңгээлдин төмөндүгү ж.б.);

- зомбулуктун психологиялык жана социалдык факторлорун интеграциялоого умтулган психосоциалдык, бул моделдерде зомбулуктун факторлору структуралык, ситуациялык жана коммуникативдик болуп бөлүнөт, үй-бүлөдөгү зомбулуктун негизги жана аныктоочу көрүнүштөрү болуп саналат.

I бөлүм боюнча корутундулар

Үй-бүлөдөгү зомбулук аялдардын өмүрүнө, ден соолугуна жана кадыр-баркына шек келтирген кеңири таралган кылмышка айланууда. Укук коргоо органдарынын жана изилдөөлөрдүн статистикалык маалыматтарына ылайык, учурда ар кандай оордуктагы дене жаракаттарынын, уруп-сабоолордун жана кемсинтүүлөрдүн, эрте никеге турууга мажбурлоонун, сексуалдык мүнөздөгү кылмыштардын олуттуу саны үй-бүлөдө жасалат, бул криминалдаштыруу тенденциясы күчөп баратат. Үй-бүлөдөгү зомбулуктун өсүшү бүтүндөй коомдун коопсуздук пайдубалынын бузулушу менен түздөн-түз байланыштуу.

Үй-бүлөдөгү зомбулук –жабырлануучунун үстүнөн көзөмөлдү күчөтүү үчүн физикалык, оозеки, психологиялык, сексуалдык жана экономикалык кемсинтүүнүн жана коркутуунун кайталануучу циклин билдирет. Бул иште үй-бүлөлүк зомбулуктун бутасы аялдар болуп саналат. Аялдарга карата зордук-зомбулук ар кандай себептерден улам жана ар кандай жолдор менен пайда болуп, ар кандай аракеттерде көрүнөт. Бул категория үчүн зордук-зомбулуктун кесепеттери өтө аянычтуу: физикалык жаракаттан оор психологиялык жана

эмоционалдык травмаларды алуу, психосоматикалык бузулуулардын симптомдору жана социалдык обочолонуу.

Биздин илимий ишибиз Кыргызстандын коомдук мамилелер системасынын өнүгүүсүнүн жаңы шарттарында бул процесстин азыркы абалын жана көрүнүштөрүн так аныктаган зордук-зомбулуктун эң жалпыланган классификацияларын бөлүп көрсөтүүгө жана топтоштурууга мүмкүндүк берет.

Аялдарга карата зордук-зомбулуктун кеңири таралган түрлөрүнө физикалык зомбулук кирет. Кризистик борборлорго кайрылган аялдардын 95%га чейинкиси зомбулуктун дал ушул түрү менен жабыркайт. Физикалык зомбулуктун кесепеттери физикалык травматизмди, баш ооруну, уйкусуздукту гана эмес, ошондой эле “сабалган аял синдромунун” пайда болушун камтышы керек. Мындай учурда ал өзүн алсыз, көзөмөлгө алынган сезет жана өз жашоосу үчүн жоопкерчиликти ала албайт деп эсептейт. Жеке өзгөрүүлөргө депрессия, четтөө, тынчсыздануунун жогорку деңгээли, өзүн-өзү сыйлоонун төмөндөшү, кордоочудан коркуу, башка эркектерден коркуу, карангылыктан коркуу, адаттан тыш кырдаалдар жана башка эмоционалдык көрүнүштөр кирет.

Ошентип, үй-бүлөлүк зомбулукка дуушар болгон аялдар ар кандай социалдык статустагы, ар кандай курактагы аялдар, ошондой эле жеке тынчсыздануу деңгээли жогору, депрессиялык абалга жакын, ички субъективдүү башкаруу локусу бар аялдарга астеникалык, жогорку мотивация, жактыруу, ишенимсиздик сыяктуу жеке мүнөздөмөлөр таандык.

1) Зордук-зомбулуктун технологиясы адамдарды кандайдыр бир аракеттерди жасоого мажбурлоодон же көбүнчө тике таасир көрсөтүү аркылуу белгилүү бир аракеттерди жасоону чектөөдөн турат.

2) Зордук-зомбулуктун курмандыгынын ролу көбүнчө бул ролду кабыл алууга ичтен даяр болгон аял.

3) Үй-бүлөдө аялдарга карата зомбулуктун эң маанилүү социалдык кесепеттери, белгилүү болгондой: аялдардын адамдык кадыр-баркын кемсинтүү, алардын коомдо эркин жана активдүү өнүгүшүнө тоскоолдук кылуу; аялдардын ар кандай ооруларына алып келген психикалык жана

физикалык травма; «социалдык эстафета» деп аталган феномен менен байланышкан билим берүү көйгөйлөрү, балдар үй-бүлөлүк зомбулукка күбө болгондо, алган терс тажрыйбасын өз жашоосуна өткөрүп беришет.

Үй-бүлөдөгү зомбулук фактысынболтурбоо үчүн адамдын менталитетин өзгөртүү, укуктарды, анын ичинде үй-бүлөнү бузууга жол берилбей турган жана коом тарабынан айыпталган шарттарды түзүү зарыл деп эсептейбиз.

Үй-бүлөдөгү зомбулук биринчи кезекте социалдык көйгөй болуп саналат жана аны жеке адамга каршы кылмыштарга бөгөт коюуга жана жаран катары ар бир үй-бүлө мүчөсүнүн өмүрүнүн коопсуздугуна, эркиндигине жана коргоого болгон укугун камсыз кылууга багытталган чараларды камтыган комплекстүү көйгөй катары кароо керек.

ЭКИНЧИ БАП. ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ЗОМБУЛУККА КАБЫЛГАНАЯЛДАРДЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫК МҮНӨЗДӨМӨСҮН ҮЙРӨНҮҮНҮН МЕТОДОЛОГИЯСЫ ЖАНА МЕТОДДОРУ

2.1.Изилдөөнүн методологиялык принциптери жана мамилелери

Илимий изилдөөдө методология маанилүү уюштуруучулук роль ойнойт жана Е. Г. Юдиндин айтымында, ал иерархиялык түрдө курулган [Юдин Е. Г. Системалык мамиле жана ишмердүүлүк принциби. Е. Г. Юдин. - М.: Наука, 1978. - 391 б.], бул изилдөөнүн методологиясына белгилүү бир методологиялык принциптерди жана конкреттүү ыкмаларды киргизүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Бул иште төмөнкү методологиялык ыкмалар жана принциптер колдонулган:

1. Психологиялык детерминизм принциби С.Л.Рубинштейн тарабынан түзүлгөн. Сырткы таасир адамдын психикасы аркылуу сынат жана андан кийин гана анын реакцияларына жана жүрүм-турумуна таасир этет (тышкы таасирдин ички аркылуу сынуусу). Ал эми ички, өз кезегинде, белгилүү бир деңгээлде ага таасир эте турган тышкы таасирлерди аныктайт. Демек, «үзгүлтүксүз чечкиндүүлүк адамга, ал жасаган бардык нерсеге, анын кандайдыр бир аң-сезимдүү иш-аракетине жайылтылат жана ошол эле учурда адам иш-

аракет эркиндигин сактап калат: ага эч кандай тагдыр оор болбойт» [Рубинштейн С.Л. Бардыгы жана аң-сезими. материалдык дүйнөнүн кубулуштарынын универсалдуу өз ара байланышында психикалык орун жөнүндө [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Ред. СССР ИА, 1957. – 328 б. – 285-б. Бытие и сознание о месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира [Текст] / С.Л. Рубинштейн. -М.: Изд. Академии наук СССР, 1957. -328 с. -с. 285].

Өнүгүү принциби – бул илимий принцип, ал бизди курчап турган дүйнөнүн бардык объектилери жана кубулуштары үзгүлтүксүз өзгөрүү, кыймыл, өнүгүү процессинде экендигинде турат. Ал эң жалпы формада Ф.Энгельс тарабынан түзүлгөн. Баардык нерсе тынымсыз өнүгүп, жөнөкөйдөн татаалга, ылдыйдан жогоруга гана эмес, тескерисинче өзгөрүп турат [Өнүгүү принциби https://psychology_pedagogy.academic.ru/13483].

Өнүгүү – бул мамилелерди жүзөгө ашыруунун натыйжасында, негизинен жаңы касиеттерге ээ болуу процесси. Өнүгүү эволюция – объектти уюштуруунун деңгээлин татаалдаштыруу менен байланышкан.

Системалуулук принциби – бардык кубулуштар бири-бири менен үзгүлтүксүз өз ара аракеттенишет жана системалардын элементтери болуп саналат. Ошондуктан, ар бир көрүнүш тутумдун максаттарына жетишүүгө багытталган өз ара аракеттенүү процессинде гана каралышы керек.

Коррекция (оңдоп-түзөө) принциби – бул түзөтүү жана калыбына келтирүү иштерин уюштуруунун эң маанилүү принциптеринин бири. Бул принципти эсепке алуу психокоррекциянын жана калыбына келтирүү иштеринин ийгилигин камсыз кылат.

Психодиагностикалык изилдөөлөрдү уюштуруу төмөнкү принциптерге ылайык өттү:

Презентативдүүлүк принциби (Анастази А., 1982) объекттин тема, шарттар, ыкма жана натыйжа менен байланышын аныктайт. Объект биздин ишибизде жүргүзүлгөн окуу максаттарына ылайык тандалууга тийиш. Ал – үй-бүлөдөгү зомбулуктун психологиялык өзгөчөлүктөрү.

Жарамдуулук (валидность) принциби(Анастази А., Урбина С., 2005) предметтин субъектинин элементтери менен катышын мүнөздөйт: изилдөө учурунда изилдөө предмети өзгөрүлбөшү керек. Бул принцип бул иштин эксперименталдык бөлүгүн өткөрүүдө аныкталган.

Ишенимдүүлүк (надежности) принциби (Анастази А., Урбина С., 2005)методдун тутумдун башка элементтерине карата байланышын мүнөздөйт жана бул метод аркылуу алынган натыйжанын вариативдүүлүгүн камсыз кылат.Изилдөөнүн эксперименталдык бөлүгүндө биз стандартташтырылган психодиагностикалык техниканын каражаттарын колдондук.

Ошентип, жогорудагы методологиялык принциптер теориялык жана эксперименталдык изилдөө методологиясын гана аныктабастан, ошондой эле үй-бүлөдөгү зомбулуктун курмандыгы болгон аялдарды калыбына келтирүү программасын иштеп чыгууну да аныктайт.

2.2.Изилдөөнүн методикалары жана методдору

Сыналып жаткандардын инсандык өзгөчөлүктөрүн изилдөөнүн конкреттүү методдорун тандоо, биринчи кезекте, алардын негизги психометриялык мүнөздөмөлөрүн жана диагностикалык мүмкүнчүлүктөрүн эске алууга негизделди.

Теориялык ыкма биринчи изилдөөнүн теориялык, экинчи методологиялык баптарын жазууда колдонулду. В. Н. Дружинин боюнча, бул ыкманы колдонуп жатыпизилдөөчү “реалдуулуктун өзү менен эмес, анын акыл-эс репрезентациясы – табигый тилдеги акыл-эс образдары, формулалар, мейкиндик-динамикалык моделдер, схемалар, сүрөттөмөлөр ж.б. түрүндөгү түшүнүктөр менен иш алып барат [Дружинин В. Н. Экспериментальная психология В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2000. – 318 с. - с. 24].

Анкета алуу. Биз инсандык өзгөчөлүктөрдү, мамилелерди, үй-бүлөлүк зомбулук механизмдерин изилдөөгө багытталган анкетанын ачык жана жабык түрү (тиркемелер) камтылган анкетаны түздүк.

Сурамжылоодо натыйжалардын ишенимдүүлүгү, тандоо жалпы калктын санын так чагылдырган шартта камсыз кылынат [Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. [Текст] / Ж. Годфруа / Пер. с франц. – М.: Мир, 1996. – Т.1. – 496 с., 111-б.].

Изилдөө иштеринин жүрүшүндө конфликттердин денгээлин, үй-бүлөлүк зомбулуктун детерминанттарын жана кесепеттерин изилдөө үчүн төмөнкү методдор колдонулган:

PARIE-методикасы. Шеффер, Р. Белл, Т.В. Нещерета адаптациялаган.

Методикаата-энелердин үй-бүлөлүк жашоонун ар кандай аспектилери не болгон мамилесин изилдөөгө багытталган.

Авторлору америкалык психологдор. Биздин өлкөбүздө бул техниканы Т.В. Нещерет өздөштүргөн.

Методология 23 аспекти – ата-эненин балага болгон мамилесинин жана үй-бүлөдөгү жашоонун ар кандай аспектилери не тиешелүү белгилерди бөлүп көрсөтөт. Алардын ичинен 8 өзгөчөлүк үй-бүлөнүн ролуна болгон мамилени сүрөттөсө, 15и ата-эне менен баланын мамилесини тиешелүү. Бүтүндөй методология 115 ойдон турат. Техника үй-бүлө ичиндеги мамилелердин өзгөчөлүктөрүн, үй-бүлөлүк жашоону уюштуруунун өзгөчөлүктөрүн баалоого мүмкүндүк берет. Методология дааныкталган үй-бүлөлүк мамилелердин ар кандай аспектилеринин ичинен биздин төмөнкүлөр кызыктырды:

а) адеп-ахлактык, эмоционалдык колдоо, бош убакытты өткөрүү, инсандын, өзүнүн жана өнөктөшүнүн өнүгүүсү үчүн шарттарды түзүү менен байланышкан нике аралык мамилелер (методикада 17-шкала);

б) үй-бүлөлүк чыр-чатактар (7-шкала).

Бул шкала боюнча жогорку баллдар үй-бүлөнүн начар интеграциясын, нике аралык мамилелерге канааттанбагандыгын жана чыр-чатактын болушун көрсөтөт.

Субъективдүү башкаруунун денгээлин изилдөөнүн методикасы (модификациялаган Е.Ф. Бажин, С.А. Голынкина жана А.М. Эткинд).

Биздинөлкөдө УСК методикасы кеңири тараган, ал I – E шкаласынын («Интернальность-экстернальностьшкаласы», иштеп чыккан Роттер, 1966-ж.) олуттуу кайра иштелген орусча варианты болуп саналат. Бул шкала бир катар ачык-айкынартыкчылыктарга ээ жана Роттердиншкаласынан бир катар параметрлер боюнча айырмаланат. Бул методика иликтенүүчүдө калыптанган субъективдүү көзөмөлдүн түрдүү турмуштук кырдаалдардын үстүнөн болгон деңгээлин салыштырмалуу бачым жана натыйжалуу баалаганга мүмкүнчүлүк берет [43].

Методикада төмөнкү шкалалар бөлүп көрсөтүлгөн:

1. Жалпы интерналдык шкаласы (Ио).
2. Жетишкендиктер жаатындагы интерналдык шкаласы (Ид).
3. Ийгиликсиздик жаатындагы интерналдык шкаласы (Ин).
4. Үй-бүлөлүк мамилелердеги интерналдык шкаласы (ИС).
5. Кесиптик ишмердик жаатындагы интерналдык шкаласы (ИП).
6. Инсан аралык мамилелер жаатындагы интерналдык шкаласы (ИМ).
7. Ден-соолук жана оору жаатындагы интерналдык шкаласы (ИЗ).

Бул изилдөөнүн контекстинде авторлорду көбүнчө 1-жана 4-көрсөткүчтөр кызыктырган.

К. Томастын жүрүм-турумун сыпаттоо тести.

Биздинөлкөдө бул тест Н. В. Гришина тарабынан ылайыкташтырылган [43].

Техника сизге кагылышуу жүрүм-турумунда же кылдаттык менен колдонууга мүмкүнчүлүк берет, чыр-чатактарды жана көйгөйлөрдү жөнгө салуунун кандайсык маларын инсандык мүнөзгө ээ кендигин аныктайт. Методология чыр-чатактын эки өлчөмдүү моделин негизделген, ал адамдын көңүлүн бурмалоого катышкан башка адамдардын кызыкчылыгына жана өз кызыкчылыктарын коргоого басым жасоо менен байланышкан фундаменталдык өлчөөлөргө негизделгендиги менен мүнөздөлөт. Чыр-чатактарды жөнгө салуу үчүн төмөнкү ыкмаларды бөлүнүз:

- 1) Атаандаштык (атаандаштык)

алардын кызыкчылыгына жетишүүчү экинчиси незыян келтирүүнү каалоо катары;

2) Аспап, атаандашуудан айырмаланып, өз кызыкчылыктарын экинчисинин кызыкчылыгына арнаган;

3) Компромисс;

4) Качуу, буга кызматташууга болгон каалоонун жоктугун жана өз максаттарына жетишүүнү каалоонун да жоктугун мүнөздүү;

5) Кызматташуу, мында кырдаалга катышуучулар эки тараптын кызыкчылыктарын толугу менен канааттандырган альтернативага жетишишет.

Изилдөөчүлөрдүн айтымында, кызматташуу жагдайында гана эки тарап те жеңишке жетишүүдө.

Д. Расселл менен М. Фергюсондун Жалгыздык сезиминин деңгээлинин диагностикасынын методологиясы.

Методика бизге адамдын жалгыздык сезимин, субъективдүү идеяларын башкаларга керексиз деп баалоого мүмкүнчүлүк берет. Жалгыздыктын жогорку деңгээли боюнча болжол менен 40дан 60 баллга чейин, орточо - 20дан 40ка чейин жетмөнкү - 0дөн 20га чейинки көрсөткүчтөрдү көрсөтөт [43].

Л.Л. Вассермандын Социалдык нааразычылык (фрустрированность) деңгээлинин диагностикалоо методикасы, ыңгайлаштырган В. В. Бойко.

Методика бизге жашоонун негизги аспектилериндеги социалдык жетишкендиктерге нааразычылыктын деңгээлин баалоого мүмкүнчүлүк берет. Социалдык нааразычылыктын деңгээли төмөндөгүдөй бааланат: 3.5-4 упай – өтө жогорку деңгээл; 3.0-3.4 упайлар – бийик деңгээл; 2.5-2.9 упайлар – орточо деңгээл; 2.0-2.4 – нааразычылыктын белгисиз деңгээли; 1.5-1.9 –

суумузднааразычылыктын төмөнкү деңгээли; 0.5-1.4 – абдан төмөндөңгээл; 0-0.4 – нааразычылык жок.

Эмпирикалык кокуунун натыйжаларын иштеп чыгуу сапаттуу жана сандык негизде жүргүзүлгөн.

Сандык негизде кайра иштетүүдө статистикалык талдоо нуналгачкы методдору колдонулду, алардын жардамы менен өткөрүлгөн ченөөлөрдүн натыйжаларын чагылдырган көрсөткүчтөр алынды: тандалган орточо орточо көрсөткүч, тандалган мода, эмпирикалык маалыматтардын пайыздык көрсөткүчү [7].

SPSS 22.0

статистикалык программалык пакетин колдонуу менен сүрөттөө статистикасына талдоо жүргүзүлдү. Алынган маалыматтарды статистикалык талдоо үчүн төмөнкүлөр колдонулду:

Ч. Спирмен боюнча түзөтүү анализи, анын жардамы менен түздөн-түз өзгөрмөлөрдүн ортосундагы, кыйыр түрдө тиешелүү өзгөрүүлөргө туура келген рангдардын катарларынын ортосундагы байланышты аныктоо аркылуу байланыштар аныкталат бирок бул өзгөрмөгө тура келген катарлардын ортосундагы байланышты аныктоо аркылуу кыйыр түрдө аныкталды [Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] / О.Ю. Ермолаев. – М., 2003. – 336 с.; Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных [Текст] / А.Д. Наследов. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2013. – 416 с.].

Изилдөөнүн натыйжаларын математикалык жактан текшерүү методдоруна тышкары бул натыйжаларды визуалдык-графикалык көрсөтүү ыкмалары колдонулду: таблицалар, чиймелер, графика.

Психодиагностикалык методикалардын бул топтомун изилденип жаткандардын инсандык өзгөчөлүктөрүн аныктоого жана үй-бүлө зомбулугунун курмандыктарынын жалпыланган психологиялык портретин түзүүгө мүмкүндүк берди.

2.3. Изилдөөгө тандап алуунун негиздемеси жана изилдөө этаптары

Изилдөөнүн базасын зордук-зомбулуктан жабыркагандарга кызмат көрсөткөн бейөкмөт уюмдар, Ош шаарындагы Кризисттик борбор “Ак жүрөк”, “Аруулан”, ОшМУнун Психология кафедрасына караштуу “Гендер жана психологиялык жардам берүү борбору”, Ош мэриясынын алдындагы “Көп тармактуу үй-бүлө жана балдарга жардам берүү борбору”, Баткен областындагы “Психологиялык жардам берүү борбору”, Жалал-Абадагы “Каниет” кризисттик борбору, Ысык-көл облусундагы “Аялзат” кризисттик борбору, Бишкектеги «Таис плюс» жана «Шанс» уюмдары түзөт.

Иликтөөнүн үлгүсү бул уюмга жардам сурап кайрылган үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган 15 аялдан турган топ. Аялдардын үй-бүлөлүк стажынын узактыгы 2 жаштан 18 жашка чейин. Аялдардын жашы 22 жаштан 40 жашка чейин. Үлгү кокустуктан дап алуу аркылуу ишке ашты, анткени ал уюмга психологиялык жардам сурап кайрылуу принциби боюнча түзүлгөн.

Калыптандыруучу экспериментте 10

аял реабилитациялык программадан өтүүнү каалагандыгын билдирген тактоочу изилдөөгө катышты. Алар аялдардын 2 эксперименталдык топун түзүштү: 1. Психотерапевттик реабилитациянын жеке программасына катышкан аялдар - 3 адам; 2. Психотерапевттик реабилитациялык топтук программага катышкан аялдар – 7 адам;

Демек, реабилитациялоо программасы эки топтун субъекттеринин муктаждыктарын канааттандыруу үчүн иштелип чыккан.

Биздин изилдөөбүз бир нече этаптарда өткөрүлдү.

Биринчи этабы (2004-2009-жж.) – изденүүчү, адабияттарды топтоо. Бул этапта тема жөнүндө маалыматтар жыйналып, изилденип жаткан маселеге байланыштуу адабияттарга теориялык талдоо жүргүзүлдү, анда зордук-зомбулук, үй-бүлөлүк зомбулук түшүнүктөрүнө аныктамалар берилди. Мындан тышкары, биз зордук-зомбулукка дуушар болгон аялдардын жүрүм-турумунун негизги моделдерин жана өзгөчөлүктөрүн сүрөттөгөнбүз.

Натыйжада, изилдөө багыттары, методология, гипотеза, объект, предмет жана методдор аныкталды.

диагностиканын максималдуу натыйжалуулук талаптарынан келип чыгуучу методдордун психодиагностикалык батареяларын калыптандыруу ишке ашты.

Техниканы тандоодо төмөнкүлөр эске алынды:

- Психодиагностикалык экспертанын максаттары жана милдеттери;
- Иликтенип жаткан кубулуштардын татаалдыгы - зордук-зомбулук көргөн аялдардын инсандык өзгөчөлүктөрү;
- Өз ара толуктоочу методикалар.

Психодиагностикалык экспертиза 2017-2022-жылдары, 2017-жылдан 2022-жылга чейин Ош, Баткен, Жалал-Абад облустарындагы Кризистик борборлордо («Ак-жүрөк», Аруулан», «Каниет», «Гендер жана психологиялык жардам берүү борбору», Психологиялык жардам берүү борбору, Ош шаарынын мэриясынын алдындагы көп тармактуу үй-бүлөгө жана балдарга психологиялык жардам берүү борбору»), 2020-жылы 6-январдан 8-январга чейин, андан соң 8-февралга чейин Бишкектеги "Таис", "Шанс" бейөкмөт уюмдарында жүргүзүлгөн. Бул баштапкы маалыматтардын чоң массивин чогултууга мүмкүндүк берди. Изилдөө администрацияны нуруксаты менен жана иликтенгендердин макулдугу менен жүргүзүлдү. Бардык көрсөтмөлөрдүн алажекече түшүндүрүлдү, бул өткөрүлүп жаткан изилдөөнүн милдеттерин тандоонун репрезентивдүүлүгү менен негизделет (Анастази А., Урбина С., 2005).

Изилдөөнүн чүнчү баскычы (GG) – акыркы бөлүгү – бул констатациялык экспериментте топтолгон маалыматтарды иштеп чыгууга, аларды сандык, статистикалык жана сапаттык, сапаттуу талдоого, изилдөөнүн натыйжаларынын интерпретациялоого жана системалаштырууга арналды. Методикалардын бланктары иштеп чыгуунун натыйжасында алынган маалыматтар SPST статистикасынын жыйынтыктоочу таблицасына киргизилди. Маалыматтарды математикалык иштеп чыгуу методикалардын шкалалары боюнча топтордун ортосундагы олуттуу өзгөчөлүктөрдү, ошондой эле аныкталган группалардын ичиндеги көрсөткүчтөрдүн ортосундагы түзөтүүчү байланыштарды аныктоого мүмкүндүк берди.

Математикалык статистикалык иштеп чыгуунун натыйжасында алынган маалыматтарга талдоо жана чечмелөө жүргүзүлдү.

Эксперименталдык изилдөөнү иштеп чыгууда ал өзүнүн уюм жана жүрүм-турумуна коюлган талаптарды гана эмес, изилденген кубулуштун – зордук-зомбулуктун курмандыгы болгон аялдардын өзгөчөлүктөрүнө да маани берилди.

2.4. Алынган маалыматтарды иштеп чыгуу методдору

Даярдык баскычында, изилдөөнүн жалпы программасы, ошондой эле анкетанын суроолору иштелип чыккан. Анкетанын жана психодиагностикалык изилдөө ыкмаларына негизделген эмпирикалык маалыматтардын негизинде эмпирикалык маалыматтардын жыйнагы түзүлдү. Башында сурамжылоо жүргүзүлдү. Сурамжылоонун этабында катышуучулардын саны 30 адам болду.

Теманын биринчи кыскасы Т.В. Нещерета адаптациялаган PARIE. Шеффер Жан Р. Bell техникасы болгон. Андан кийин субъективдүү көзөмөлдүндөңгээлин изилдөө методикалары (С.А. Голынкина жана А.М. Эткин, Е.Ф. Бажиндин адаптациясында), К. Томастын жүрүм-турумдусу паттоо тести, Д. Расселл менен М. Фергюсондун Жалгыздыкты субъективдүү сезүүнүн деңгээлин диагноотикалоо методикасы, Л.И. Вассермандын социалдык нааразычылыктын деңгээлин диагноотикалоо методикасы (В.В. Бойконун ыңгайлаштыруусунда) өткөрүлдү.

Натыйжада, бул баскычта үй-бүлөлүк зомбулуктук көргөн аялдардын жеке өзгөчөлүктөрүн мүнөздөөчү алгачкы маалыматтар топтолду.

Акыркы этап – аналитикалык – алынган эмпирикалык маалыматтарды статистикалык иштеп чыгууну жана чечмелөөнү, жыйынтыктарды талкуулоону, бүтүмдөрдү жана сунуштарды түзүүнү өөзүнө камтыды.

Изилдөөбүздү тактоо эстабында алынган маалыматтар үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдардын жалпы психологиялык портретин түзүүгө, реабилитациялык иштердин жана психологиялык колдоонун бир нече багыттарын жана формаларын аныктоого мүмкүндүк берди. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарга реабилитациялык жана психологиялык жардам көрсөтүүнүн эксперименталдык программасы иштелип чыкты, ошондой эле калыптандыруучу эксперимент жүргүзүлдү.

Экинчи бап боюнча корутунду

1. Кыргызстанда үй-бүлөдө аялдарга карата зомбулук көрсөтүү көйгөйүн теориялык талдоо жүргүзүүнүн, аны изилдөөнүн эмпирикалык кыкмалары тандоонун негиздөөнүн жана реабилитациялык программаны иштеп чыгуунун негизинде терминизмдин, өнүгүүнүн, системалуулуктун, репрезентативдүүлүктүн, жарактуулуктун жана ишенимдүүлүктүн методологиялык принциптери түздү.

2. Зордук-зомбулук психологиясынын изилдөөдө комплекс түүмү милени колдонуу көйгөйгө карата адекваттуу жана алгылыктуу жооп болуп саналат. Теориялык метод, анкета жана психодиагностикалык методдор сыяктуу түрдүү жана бири-бирин толуктаган изилдөө кыкмаларын колдонууга негизделген мындай мамиле үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдардын инсандык өзгөчөлүктөрүн ар тараптуу жана терең изилдөөгө мүмкүндүк берет.

3. Үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аялдардын жеке өзгөчөлүктөрүн изилдөөнүн конкреттүү кыкмалары тандоодо тесттердин негизги психометрикалык мүнөздө мөлөрүн жана диагностикалык мүмкүнчүлүктөрүн жана алардын теориялык негиздерин эске алуу зарыл.

4. Изилдөөнүн жана калыптандыруучу эксперименттин натыйжаларын иштеп чыгуу сапаттык жактан да, сандык жактан да жүргүзүлдү.

ҮЧҮНЧҮ БАП. ЗОМБУЛУККА КАБЫЛГАН КЫРГЫЗ АЯЛДАРЫН ПСИХОДИОГНОСТИКАЛЫК ИЗИЛДӨӨНҮННАТЫЙЖАЛАРЫН ТАЛДОО ЖАНА ЧЕЧМЕЛӨӨ

3.1. Зомбулукка кабылган аялдардын инсандык түзүмүндөгү таанып билүү компонентин талдоонун натыйжалары

Жүргүзүлгөн изилдөө иштери үй-бүлөдөгү зомбулуктун себептерин жана алар келтирген кесепеттерди аныктоого, изилдөөгө жана талдоо жүргүзүүгө мүмкүндүк берет. Натыйжалар экинчи бөлүмдө баяндалган методдор боюнча алынган жана илимий изилдөөлөргө коюлган негизги талаптарга ылайык системалаштырылган. Изилдөө иштеринин жалпы жыйынтыктарын карап көрөлү.

Зордук-зомбулукка кабылган аялдардын психоэмоционалдык жана социалдык бакубаттуулугун изилдөөдө биз багыт берүү түшүнүгүнө негизделген, теориялык, методологиялык жана практикалык жактан өзүн актаган, грузин психологу Д.Н.Узнадзе (1930) тарабынан иштелип чыккан илимий мамилени эске алдык. Бул мамиленин негизги маңызы багыт берүү субъектинин таасир этүүчү стимулдарга карата ички, субъективдүү, андап сезилбеген жооп берүүгө даярдыгы экендигинен келип чыгат. Кийинчерээк адамдын жүрүм-турумун андап сезүү боюнча бул илимий мамиле У. Томас жана Ф. Знанецки тарабынан толукталып, иштелип чыккан.

Алардын мамилесине ылайык, мамиле үч компонент менен, тактап айтканда, *когнитивдик, эмоционалдык жана жүрүм-турумдук* менен кеңейтилип, толукталып, социалдык мамиле катары белгиленген. Социалдык мамиленин үч компоненттүү структурасынын негизинде биз социалдык мамиленин ар бир жеке компоненти боюнча илимий-методологиялык анализ жүргүздүк. Бул изилденүүчү объекттин психоэмоционалдык абалын жана жүрүм-турумун эң так жана терең изилдөөгө жана зомбулукка кабылган аялдардын психикасынын эң фундаменталдуу компоненттерин аныктоого мүмкүндүк берди. Булар: 1) анын таанып билүүсү, ички билими 2) анын

эмоционалдык чөйрөсүндөгү эң «оор учурлары» 3) оор, конфликттик кырдаалдарда анын жүрүм-турумунун үстөмдүк кылган стратегиялары.

Албетте, мындай этап-этабы менен талдоо аркылуу биз багыт берүү компоненттеринин ортосундагы дал келбөө маселеси жөнүндө унутпашыбыз керек. Билим сезимдер менен байланышпаганда же билим (когнитивдик компонент) жана эмоциялар (эмоционалдык компонент) анын иш-аракеттери жана жүрүм-туруму шайкеш келбеген учурда (жүрүм-турум компоненти) , биз адамдын жашоосунда мындай көрүнүштөрдү көп байкап келебиз. Мисалы: Мен ичкиликтин зыян экенин билем (билим), мен ичкендерге терс мамиле кылам (эмоция), бирок мен өзүм ичем (жүрүм-турум).

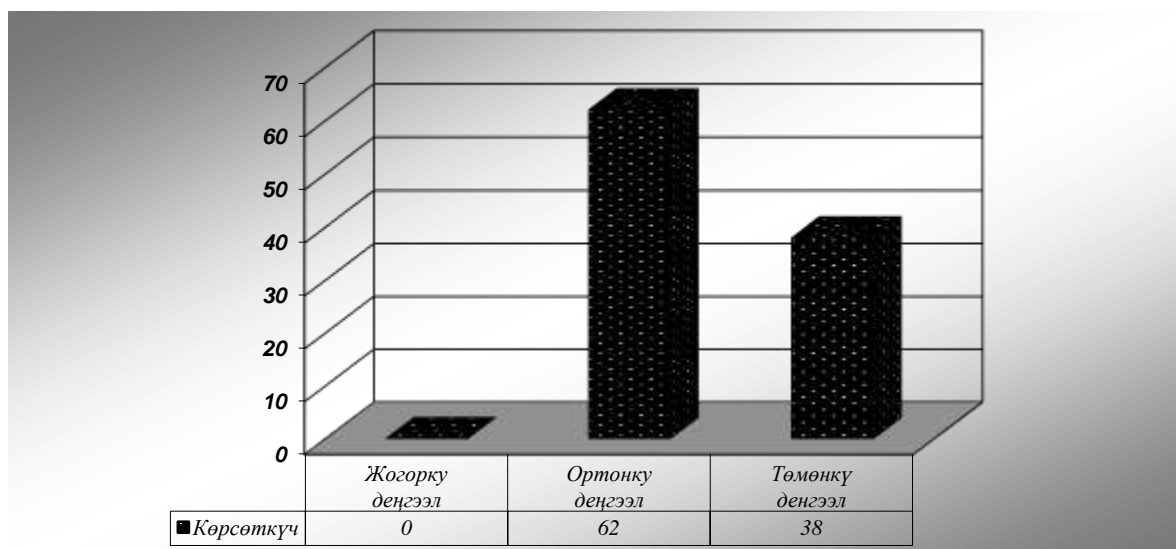
Алдыга коюлган максатка ылайык, биз аялдарга алар үчүн маанилүү окуяларды көзөмөлдөөнү локалдаштыруу диагнозун койдук жана алардын жашоосунда болуп жаткан окуялар үчүн жеке жоопкерчиликти деңгээлин аныктадык.

Изилдөөбүздө зордук-зомбулукка кабылган аялдардын субъективдүү көзөмөлүнүн деңгээлин изилдөөнүн жүрүшүндө алынган натыйжаларга токтололу. Психологияда көзөмөлдөөнүн локусу катары адамдын сырткы же тескерисинче ички факторлор менен болуп жаткан окуялардын себептерин түшүндүрүүгө болгон жакындыгын чагылдырган туруктуу жеке мүнөздөмөсү түшүнүлөт. Бул ыкманын негизинде адамдардын эки тиби болот— бири экстраверт, алар өздөрүнүн турмуштук жагдайлары үчүн, жашоосундагы ийгиликтери жана кемчиликтери үчүн тышкы шарттарга жоопкерчиликти жүктөшөт, экинчиси – интраверт тескерисинче, болуп жаткан жашоо окуялары үчүн жоопкерчиликти өзүнө жүктөйт.

Зордук-зомбулукка кабылган аялдарда субъективдүү көзөмөлдүн деңгээлин аныктоо үчүн биз «Субъективдүү башкаруунун деңгээли» ыкмасын (Е.Ф.Бажин, С.А.Голынкин жана А.М.Эткинд боюнча) жана Дж.Роттердин «Субъективдүү көзөмөлдөөнүлокусу» анкетасын колдондук.

Респонденттердин «Субъективдүү көзөмөлдүн деңгээли» методологиясынын суроолоруна берген жоопторун талдоо алардын

көпчүлүгүнүн (62%) жалпы ички абалдын орточо деңгээлине ээ экендигин көрсөтөт, б.а. жалпысынан алар менен болгон окуялар үчүн жоопкерчиликти моюнга алышат. 38%да көзөмөлдөөлокусу төмөнкү деңгээлге туура келет жана изилдөөнүн катышуучуларынын биринде да субъективдүү башкаруунун жогорку деңгээли жок (3.3-сүрөт).



Сүрөт 3.3. Жалпы ички абалдын деңгээлдеринин диаграммасы
(Е.Ф.Бажин, С.А.Голынкин жана А.М.Эткиндбоюнча)

Үй-бүлөлүк мамилелер чөйрөсүндөгү субъективдүү көзөмөлдүн деңгээлин изилдөө респонденттердин 26% көзөмөлдүн жогорку деңгээлине, 44% орточо деңгээлге ээ экенин көрсөттү. Бирок, ошол эле учурда респонденттердин төрттөн биринен көбү (30%) үй-бүлөдө болуп жаткан окуяларга өздөрүн жооптуу деп эсептешпейт. Бул адамдардын арасында үй-бүлөлүк мамилелер чөйрөсүндө субъективдүү көзөмөл төмөн деңгээлде (3.4-сүрөт).

Ошентип, изилдөөгө катышкан кээ бир аялдар **үй-бүлөдө пайда болгон конфликттик жагдайларда жоопкерчилик эки өнөктөшкө тең жүктөлөт деп ишенишпейт.** Демек, мындай мамиле үй-бүлөдө пайда болгон пикир келишпестиктерди конструктивдүү жеңүүгө жардам бербейт. Ар кайсы аймактарда жашаган аялдардын көзөмөл локусун аныктоону максат кылдык.

Ош, Жалал-Абад жана Баткен облустарында жашаган зордук-зомбулукка кабылган аялдардын тобунаан алынган анализдин жыйынтыгы алардын

экстраверттик көрсөткүчү 22 347 баллды түзүп, интраверттик көрсөткүчтөн жогору, ал 17 342 баллга барабар экендигин көрсөттү.



Диаграмма 1.Ош, Жалал-Абад жана Баткен облустарында жашаган аялдардын субъективдүү көзөмөлүнүн деңгээли

Көзөмөлдүн эки локусунун ортосундагы айырмачылыктар анчалык деле олуттуу болбосо да, ал адамдардын типтеринин ортосунда айырмачылыктарды берет. Өлкөнүн түштүгүндө жашаган аялдардын тобунда экстерналдык багыт басымдуулук кылат. Алар жөндөмдүүлүктөрүндө өзүнө ишенбөөчүлүктү, тең салмаксыздыкты, ойлорун жана иштерин кийинкиге калтырууну каалоосун, тынчсызданууну, шектенүүнү, сооронучту көрсөтөт.



Диаграмма 2.Ош жана Бишкек шаарларында зомбулукка кабылган аялдарды субъективдүү башкаруунун ички деңгээлинин орточо топтук көрсөткүчтөрү



Диаграмма 3.Ош жана Бишкек шаарларында зомбулукка дуушар болгон аялдардын субъективдүү көзөмөлүнүн деңгээлинин тышкы орточо топтук көрсөткүчтөрү

Чүй облусунун аялдарында ички көзөмөлдөөдеңгээли боюнча көрсөткүч басымдуулук кылып, 21,421 баллды, ал эми тышкы көзөмөлдөө локусу 16,721 баллды түзөт. Чүй облусунда жана Бишкек шаарында аялдардын ички көзөмөлдөөдеңгээлинин басымдуулук кылышы аларды өзүнө ишенген, өжөр, коомдук жана көз карандысыз катары мүнөздөйт.



Диаграмма 4.Бишкек шаарында зомбулукка кабылган аялдардын субъективдүү көзөмөлүнүн деңгээли

Дж.Роттердин УСК "когнитивдик ориентация (башкаруу локусу)" методикасыадам үчүн маанилүү окуяларды көзөмөлдөөнү локалдаштыруунун жалпы деңгээлин берерин баса белгилей кетүү керек.

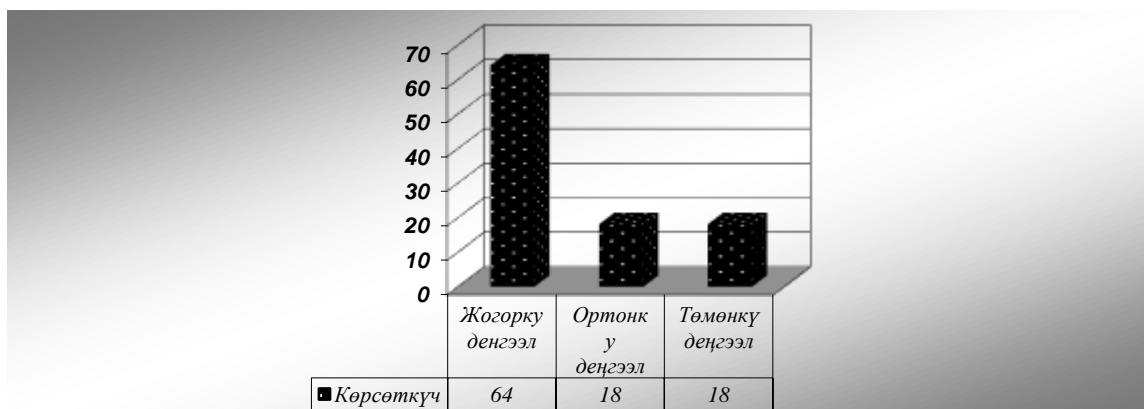
Ошентип, биздин изилдөө көрсөткөндөй, өлкөнүн түштүгүндө аялдардын алар үчүн маанилүү окуяларга карата тышкы көзөмөл локусунун үстөмдүгү, ал эми түндүк аймактарда аялдардаички көзөмөл локусунун басымдуулук кылуусу инсандыкпсихологиялык гана эмес, андан да терең жана кеңири – маданият, түштүк менен түндүктө калыптанган система, баалуулуктар менен түшүндүрүлөт. Бул негизинен климат, мейкиндик, географиялык кошуналар жана көбүнчө менталитет жана дин менен аныкталат.

Зордук-зомбулукка кабылган аялдардын жалгыздыктын субъективдүү сезиминин деңгээлин диагностикалоонун натыйжалары (Д.Рассел жана М. Фергюсондун методу)

Биз изилдеп жаткан проблема боюнча илимий-теориялык анализибиз көрсөткөндөй, зордук-зомбулукка кабылган аялдардын психоэмоционалдык абалынын олуттуу аспектилеринин бири когнитивдик процесстер болуп саналат. Ошондуктан биздин изилдөөбүзгө Д.Рассел жана М.Фергюсон тарабынан иштелип чыккан жалгыздыктын субъективдүү сезиминин деңгээлин диагностикалоо методу кирди.

Алынган натыйжаларды талдоодо биз бул сезимде когнитивдик учур бар экендигине таянабыз. «Жалгыздык – бул адамдын өздүк белгиси, бул жашоодо менин ким экенимди айтат. Жалгыздык – бул өзүн-өзү кабыл алуунун өзгөчө формасы, өзүн-өзү аңдап сезүүнүн курч формасы» [<http://clinica.nsk.ru/info/testy/testy-diagnostika-lichnosti/metodika-subektivnogo-oshchushcheniya-odinochestva-d-rassela-i-m-fergyusona/>].

Д.Расселдин жана М.Фергюсондун методологиясы боюнча изилдөө иштеринин катышуучуларын сурамжылоо төмөнкүдөй жыйынтыктарды берди: респонденттердин 64%ы субъективдүү жалгыздык сезиминин жогорку деңгээлине ээ, 18%ы – орточо деңгээлде, 18%ы – төмөнкү деңгээлде (3.6-сүрөт).

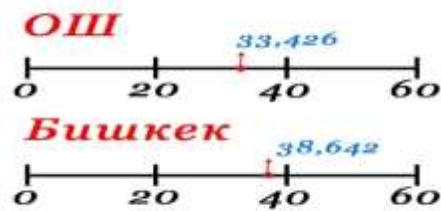


Сүрөт 3.6. Жалгыздыктын субъективдүү сезиминин деңгээлдеринин диаграммасы (Д. Рассел жана М. Фергюсон боюнча)

Биздин изилдөөгө катышкан бардык респонденттердин дээрлик үчтөн экиси жалгыздыктын субъективдүү сезиминин орточо жана жогорку деңгээлине жакын экендигин эске алсак, алынган натыйжалар кандайдыр бир тынчсызданууну жаратат, анткени изилдөөнүн катышуучуларынын олуттуу бөлүгү башка адамдарга жана баарынан мурда туугандарына керексиз абалды сезишет. Бул абал үй-бүлөдөгү чыңалган мамилелердин кесепети жана өз кезегинде депрессиянын жана суициддик жүрүм-турумдун себеби болушу мүмкүн.

Алынган эмпирикалык маалыматтарды андан ары иштеп чыгуу жана талдоо көрсөткөндөй, биздин өлкөнүн түштүк аймагында жашаган аялдардын тобу үчүн жалгыздыктын орточо деңгээли $x=33,426$ баллды жана Чүй облусунда жана Бишкек шаарында жашаган аялдар үчүн $x=38,642$ баллды түзөт.

Методологиянын авторлору тарабынан берилген таблицка ылайык, жалгыздыктын максималдуу мүмкүн болгон көрсөткүчү 60 баллды түзөт. Демек, бул шкала боюнча түштүк аймактардан келген аялдарыбыз жалгыздыктын орточо деңгээлин көрсөтүшкөн.



Ошону менен бирге айта кетчү нерсе, жалгыздык сезими татаал сезим жана адамдын ички дүйнөсү жоготкондордун баарын байланыштырып турат.

Аялдардын психоэмоционалдык абалын ар тараптуу изилдөөбүз көрсөткөндөй, алар туш болгон стрессти башкаруу үчүн анын себептерин аныктоо маанилүү. Биздин эмпирикалык маалыматтар көрсөткөндөй, терс кесепеттерге алып келүүчү себептердин бири – жалгыздык сезими. Салыштырмалуу талдоо көрсөткөндөй, ал шаардык аялдарда көбүрөөк таралган x-39.1 жана алар жалгыздыкка көбүрөөк дуушар болушат.

Ошол эле учурда, жалгыздыктын субъективдүү сезими алар тарабынан курч субъективдүү, таза индивидуалдык жана көбүнчө кайталангыс тажрыйба катары кабыл алынат. Жалгыздыктын эң айырмаланган өзгөчөлүктөрүнүн бири – өзүнө өзү толук чөмүлгөн спецификалык сезими. Жалгыздык сезими башка тажрыйбалардай эмес, ал бүтүн жана бардыгын камтыйт.

Жалпысынан алганда, биздин аялдарда субъективдүү сезимдин деңгээли жогору эмес жана орточо баалуулуктардын жана көрсөткүчтөрдүн чегинде болгону менен, анын инсандын когнитивдик компонентинде болушу – жагымсыз көрүнүш. Чындыгында, жалгыздык сезими адамдын негизги күтүүсүнө жана үмүтүнө каршы иштейт. Адамдын курчап турган чөйрөгө каршы туруу каражаттарын издөөгө түрткү берүүчү мотивдерин азайтат. Аялдарыбызда бул сезимдин көрүнүшү аны азайтуу үчүн консультацияларды, психологиялык тренингдерди активдүү жүргүзүүнү талап кылат. Жалгыздык инсандын бүтүндөй ички дүйнөсү менен жоголгон нерселерин бириктирүүчү татаал сезим экенин эстен чыгарбоо керек.

Когнитивдик компонентти изилдөө үчүн Т.В.Дембонун (1962), С.Я.Рубинштейндин(1970) өзүн-өзү баалоо ыкмасы тандалып алынды, ал үч

шкаланы өзүнө камтыйт жана төмөнкүлөрдү өлчөйт: а) айланадагылардын авторитети; б) өз алдынча көп нерсени жасай билүүсү жана өзүнө болгон ишеним; в) аларга канааттануусун аныктоо. Маалыматтарды тереңирээк талдоо менен ден соолукту, интеллектти, жөндөмдүүлүктү, мүнөздү жана сырткы көрүнүшүнө канааттанууну аныктоого мүмкүндүк берет.

Натыйжаларды талдоо көрсөткөндөй, Ош, Жалал-Абад жана Баткен облустарындагы аялдардын өзүн-өзү баалоо деңгээли – 44,25. Бул көрсөткүч өзүн-өзү баалоонун төмөнкү чегинде жана өзүн-өзү сыйлоо боюнча анализден өткөн аялдардын көпчүлүгүнүн жеке бакубаттуулугун калыптандырууда белгилүү бир көйгөйлөр бар экенин көрсөтүп турат. Ошону менен катар маалыматтар эки психологиялык көйгөйлөрдүн көрүнүшүн чагылдырат: өзүнүн жөндөмдүүлүгүнө белгилүү бир ишенимсиздик жана “коргоонуу” ишенимсиздиги. Бирок бул “өз сапаттарын баалабагандыкты” өзүнө таңуулоо да чечим кабыл алууда жана жоопкерчиликтен качуу үчүн белгилүү бир коргонуу механизми экенин баса белгилей кетүү керек. Адам кандайдыр бир көйгөйдү чечүүдө “чыңалууну” каалабайт жана өзүн сактап калгысы келет.

Аялдардын өзүн-өзү сыйлоосун мындан аркы талдоо көрсөткөндөй, 44,25 баллдык өзүн-өзү баалоо адекваттууга жакыныраак, адекваттуу 45-74 баллды түзөт. Башкача айтканда, ал өзүн төмөн баалоонун чегине түшпөйт, тескерисинче, адекваттууга жакын, ал бардык жеке параметрлер боюнча өзүн-өзү реалдуу баалоо менен мүнөздөлөт.

Түштүк аймактардын аялдары сырткы келбети (72,6 балл), ден соолугу (59,3 балл) жана өз колу менен көп нерсени жасай билүүсү (51,4 балл) жагынан өздөрүн жогору баалашат. Көптөгөн психологиялык изилдөөлөргө ылайык, адекваттуу жана реалдуу өзүн-өзү баалоо сезими бар адамда өзү жөнүндө өзүнүн "мени" менен реалдуу жөндөмдүүлүктөрүнүн жана реалдуу аракеттеринин ортосунда дал келүү бар. Бул "мен киммин" жана "мен эмне кыла алам" деген алардын сырткы ырастоосу менен дал келет. Мындай өзүн-өзү баалоо сезими бар адам өзүнүн кемчиликтери үчүн өзүн күнөөлөгөнгө

жакын эмес, бирок өзүн-өзү кабыл алат, жетишкендиктерине кантип көңүл бурууну билет.

Жалпысынан, зордук-зомбулукка кабылган аялдардын өзүн-өзү сыйлоо сезимин талдообуздун натыйжалары бул аларда өзүн-өзү сыйлоонун төмөн жана адекваттуу диапазондорунун ортосунда экенин көрсөттү, бирок дагы эле өзүн төмөн баалоо тенденциясына жакын. Чүй облусунда жана Бишкек шаарында жашаган аялдардын өзүн-өзү сыйлоо сезимин Дембо-Рубинштейн методу боюнча анализдөөнүн жыйынтыгы көрсөткөндөй, ал 47,51 баллдын чегинде. Бул көрсөткүч 45-74 балл чегинде болгон адекваттуу, реалдуу өзүн-өзү сыйлоо деңгээлин чагылдырат.



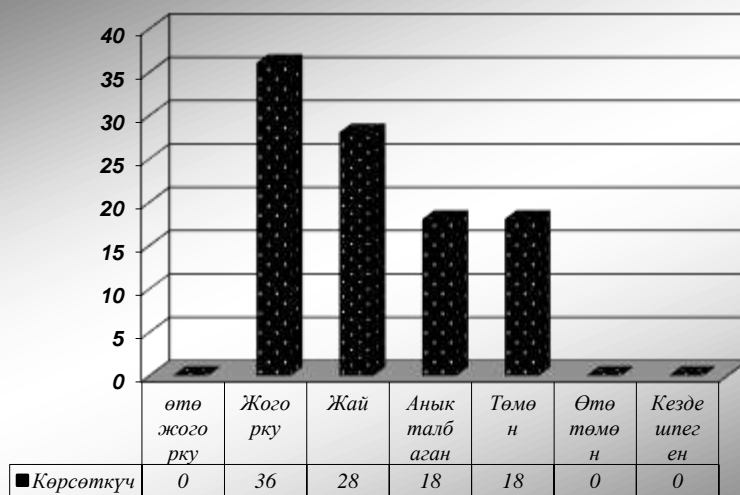
Таблица 4. Башкалардын кадыр-баркын оңдоо пункту

Жалпысынан Чүй облусунда жашаган аялдардын өзүн-өзү баалоосу адекваттууга жакыныраак, бирок жогору эмес, төмөнкүгө жакындап кетет, сырткы келбетине (16,57 балл), өзүнө болгон ишенимине (46,2 балл) жана социалдык абалына (50,04 балл) белгилүү бир канааттанбагандыкты чагылдырат.

3.2. Зордук-зомбулукка кабылган аялдардын инсандык түзүмүндөгү эмоционалдык компоненттин талдоонун натыйжалары

Үй-бүлөдөгү чыр-чатактын жана зомбулуктун олуттуу кесепети, биздин оюбузча, үй-бүлө мүчөлөрүнүн арасында социалдык нааразычылык абалынын пайда болушу жана бекемделиши болушу мүмкүн. Ошондуктан, зомбулукка кабылган аялдардын мамилесинин түзүмүндөгү эмоционалдык компонентти аныктоо үчүн биз Л.И.Вассермандын социалдык нааразычылыктын (фрустрациянын) деңгээлин диагностикалоо ыкмасын (В.В.Бойконун модификациясында) биздин милдеттерди ишке ашырууга эң көп туура келген ыкма катары тандап алдык. Бул техника аялдардын турмушунун башкы, негизги аспектилеринде жана аспектилеринде коомдук жетишкендиктерге нааразылыктын деңгээлин жазууга мүмкүндүк берди. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарды сурамжылоонун жыйынтыгы Л.И. Вассерман (В.В. Бойко тарабынан адаптацияланган) көрсөткөндөй, алардын 36%ында социалдык нааразычылыктын (фрустрациянын) деңгээли жогорулаган, 28%ында социалдык нааразычылыктын орточо деңгээли, 18%ында аныкталбаган деңгээл жана 18%ында төмөндөгөн деңгээл бар (сүрөт 3.7).

Ошентип, изилдөөнүн катышуучуларынын олуттуу бөлүгү социалдык жетишкендиктерге, анын ичинде жубайы менен болгон мамилелерге нааразычылыктын кыйла жогорку деңгээлин баштан өткөрүшөт (методологиянын 10-суроосу).



Сүрөт 3.7. Л.И.Вассермандын методикасы боюнча социалдык нааразычылыктын деңгээлдеринин диаграммасы
(В. В. Бойко тарабынан адаптацияланган)

Түрдүү аймактарда жашаган аялдардын социалдык нааразычылыгынын деңгээли боюнча маалыматтарды эсептөөдө өлкөнүн түштүк аймактарындагы аялдар үчүн бул көрсөткүч 3,011 баллды түзүп, нааразычылыктын орточо деңгээлин көрсөтөт. Чүй облусунун жана Бишкек шаарынын тургундарынын нааразычылыгынын деңгээли бир аз жогору болуп, 3,478 баллды түзөт.

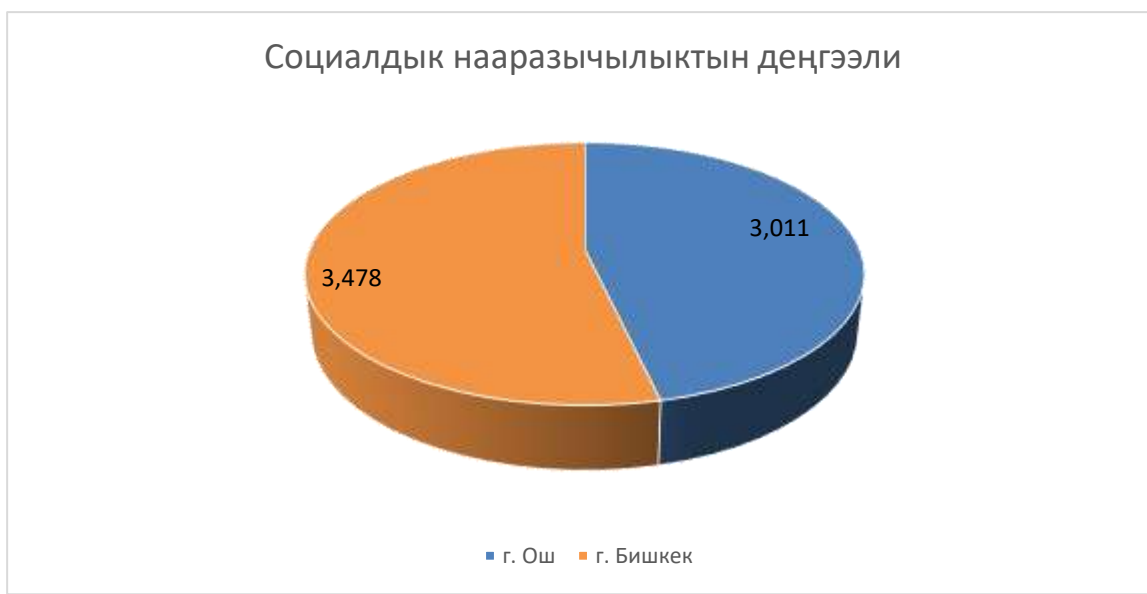


Диаграмма 5

Түштүк аймактагы аялдардын нааразычылыгынын төмөн деңгээли кыйынчылыктарга моюн сунууну же умтулуунун төмөндөшүн көрсөтүп турат, бул милдеттердин төмөн деңгээли жана турмуштук максаттардын

жетишсиздиги менен байланыштуу. Мындай абалдагы адам башка нерсени ойлобой калат. Ал билим менен сезимдердин ортосундагы болгон энергетикалык байланышты үзө албайт.

Зордук-зомбулукка кабылган жана өлкөнүн түндүк аймактарында жашаган аялдарда нааразычылыктын деңгээли жогору (3,478 балл) жана психологиялык стресстин бар экендигин көрсөтөт. Белгилүү болгондой, көңүлү чөккөн аялдын жүрүм-туруму катаал билдирүүлөргө, социалдык чөйрөгө, баарынан мурда жакындарына жамандык кылуу тенденциясына жакын.

Түндүк аялдарында байкалган нааразычылыктын жогорулашы депрессияны, апатияны, башаламандыкты, тынчсызданууну, коркууну, максатсыз жана баш аламан реакцияларды чагылдырышы мүмкүн. Бул топтун аялдары агрессиянын жана регрессиянын көрүнүшү менен мүнөздөлөт. Бул абдан ар түрдүү эмоционалдык абалдардын бир катар жалпы өзгөчөлүктөрү бар. Биздин учурда бул зомбулукту башынан өткөрүү болуп саналат. Изилдөө көрсөткөндөй, зордук-зомбулукка көп жолу кабылган аялдар иш жүзүндө тышкы таасирлерге реакция кылышпайт. Аны жалпы бузулуучу эмоционалдык абал курчайт жана ал оң да, терс да стимулдардын таасири астында андан ары курчуй бериши мүмкүн. Мисалы, туруктуу коркуу сезимин башынан өткөргөн адамда кайраттуулукка канчалык күчтүү жана туруктуу шыктандырсаңыз да, ал ошончолук корко берет.

Нааразылыктын көрсөткүчтөрү жогору болуп турган кезде, интеллект да өз милдетин аткара албайт. Көңүлү чөккөн адамдын тышкы таасирлерин жана тажрыйбасын баалоодо интеллекттин ролу дээрлик байкалбайт. Фрустрация абалында эрк жана акыл адамга терс эмоционалдык абалды тез жана ийгиликтүү жеңүүгө жардам бербейт, аларга адекваттуу форма бербейт. Башкача айтканда, стресске, психикалык травмаларга дуушар болгон адамда, биздин учурда бул анын бардык формаларындагы жана түрлөрүндөгү зомбулук, интеллекттин ролу өтө төмөн.

Стресске, травмага кабылган адамдын интеллекти тышкы жана ички таасирлерге туура баа бербей, алардын маанисин ачып бере албайт. Анын

жүрүм-туруму адекваттуу эмоционалдык программаларды жана анын турмушунда иштелип чыккан эмоционалдык жүрүм-турумдун түрлөрүн камтыбайт. Анын жүрүм-туруму адекваттуу эмес болуп калат, ал көрүнүп турган себептер менен шартталгана эмес.

Ошентип, ар кандай зордук-зомбулук анын кандай гана формасында түрлөрүндө жана көрүнүштөрүндө болбосун, нерв системасы менен байланышкан бузулууларды, соматикалык ооруларды пайда кылат жана чындыктын эмоционалдык жана интеллектуалдык чагылдырылышынын өзгөрүшүнө алып келет. Өзүнүн жаралышы боюнча абдан айырмаланган абалдардын өзгөрүшү *интеллект менен эмоциянын ортосунда адекваттуу (нормалдуу) байланыш болбогон бирдей механикага* ээ болот. Практикалык психологдор эмоционалдык норманы калыбына келтирүү үчүн убакыт, тынчтык жана башкалардын жардамы, анын ичинде медициналык жардам керек экенин белгилешет.

Зомбулукка кабылган аялдардын социалдык фрустрациясынын деңгээлин В.В.Бойко тарабынан адаптацияланган Л.И.Вассермандын методикасы боюнча биздин изилдөөбүз нааразычылыктын төмөнкү деңгээлин көрсөттү, бул көңүл калуу жана үмүтсүздүк менен байланышкан терс тажрыйбаларды чагылдырат. Биздин изилдөөгө кирген аялдардын бардык үлгүлөрү боюнча социалдык фрустрациянын көрсөткүчтөрү жогорку деңгээлге жетпейт, өзгөчө тынчсызданууну жаратпайт жана биздин аялдардын бузулуучу эмоционалдык абалын чагылдырбайт.

Зомбулук көргөн аялдардын эмоционалдык өзүн сезүүсүн жана маанайын изилдөөнүн натыйжаларын талдоо

В.А.Доскин жана башкалар тарабынан 1973-жылы иштелип чыккан жана инсандын эмоционалдык компонентинде эмоционалдык абалын аныктоодо маанилүү болгон жана изилдөө учурунда инсандын функционалдык психоэмоционалдык абалын аныктоодо ийгиликтүү иштеген өзүн сезүү, активдүүлүктүн жана маанайдын көрсөткүчтөрүн (САН) карайбыз.

Регион боюнча алынган бардык үч көрсөткүч боюнча алгачкы эмпирикалык материалдарды иштеп чыгуу белгилүү бир жыйынтык чыгарууга мүмкүндүк берет. Ошентип, Ош, Жалал-Абад жана Баткен облустарында жашаган зомбулукка кабылган аялдардын тандоосу боюнча алардын активдүүлүгү (орточо $x=5,4$) жана маанайы (орточо $x=5,4$) нормалдуу чекте экенин көрсөтүп турат. Бирок, бакубатчылыктын көрсөткүчтөрү (орточо көрсөткүчтөр 5,1) төмөндөгөн.

Чүй облусунун жана Бишкек шаарынын аялдары да бардык үч көрсөткүч боюнча орточо көрсөткүчтөрдү көрсөтүштү: маанай ($x=5,5$), жыргалчылык ($x=5,3$) жана активдүүлүк ($x=5,2$).

Таблица 1.

Өзүн сезүүнүн орточо группалык көрсөткүчтөрү. Ош жана Бишкек шаарларында зомбулукка кабылган аялдардын топторундагы активдүүлүк жана маанай

№	Көрсөткүчтөр	Ош шаарындагы аялдардын тобундагы орточо көрсөткүчтөр, x	Бишкек шаарындагы аялдар тобундагы орточо көрсөткүчтөр, x
1	Өзүн сезүү	5.1	5.3
2	Активдүүлүк	5.4	5.2
3	Маанай	5.4	5.5

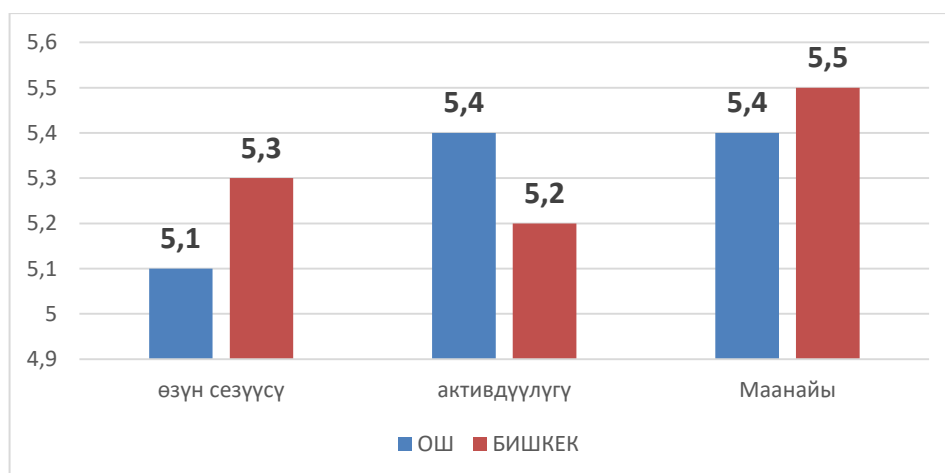


Диаграмма 6.Ош жана Бишкек шаарларындагы аялдардын топторундагы SAN методикасы боюнча орточо көрсөткүчтөр

Ошентип, айырма түштүк аймактагы аялдардын өзүн сезүүсүнүн төмөндүгүндө жана Бишкек менен Чүй облусундагы аялдардын активдүүлүгүнүн төмөндүгүндө аныкталды.

Алынган эмпирикалык маалыматтардын салыштырма талдоосу көрсөткөндөй, түштүк аймактагы аялдардын арасында (Ош, Жалал-Абад, Баткен) өзүн сезүү, активдүүлүк, маанайсыяктуу үч параметрде активдүүлүк басымдуулук кылат жана орточо 5,4 көрсөткүчтү түзөт, Бишкек шаарындагы, Чүй облусундагы аялдар үчүн орточо көрсөткүч - 5,2. Бирок өзүн сезүү боюнча (психофизиологиялык ден соолукту көбүрөөк чагылдырат) түштүктүн аялдары орточо $x = 5,1$ көрсөткүчүн көрсөтүп, Бишкек шаарынын жана Чүй облусунун жашоочуларынан төмөн, алардын орточо көрсөткүчү $x = 5,3$. Бул аймактагы аялдар жогорку активдүүлүктү, позитивдүү маанайды көрсөтүштү, бирок физикалык жана психикалык абалга байланыштуу төмөн өзүн сезүүнү көрсөтүштү: аларда чарчоо, чалыгуу ж.б. басымдуулук кылат. Зордук-зомбулукка кабылган түндүк аймакта жашаган аялдардын топторунда орточо САН индикаторунун "маанай" көрсөткүчү жогору. Мүмкүн, шаардык чөйрө өзүнүн инфраструктурасы, социалдык чөйрөнүн шарттары аркылуу позитивдүү маанайдын калыптанышына өбөлгө түзөт, ал оң дык маанай мененанча жогору эмес өзүн сезүүнү жана активдүүлүктү "жаап кетет". Жалпысынан, бардык региондордогу жана бардык тандап алуулардагы аялдарда "өзүн сезүү, активдүүлүк, маанай" методикасы боюнча бардык көрсөткүчтөр нормалдуу диапазондо экендигин жана алардын ортосунда олуттуу айырмачылыктарды көрсөтпөгөнүн белгилей кетүү керек.

Стьюденттин t-критерийи боюнча статистикалык иштеп чыгуунун натыйжалары көрсөткөндөй, "өзүн сезүү", "активдүүлүк" жана "маанай" категориялары боюнча аялдардын эки тобундагы маалыматтардын айырмачылыгы жөнүндөгү гипотеза четке кагылды. Зомбулукка кабылган аялдар бир эле эмоционалдык «толкунда», ошол эле психофизикалык абалда. Көргөн зордук-зомбулук аларда бирдей эле психоэмоционалдык реакцияны жаратат.

Зомбулукка кабылган аялдардагы тынчсыздануу абалын анализдөөнүн натыйжалары (Спилбергер, Ханин методикасы боюнча маалыматтар).

Зордук-зомбулукка кабылган аялдардын психикалык абалын изилдөө да алардын тынчсыздануу деңгээлин аныктоо жолу аркылуу жүргүзүлдү. Психикалык абалды жана инсандык сапаттарды реактивдүү (ситуациялык) жана жеке тынчсыздануу шкаласы боюнча диагностикалоо (Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханин, 1966,1976) тандалып алынган аялдардын аймактык жана улуттук өзгөчөлүктөрү боюнча белгилүү бир айырмачылыкты көрсөттү. Изилдөө көрсөткөндөй, аялдардын бардык топторунун ичинен тынчсыздануунун жогорку деңгээли бул аймактагы аялдарда, кыргыздарда (55 адам), башка улуттагы аялдарда (47 адам) байкалат.

Спилбергер-Ханин методикасы боюнча биз жүргүзгөн зордук-зомбулукка кабылган инсандын тынчсыздануу диагностикасы төмөнкү натыйжаларды көрсөттү. Кыргыз аялдарынын арасында жеке жогорку тынчсыздануу деңгээли (Т реактивдик 51,81; Т инсандык 54,64) жана Т реактивдик = 50,9; өзбек аялдарда Т инсандык 55,7. Студенттин критерийи боюнча статистикалык иштеп чыгуунун натыйжалары төмөнкүлөрдү көрсөттү, реактивдик жана жеке тынчсыздануу көрсөткүчтөрү боюнча эки топтогу натыйжалардын айырмасы жөнүндөгү гипотеза четке кагылды. Бул түрдүү улуттагы аялдардын эки тобундагы тынчсыздануу абалында олуттуу айырмачылыктын жоктугун көрсөтүп турат.

Чүй облусунда жана Бишкек шаарында жашаган аялдардын тобу үчүн алынган маалыматтарды карап көрөлү. Алар Т реактивдүү = 49,3 жана Т инсандык = 46,9 көрсөткүчтү көрсөтөт жана орточо тынчсыздануу зонасында жатат, башкача айтканда, алардын тынчсыздануулары инсандын абалы катары да, касиети катары да орточо тынчсыздануунун чегинде, бирок чек арага жакын жана жогорку тынчсыздануунун чегине жакын жана тынчсыздануунун эмоционалдык абалынын көрсөткүчүнө жакындап баратат.

Стьюденттінт-критерийи боюнча статистикалык иштеп чыгуунун натыйжалары ар кайсы улуттагы жана ар кайсы региондордо жашаган аялдардын бардык топторунун маалыматтары боюнча олуттуу айырмачылыктар жок экендигин көрсөттү. Стьюденттінт-критерийи боюнча натыйжалардын айырмасы жөнүндөгү гипотеза четке кагылды.

Ошол эле учурда, тынчсызданууну абал (реактивдүү) жана касиет (инсандык) катары жалпы талдоо биздин изилдөөгө тартылган аялдардын бардык топторунда тынчсыздануунун жогорку деңгээлин көрсөттү. Ошентип, орточо статистикалык көрсөткүчтөр Т реактивдүү = 52,7 жана Т инсандык = 48,9 жана белгисиз коркунуч, коркутуу сезиминин натыйжасында пайда болгон чыңалуу, тынчсыздануу, күтүү эмоционалдык абалынын көрсөткүчүнө жакын.

Зордук-зомбулукка кабылган аялдар курчап турган чөйрөсүн кооптуу, өзүнүн "Менине" коркунуч катары кабылдап, ага тынчсыздануу менен жооп беришет.

Тынчсыздануу деңгээлинин өзүн-өзү баалоо диагностикасы ар кандай стресс факторлорунун таасири дайыма жекелештирилгени менен, биздин изилдөөгө тартылган аялдардын бардык топтору боюнча жалпыланган маалыматтар тынчсыздануунун жогорку деңгээлге ээ экендигин көрсөтүп турат. Алар азыр курчап турган дүйнөнү коркунуч катары кабыл алууга көбүрөөк ыкташат. Бул алардын аң-сезимдүү тынчсыздануусун күчөтөт.

Таблица 3.1 - Методиканын системалаштырылган натыйжалары

№	Методикалар жана индикаторлор	Натыйжалар (%)
1	<i>RARI</i> методикасы:	
	Жубайлар ортосундагы мамиле:	
	- жогорку көрсөткүчтөр	7
	- орточо көрсөткүчтөр	35
	- төмөнкү көрсөткүчтөр	59
	Үй-бүлөлүк чыр-чатактар:	
	- жогорку көрсөткүчтөр	28
	- орточо көрсөткүчтөр	59

	- төмөнкүкөрсөткүчтөр	13
2	Субъективдүү көзөмөлдөөнүн деңгээли: Жалпы ички абал (интерналдуулук): - жогорку деңгээл - орточо деңгээл - төмөнкү деңгээл Үй -бүлөлүк мамилелер жаатындагы ички абал: - жогорку деңгээл -орто деңгээл - төмөн деңгээл	0 82 он сегиз 28 44 28
3	К. Томастын методикасы: - атаандаштык - ыңгайлашуу - компромисс - качуу - кызматташтык	28 27 27 23 0
4	Д.Рассел менен М.Фергюсондун методологиясы: - жалгыздыктын жогорку деңгээли - жалгыздыктын орточо деңгээли - жалгыздыктын төмөнкү деңгээли	64 он сегиз он сегиз
5	Социалдык нааразычылыктын деңгээли: - абдан жогорку - жогорку - орточо - аныкталбаган - төмөнкү - абдан төмөнкү нааразычылыктын жоктугу	0 36 28 он сегиз он сегиз 0 0

Ошентип, үй-бүлөлүк зомбулукка дуушар болгон аялдар интеграцияга төмөн баа берүү жана үй-бүлөлүк чыр-чатактын жогорку деңгээли,

жоопкерчилик сезиминин жоктугу, кызматташууга жөндөмсүздүгү, чыр-чатактардан качууга төмөнкү ынтызарлыгы менен мүнөздөлөт, бирок алар оңой эле компромисске, атаандашууга жана ыңгайлашууга жеңил барышат.

Натыйжалар көрсөткөндөй, аялдардын көпчүлүгү үй-бүлөнүн интеграциясын төмөн баалашат, андагы эмоционалдык колдоого, инсандык өнүгүү чөйрөсүнө канааттанбайт, 28% үй-бүлөдөгү чыр-чатакты жогору деп эсептешет, аялдардын 18%ында көзөмөлдөө локусу төмөн. Алардын 28%ы үй-бүлөдө болуп жаткан окуялар үчүн жооптуу экенине ишенбейт. Көбүрөөк деңгээлдеги респонденттер конфликтте атаандаштыкка, компромисске жана адаптацияга умтулушат – 28%, респонденттердин дээрлик үчтөн экиси жалгыздыктын субъективдүү сезиминин жогорку деңгээлин белгилешет.

Бул аталган көрсөткүчтөр өз ара байланышта жана бири биринен көз каранды экенин көрсөтүп турат.

Зомбулукка кабылган жана зомбулукка кабылбаган инсандык өзгөчөлүктөрүн изилдөөнүн натыйжаларына салыштырмалуу талдоо

Биздин изилдөөнүн максатына ылайык, биз зордук-зомбулукка кабылган аялдардын үстөмдүк кылуучу стратегияларын аныктоо боюнча иштерди жүргүздүк. Ишибиздин милдеттерине эң ылайыктуусу катары Е.Хайм (E.Heim) иштеп чыккан күрөшүү механизмдерин диагностикалоо методикасын колдондук.

Бул методика психикалык ишмердүүлүктүн үч чөйрөсүнө ылайык бөлүштүрүлгөн аялдардын жүрүм-турумунун кырдаалдык-атайын варианттарынан аныктоого мүмкүндүк берди. Бул когнитивдик, эмоционалдык, жүрүм-турумдук күрөшүү механизмдери. Андан ары Э.Хеймдин методикасын колдонуунун бардык көрсөткүчтөрүнөн төмөндөгүлөрдү колдондук: 1) стресстик кырдаалдагы адамдардын алардын күрөшүү стратегияларынын адаптивдик эмес формаларын изилдөө; 2) топтук жана индивидуалдык психотерапияны жүргүзүү үчүн анын жүрүшүндө аларды андан ары коррекциялоо жана адаптациялоочу жүрүм-турумду калыптандыруу үчүн күрөшүү стратегияларынын адаптацияланбаган формалары аныкталат.

Ошону менен бирге зомбулукка кабылган аялдардын негизги жүрүм-туруму боюнча маалыматтар стресске дуушар болгон адамдар үчүн жүрүм-турумдун адаптивдик формаларын калыптандыруу үчүн психо-профилактикалык жана психокоррекциялык программаларды түзүүгө мүмкүндүк берет.

Колдонуу үчүн аталган бардык көрсөткүчтөр биздин изилдөөбүздүн максаттарына жана милдеттерине толук жооп берди.

Изилдөөгө жалпы 780 адам тартылды. Алардын ичинен 400 адам Ош, Жалал-Абад жана Баткен облустарында (ыңгайлуулук үчүн жана маалыматтарды сыпаттоо үчүн биз аларды бириктирип, шарттуу түрдө «түштүк аймактарынан келген аялдар» деген термин менен белгиледик) жана 380 аял Чүй, Ысык-Көл облустарында жана Бишкек шаарында жашайт (бул үлгүдөгү натыйжаларды баяндоодо биз аларды түндүк аймактардан келген аялдар катары белгиледик). Бул ар кандай үлгүдөгү бардык маалыматтарга математикалык статистикалык текшерүү жүргүзүлгөнүн баса белгилей кетүү керек. Ошентип, эгерде үлгүлөр боюнча көрсөткүчтөрдөгү айырмачылыктар тастыкталбаса, анда бул үлгүлөр боюнча маалыматтар бириктирилип, маалыматтарга жалпы сапаттык жана мазмундук талдоо жүргүзүлдү. Алынган натыйжаларды карап көрөлү.

Бардык күрөшүү стратегиялары биз үч топко бөлүдүк: когнитивдик, эмоционалдык жана жүрүм-турумдук. Алынган маалыматтарды иштеп чыгуу көрсөткөндөй, Ош, Жалал-Абад жана Баткен облустарында зордук-зомбулукка кабылган аялдардын арасында когнитивдик күрөшүү боюнча басымдуулук кылган жүрүм-турум: биринчи кезекте динчилдик: “Эгерде бир нерсе болуп кетсе, анда Кудайга ушундай ылайык” деген көрсөтмөгө туура келет. Экинчи орунда: салыштырмалуулук: “Мен өзүмө айтам: башкалардын көйгөйлөрүнө салыштырмалуу меники эч нерсе эмес”. Үчүнчү орунда стресс менен күрөшүүнүн индивидуалдык стили катары, алар макул болууну белгилешет: “Мен өзүмө айтам: бул тагдыр, аны менен келишишим керек” жана өзүнүн баалуулуктарын белгилешет: “Учурда мен бул кыйынчылыктарды толук чече

албайм, бирок убакыттын өтүшү менен мен аны жана андан татаалыраагы менен күрөшө алам.

Когнитивдик күрөшүү стратегияларын сапаттуу жана мазмундуу талдоодон көрүнүп тургандай, бул аймактагы аялдарда стресс менен күрөшүүнүн жеке стили катары макул болуу, баш ийүү, конформизм үстөмдүк кылат. Алардагы жүрүм-турумдун мындай күрөшүү стили Л.И. Вассермандын методикасы боюнча алынган нааразычылык тиби менен тыгыз байланышкан.

Дж.Роттердин субъективдүү көзөмөлдөө локусун изилдөө боюнча биздин изилдөөбүзгө ылайык, бул аялдарда инсандын сырткы (экстерналдык) тиби үстөмдүк кылат, алар окуялардын себептерин тышкы факторлор менен түшүндүрүшөт. Сырткы тип өзүнүн турмуштук жагдайлары, ийгиликтери жана кемчиликтери үчүн жоопкерчиликти тышкы жагдайларга жүктөйт. Сырткы типтеги адамдардын жүрүм-турумунда өзүнүн жөндөмдөрүнө ишенбөөчүлүк, тынчсыздануу, шектенүү, жүрүм-турумун, пикирин өзгөртүүгө жакындык болот.

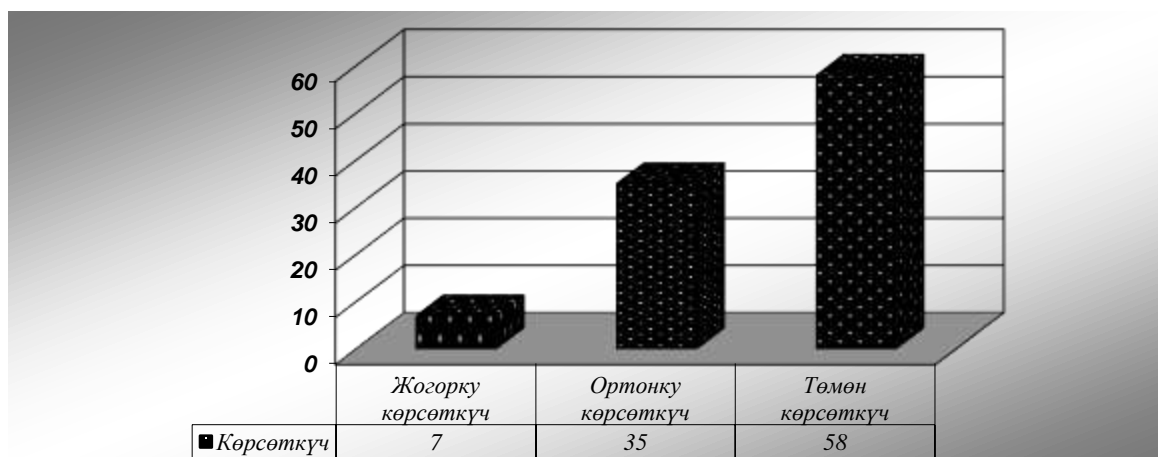
Чүй, Ысык-Көл облустарында жана Бишкек шаарында жашаган адамдардын жашоосунун үлгүсүнөн алынган басымдуу когнитивдик күрөш стратегияларын карап көрөлү. Алынган маалыматтар стресс менен күрөшүүнүн негизги стилдери, биринчи кезекте, өзүн-өзү кармай билүү экенин көрсөтүп турат: "Мен оор учурларда өзүмдү башкаруу сезимин жоготпойм жана өзүмдүн абалымды эч кимге көрсөтпөөгө аракет кылам". Экинчи орунда диссимиляция, аң-сезимдүү жашыруу бар: "Бул олуттуу эмес кыйынчылыктар, баары эле жаман эмес, негизинен баары жакшы".

Күрөшүү жүрүм-турумунун мындай варианты адаптивдик эмес (эффективдүү эмес) когнитивдик күрөшүү стратегияларына тиешелүү. Үчүнчү орунда – көйгөйдү талдоо: "Мен анализдеп, баарын таразалап, өзүмө дагы эмне болгонун түшүндүрүүгө аракет кылам?" Мындай күрөшүү стратегиясы – алар биринчи жолу белгилегендей, стресстен чыгуунун эң ийкемдүү жана эффективдүү жолдорунун бири.

3.3. Зордук-зомбулукка кабылган аялдардын инсандык түзүмүндөгү жүрүм-турум компонентин талдоонун натыйжалары

Аялдын жүрүм-турумунда басымдуулук кылган ыкмаларды иштеп чыгууга инсандын психологиялык өзгөчөлүктөрүнүн таасирин изилдөөнүн натыйжалары мында, биздин изилдөөбүздүн кийинки этабы зордук-зомбулукка кабылган кыргыз аялдарынын басымдуу жүрүм-туруму менен күрөшүү стратегияларын аныктоодон, ошондой эле алардын психологиялык өзгөчөлүктөрүн изилдөөдөн турат.

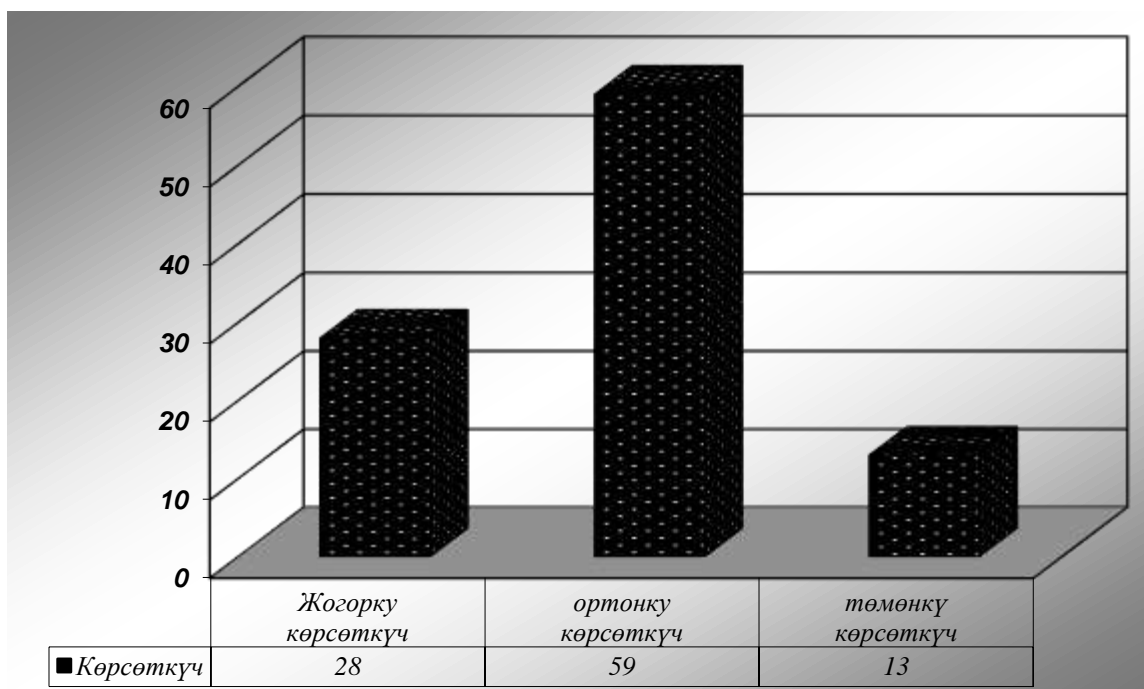
PARI методологиясын колдонуу менен алынган натыйжалар (Э.Шеффер жана Р.Белл, Т.В. Неццереттин адаптациясында) эксперименталдык топтун катышуучуларынын 7%ы гана өз үй-бүлөсүнүн интеграциясын оң баалап, эмоционалдык колдоого канааттанаарын жана ал жеке өнүгүү үчүн чөйрө экенин көрсөтүп турат. Аялдардын 35%ынын жоопторунда үй-бүлөлүк мамилелерден канааттануунун орточо деңгээли аныкталган, ал эми изилдөөгө катышкан аялдардын 58%ы үй-бүлө менен интеграциянын төмөн деңгээлин, эмоционалдык колдоого жана алардын өнүгүү чөйрөсүнө канааттанбагандыгын көрсөтүшкөн (3.1-сүрөт). Бул үй-бүлөлөрдөгү психологиялык кырдаал, албетте, жагымсыз деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет.



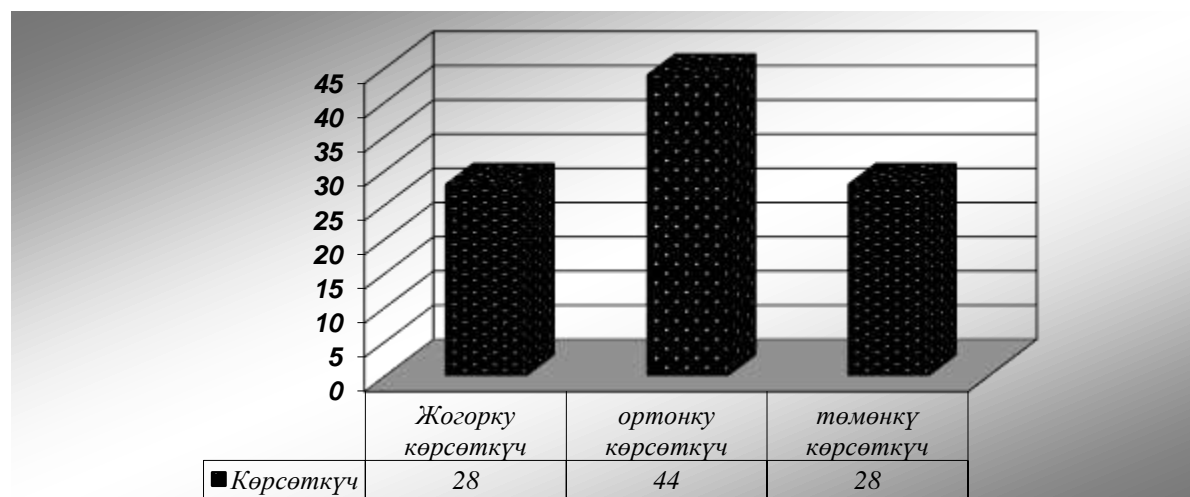
3.1 сүрөт. PARI методикасы боюнча жубайлар ортосундагы мамилелерди баалоо деңгээлдеринин диаграммасы (Э.Шеффер жана Р.Белл; Т.В.Неццерет адаптациялаган)

Үй-бүлөлөрдөгү чыр-чатактын деңгээлини изилдөө (PARI методикасы) аялдардын баалоосу боюнча респонденттердин 13%ы гана үй-бүлөдөгү чыр-

чатактын деңгээлин төмөн деп эсептейт. Изилдөөнүн катышуучуларынын көбү (59%) үй-бүлөлөрүндөгү чыр-чатакты орточо деп баалашат. Тандалгандардын дээрлик үчтөн бир бөлүгү (28%) аны жогору деп эсептешет (3.2-сүрөт).



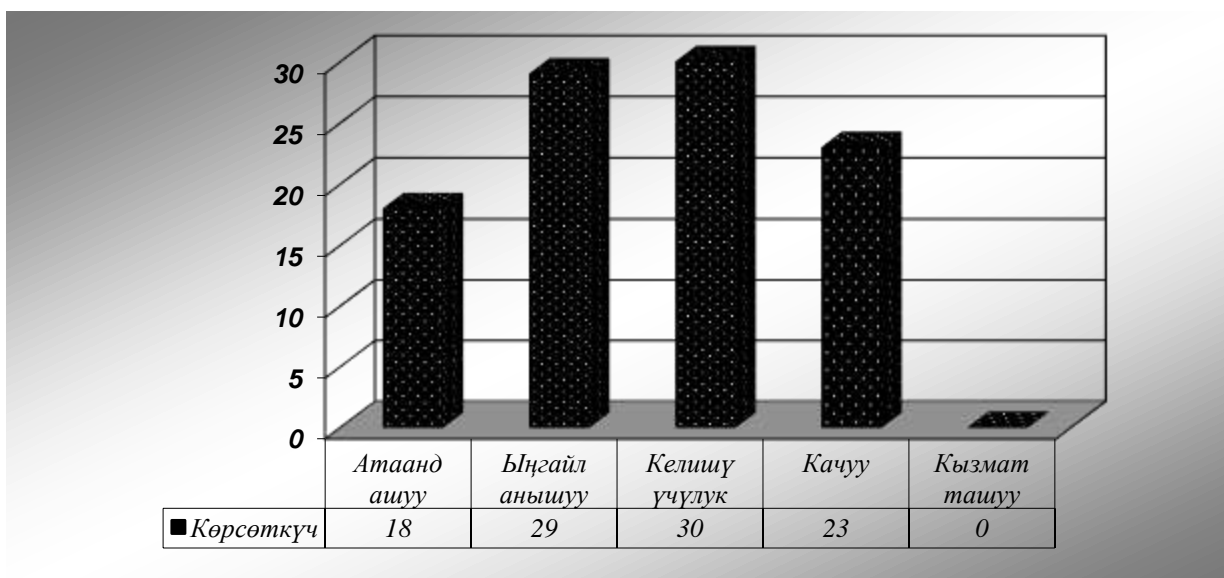
3.3-сүрөттө PARI методикасы боюнча жубайлар ортосундагы мамилелердеги чыр-чатактын деңгээлинин диаграммасы (Э.Шеффер жана Р.Белл; Т.В.Нешерет адаптациялаган)



3.3-сүрөт. Үй-бүлөлүк мамилелер жаатындагы ички абалдын(интерналдуулуктун) диаграммасы (Е.Ф.Бажин, С.А.Голынкин жана А.М.Эткиндбоюнча)

Конфликттерди жөнгө салууда үстөмдүк кылган ыкмаларды изилдөөнүн натыйжалары бул жерде так артыкчылык жок экенин көрсөтүп турат.

Контролдук топтун аялдары атаандаштыкка жөндөмдүү экенин көрсөттү – 31%, бул алардын башка бирөөгө зыян болсо да, өз кызыкчылыктарын канааттандырууга умтулуусун көрсөтөт. Чыр-чатактарды жөнгө салуунун басымдуу ыкмасы катары компромисс аялдардын 25% белгиленди жана ал атаандаштыкка каршы турууну көрсөткөн ыңгайлашуу, башкалардын кызыкчылыгы үчүн жеке кызыкчылыктарын басуу жалпы тандалган аялдардын 28% белгиленген. Алардан кийин тирешүүдөн качууга умтулгандар турат – алар респонденттердин 16% (3.4-сүрөт). Ал эми эксперименталдык топто 18% атаандаштыкка, 29% компромисске жана 30% адаптацияга умтулат, андан кийин конфронтациядан качууга умтулгандар–респонденттердин 23% (3.4-сүрөт).



Сүрөт. 3.4. Чыр-чатактарды жөнгө салуунун артыкчылыктуу жолдорунун диаграммасы (контролдоо тобу (эксперименталдык): атаандаштык -31 (18), компромисс -25 (29), адаптация-28 (30), тирешүүдөн качуу 16 (23)

Ошентип, чыр-чатактык кырдаалдарда жүрүм-турумдун эң максатка ылайыкташуу ыкмасы болгон – кызматташуу изилдөөнүн катышуучуларында артыкчылык болуп саналбайт. Анын үстүнө, үй-бүлөлүк мамилелер, чыр-чатактарды жөнгө салуу ыкмасы көз карашынан алганда эң кабыл алынгысы болгон – атаандаштыкты изилдөөгө катышкан аялдардын дээрлик үчтөн бир бөлүгү карманат.

Кыргыз үй-бүлөсүндө үй-бүлөлүк зомбулуктун негизги детерминанттарынын жана кесепеттеринин өз ара көзкарандылыгынын корреляциялык анализинин натыйжалары боюнча, үй-бүлөдөгү зомбулуктун негизги детерминанттарын жана кесепеттерин аныктоо үчүн чыр-чатактын деңгээлинин, чыр-чатактардын себептеринин жана кесепеттеринин өз ара көзкарандылыгы проблемасын чечүү маанилүү. Бул маселени чечүү үчүн бул иштин экинчи бөлүмүндө баяндалган алгоритмге ылайык чыгарылган Ч.Спирмендин рангдык корреляция коэффициентинин эсебин колдондук.

Үй-бүлөдөгү чыр-чатактын абалын биз PARI методикасынын “үй-бүлөлүк чыр-чатактар” шкаласы боюнча изилдөөнүн катышуучулары көрсөткөн натыйжалардын негизинде бааладык.

Чыр-чатактын деңгээли менен үй-бүлөлүк мамилелерге канааттануу даражасынын ортосундагы байланышты аныктоо жана анын чаралары төмөндөгүдөй жүргүзүлдү. Респонденттер PARI методикасы («үй-бүлөлүк чыр-чатактар» шкаласы боюнча) жана «Үй-бүлөлүк мамилелерге канааттануу» боюнча алынган натыйжаларга ылайык топторго бөлүштүрүлдү, аралык эсептөөлөр жүргүзүлдү. Топторго бөлүштүрүүнүн жана аралык эсептөөлөрдүн натыйжалары 3.2-таблицада берилди.

Конфликтүүлүк көрсөткүчтөрү менен жалпы ички (интерналдуулук) деңгээлдин ортосундагы корреляция коэффициентинин маанисин аныктоо өз ара көзкарандылыктын бар экендигин көрсөтөт. Бул өзгөрмөлөрдүн ортосундагы корреляция коэффициенти $r = 0,524$ ($p < 0,01$) болду.

Коэффициентизилдөөгө катышкан үй-бүлөлөрүндөгү чыр-чатактын деңгээли менен үй-бүлөлүк мамилелер жаатындагы алардын субъективдүү көзөмөлүнүн деңгээли ортосунда бир топ жогору мааниге ээ жана: 1% маанилик деңгээлинде $r = 0,82$. Бул үй-бүлөлүк мамилелер жаатында аялдардын ички багыты (интерналдуулук) (үй-бүлөдө пайда болгон мамилелер үчүн жоопкерчиликти өзүнө алуу тенденциясы) аялдардын конфликтүүлүк деңгээли менен олуттуу өз ара байланышта экендигин болжолдоого мүмкүндүк берет.

3.2-таблица– Корреляция коэффициентин эсептөөнүн натыйжалары

N	X рангы	Y рангы	D	d2
1.	10.5	15.5	-5	25
2.	6	218.5	-21.5	462.25
3.	23	23.5	-0.5	0.25
4.	5	15.5	-10.5	110.25
5.	2	3.5	-1.5	2.25
6.	18.5	23.5	-5	25
7.	25.5	3.5	22	484
8.	2	28.5	-26.5	702.25
9.	15.5	3.5	12	144
10.	28.5	15.5	13	169
11.	18.5	15.5	3	9
12.	25.5	23.5	2	4
13.	8.5	8.5	0	0
14.	22	23.5	-1.5	2.25
15.	25.5	23.5	2	4

$$p=1-0,000222 \times 2143,5 = 0, 524$$

$$2143,5$$

Үй-бүлөдөгү чыр-чатактын деңгээли менен аялдардын арасында үстөмдүк кылган чыр-чатакты жөнгө салуу ыкмаларынын (компромисс, атаандаштык, ыңгайлашуу) ортосундагы өз ара көз карандылыктын деңгээлин аныктоо бул учурда да биз өз ара бири-биринен көз карандылыктын жогорку деңгээлин байкап жатабызды көрсөтөт. Корреляция коэффициентинин мааниси $p=0,762$ ($p<0,01$) болду.

Алынган корреляция коэффициенти конфликттик кырдаалда аялдардын жүрүм-туруму үй-бүлөдөгү зордук-зомбулуктун көрүнүштөрүн алдын ала аныктаарын көрсөтүүгө мүмкүндүк берет. Ошентип, атаандаштык өзгөчө үй-бүлөлүк мамилелер, чыр-чатактарды жөнгө салуу ыкмасы көз карашынан алганда, эң туура эмес болуп саналат. *Атаандаштык* (конкуренция) өзүнүн кызыкчылыгын башка бирөөгө зыян келтирүү аркылуу канааттандырууга умтулуу катары каралат. Бул ыкманы карманган аял кандай болсо да өз көз карашын кабыл алууга мажбурлоого аракет кылат, аны башкалардын пикири жана кызыкчылыктары кызыктырбайт. Ошол эле учурда, ал өнөктөшү менен болгон мамилесинде анын иш-аракеттеринин натыйжасында төлөөгө туура келген "бааны" тоготпойт же жөн гана бул жөнүндө ойлонбойт. Жалпысынан алганда, узак мөөнөттүү мамилелер өз ара аракеттенүүнүн катышуучуларын

канчалык көп байланыштырса (мисалы, үй-бүлөдө), көз ирмемдик пайда гана эмес, мамилелерди сактоо да ошончолук максатка ылайыктуу. Бул ыкманын эң олуттуу кемчилиги – мамилелердин начарлашынан улам кайра-кайра чыр-чатактын чыгуу мүмкүнчүлүгү. Ошондуктан, оңдоо иштеринин жүрүшү натыйжасыз аялдардын жүрүм-турумунда бул стратегияны кыскартууга багытталды. Эксперименталдык топтун аялдарынын арасында үстөмдүк кылган дагы бир ыкма – *ыңгайлашуу (адаптация)*, башкача айтканда, атаандаштыкка каршы, башка бирөөнүн кызыкчылыгы үчүн өз кызыкчылыгын курмандыкка чалуу. Бул ыкма карама-каршы тарап менен болгон мамилеге караганда, пикир келишпестиктин предмети аял үчүн азыраак мааниге ээ болгондо рационалдуу деп таанылышы мүмкүн. Бирок, бул ыкма аял үчүн үстөмдүк болуп калса, анда ал, балким, өзүн натыйжалуу ишке ашыра албайт жана үй-бүлөдө жашай албайт.

Үчүнчү жол – *компромисс*. Алгылыктуу чечимди издөө өз ара жеңилдиктер аркылуу ишке ашырылат. Үй-бүлөлүк кырдаалда компромисске баруу жөндөмдүүлүгү өтө жогору бааланат, анткени ал кастыкты азайтат жана чыр-чатакты салыштырмалуу тез чечүүгө мүмкүндүк берет. Бирок, белгилүү бир убакыт өткөндөн кийин компромисстик чечимдин дисфункциялык кесепеттери да пайда болушу мүмкүн, мисалы, "жарым чечимдерге" канааттанбагандык. Мындан тышкары, бир аз өзгөртүлгөн түрдөгү конфликт сөзсүз түрдө кайра пайда болот, анткени аны пайда кылган көйгөй толук чечиле элек.

Ошентип, биринчи кезекте үй-бүлөлүк мамилелер жаатындагы субъективдүү көзөмөлдүн деңгээли катары инсандык мүнөздөмөлөр, чыр-чатакты чечүүнүн үстөмдүк кылуучу ыкмалары болжолдуу түрдө жубайлар ортосундагы мамилелердеги чыр-чатакка олуттуу деңгээлде таасирин тийгизет жана үй-бүлөдө зомбулук көрүнүштөрүн алдын ала аныктайт деген божомолубуз тастыкталды.

Үй-бүлөдөгү чыр-чатактын деңгээлин адамдын жалгыздык сезими жана социалдык нааразычылык (фрустрация) сыяктуу социалдык маанилүү

мүнөздөмөлөр шарттайбы, муну биз Ч.Спирмендин рангалык корреляция коэффициентинин маанисин аныктоо аркылуу да изилдедик.

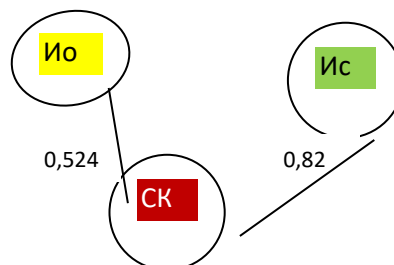
Изилдөөгө катышкан үй-бүлөлөрүндөгү чыр-чатактын деңгээли менен алардын субъективдүү жалгыздык сезиминин ортосундагы корреляция коэффициентинин мааниси 1% маанилүүлүк деңгээлинде $p=0,85$ болду.

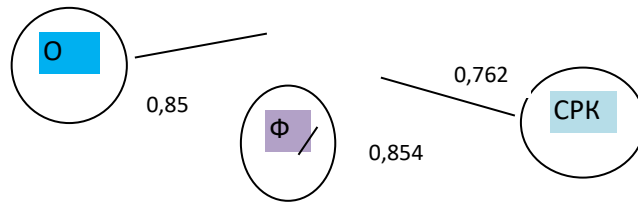
Алынган корреляция коэффициенти үй-бүлөлүк чыр-чатактын болушу жана тереңдиги көпчүлүк учурда аялдарда жалгыздыктын, өзгөчө жакын адамдарга карата ашыкча болуусезимдеринин пайда болушун алдын ала аныктай турганын көрсөтүп турат. Бул абал аялдардын психикалык саламаттыгына да, күйөөсү менен болгон мамилесинин өнүгүшүнө да олуттуу зыян келтирет.

Үй-бүлөлөрдөгү чыр-чатактын деңгээли менен аялдардын социалдык нааразычылык (фрустрация) деңгээлинин ортосундагы корреляция коэффициентин аныктоо анын мааниси $p=0,854$ ($p<0,01$) экендигин көрсөттү. Бул маани, кыязы, зордук-зомбулук менен аялдардын жашоонун негизги аспектилериндеги социалдык нааразылык абалынын пайда болушунун ортосундагы жогорку корреляцияны көрсөтөт.

Ошентип, биз үй-бүлөдөгү чыр-чатактын жана зордук-зомбулуктун көрүнүштөрү аялдарда субъективдүү жалгыздык жана социалдык нааразычылык сыяктуу маанилүү социалдык-психологиялык мүнөздөмөлөрдүн пайда болушуна таасир этиши мүмкүн экенин аныктадык. Социалдык нааразычылыктын деңгээли өзүнө материалдык кыйынчылыктарды да камтыйт. Демек, аялдардын көйгөйлөрү канчалык көп болсо, үй-бүлөдөгү чыр-чатактар ошончолук жогору болот. Ошондой эле үй-бүлөдө аялга карата зордук-зомбулук анын социалдык-экономикалык абалы менен тыгыз байланышта.

Үй-бүлөлөрдөгү чыр-чатактын деңгээлинин, зомбулуктун себептеринин жана алардын кесепеттеринин ортосундагы өз ара көз карандылыктын жалпы талдоосу 3.12-сүрөттө көрсөтүлгөн.





3.12-сүрөттө Чыр-чатактын зомбулуктун детерминанттары жана кесепеттери менен байланышы.

3.8-сүрөттөн көрүнүп тургандай, бардык изилденген өзгөрмөлөр өз ара олуттуу корреляцияга ээ, бул үй-бүлөлүк чыр-чатактар ички абалдын (интернальность) деңгээлинен жана чыр-чатактарды чечүүнүн аялдарда басымдуулук кылган жолдорунан келип чыгат деп болжолдоого мүмкүндүк берет. Өз кезегинде үй-бүлөдөгү чыр-чатактар аялдарда субъективдүү жалгыздык сезиминин жана социалдык нааразычылыктын алдын ала пайда болушун аныктайт.

Зордук-зомбулукка кабылган жана зомбулукка кабылбаган аялдардын инсандык мүнөздөмөлөрүн изилдөөнүн натыйжаларына салыштырмалуу талдоо жасоодо зомбулукка кабылган жана кабылбаган аялдардан үй-бүлөлүк зомбулуктун өзгөчөлүктөрүн, себептерин жана кесепеттерин салыштырып талдоо жүрдү.

Депрессиянын деңгээлин изилдөөнүн жыйынтыгы

Депрессиянын көрүнүү деңгээлин изилдөө үчүн “А.Бектин шкаласы” методикасы колдонулган. Натыйжалары 7-таблицада берилди.

Таблица 7. Депрессиянын көрүнүү деңгээлин изилдөөнүн натыйжалары.

	Эксперименталдык топ (n=75)		Көзөмөл топ (n=65).	
	Орточо	Стандарттык четтөө	Орточо	Стандарттык четтөө
Жалпы көрсөткүч	20.21	10.42	3.24	3.60
Когнитивдик- аффективдүү субшкала	12.47	6.84	1.96	1.97
Соматикалык	7.74	4.59	2.08	4.32

субшкала				
----------	--	--	--	--

Орточо А.Бек шкаласынын салыштырма анализи депрессиянын жалпы деңгээлинде, ошондой эле симптомдордун катаалдыгынын когнитивдик-аффективдүү субшкаласында олуттуу айырмачылыктарды көрсөттү.

Ошентип, эксперименталдык топто депрессиянын жалпы деңгээлинин орточо мааниси ачык көрүнгөн депрессиянын интервалына, контролдук топто –анча жогору эмес депрессиянын интервалына туура келет. Ошондой эле когнитивдик-аффективдүү субшкала боюнча орточо маанилердин көрсөткүчтөрү депрессиянын соматикалык субшкаласынын көрсөткүчтөрүнө салыштырмалуу эки топто тең айкыныраак экендиги аныкталган; бирок когнитивдик-аффективдүү жана соматикалык деңгээлдердеги депрессиянын белгилеринин көрүнүшүндөгү эң чоң айырманы эксперименталдык топ көрсөтөт.

Эксперименталдык топто алынган депрессиянын жалпы шкаласы боюнча минималдуу көрсөткүч - 12; максимум - 45. Контролдук топто методологиянын жүрүшүндө алынган минималдуу маани - 2, максимум -12.

Бөлүштүрүүнүн нормалдуулугу тууралуу гипотезаны текшерүү үчүн Шапиро-Уилккритерий колдонулду. Бөлүштүрүүнүн нормалдуу эместигин эске алуу менен статистикалык жактан так айырмачылыктарды текшерүү үчүн U-Манна-Уитникритерийи колдонулду. Талдоодон кийин депрессиянын жалпы деңгээли, когнитивдик-аффективдүү жана соматикалык субшкалалар боюнча статистикалык маанилүү айырмачылыктар аныкталды. Бул жыйынтыктар 8-таблицада берилди.

Таблица 3.4. “Бектин депрессия шкаласы” боюнча статистикалык топтор аралык маани.

Шкалалар	Критерийдин мааниси	Маанилүүлүгү
Депрессиянын жалпы деңгээли	U=18,5	p<0,01
Когнитивдик-аффективдүү субшкала	U=21,5	p< 0,01

Соматикалык субшкала	U=28,00	p<0,01
----------------------	---------	--------

Таблицадан көрүнүп тургандай, топтордун ортосундагы статистикалык олуттуу айырмачылыктар депрессиянын жалпы деңгээли боюнча да, когнитивдик-аффективдүү жана соматикалык субшкалалар боюнча да аныкталган.

Жеке тынчсызданууну изилдөөнүн натыйжалары. Мында жеке тынчсызданууну изилдөө үчүн Спилбергер-Ханиндининсандык жана кырдаалдык тынчсыздануу методикасы тандалып алынды. Жыйынтыктар 3.5-таблицада берилди.

Таблица 3.5. Жеке тынчсыздануунун көрүнүү деңгээлин изилдөөнүн натыйжалары.

Шкаланын аталышы	Эксперттик топ (n=130)		Көзөмөл тобу (n=76)	
	Орточо маани	Стандарттык четтөө	Орточо маани	Стандарттык четтөө
Инсандык тынчсыздануу	54.3	9.3138	39	6.3382

Жеке тынчсыздануу гана изилденген. Зордук-зомбулукка дуушар болгон жана үй-бүлөлүк зомбулукка кабылбаган адамдардын тынчсыздануусун изилдөөнүн жыйынтыгы көрсөткөндөй, эксперименталдык топто тынчсыздануу деңгээлинин көрсөткүчүнүн эң төмөнкү мааниси 38 баллды, жогоркусу 72 баллды түздү. упайлар. Контролдоо тобунда минималдуу маани - 31 балл, максималдуу маани - 51 балл.

Топторду салыштырма талдоонун жүрүшүндө (1-таблицаны караңыз)эки топ тең (эксперименттик жана контролдук) инсандык тынчсыздануу жагынан айырмаланары аныкталды: эксперименттик топто ал контролдукка караганда көбүрөөк байкалат. Инсандык тынчсыздануу көрсөткүчүнүн орточо мааниси эксперименттик топто инсандыктынчсыздануунун жогорку деңгээлинин маанилеринин диапозонуна туура келет; ал эми контролдоо тобунда инсандыктынчсыздануукөрсөткүчтөрү боюнча орточо маанилер алынды.

Эксперименталдуу группа Текшерүүчү группа

➤ Инсандын тынчсыздануунун деңгээли

Графикалык түрдө эксперименталдык жана контролдук топтордогу инсандык тынчсыздануунун деңгээли 3.13-сүрөттө берилди.

313-сүрөт. Инсандык тынчсыздануунун көрүнүү деңгээли.

Бул шкала боюнча бөлүштүрүү нормалдуу болбогондуктан, статистикалык айырмачылыктарды текшерүү үчүн U-Манна-Уитни критерийинин жардамы менен талдоо жүргүзүлдү, ал эки топтун ортосундагы



олуттуу статистикалык айырмачылыктарды көрсөттү ($U=41,00$; $p=0,000$).

Аялдардын ар кандай топторунда (зомбулукка дуушар болгондор жана үй-бүлөлүк зомбулук тажрыйбасы жоктор) чыр-чатактын басымдуулук кылган түрлөрүн изилдөөнүн натыйжалары

Сурамжылоонун натыйжаларынаылайык (анкетанын жана жарым структуралаштырылган мазмун-талдоо ыкмасы менен иштелип чыккан интервьюнунмаалыматтары), эксперименталдык топто физикалык жана психологиялык зомбулук түрлөрүнүн айкалышы басымдуулук кылат (респонденттердин 50%); ырайымсыз мамиленин сексуалдык жана

психологиялык түрлөрүнүн айкалышы азыраак байкалат (респонденттердин 20%).

Ошол эле учурда кээ бир аялдар (30 %) зомбулуктун кандай түрүнө кабылганын ажырата алышпайт. Катаал мамиле дегенде алар зомбулуктун бардык түрүн түшүнүшөт. Муну алардын катаал мамилени мүмкүн болгон типтери жөнүндө маалыматы аздыгы менен да, бир катар изилдөөлөрдө (Пашина А.Х., 2002) айтылгандай, алардын психожаракат алып келүүчү кыйналуусун басууга же алардын маанисин төмөндөтүүгө жакындыгы менен да түшүндүрүүгө болот.

Аялдардын эки тобундагы катаал мамиленин түрлөрү жана типтери 2-таблицада берилди.

Таблица 3.6. Катаал мамиленин типтери.

Катаал мамиленин тиби	Эксперименттик топ (n=130)	Контролдук топ (n=76)
Физикалык жана психологиялык	N=65 (50%)	N= 51(67%)
Физикалык жана сексуалдык	N= 26 (20%)	N=25 (16%)
Физикалык психологиялык жана сексуалдык	N=39 (30%)	N=26 (17%)

Катаал амамиле кырдаалын жоюуга жардам берген ресурстарга контролдук топтун кыздары жакындарынын жардамын (n=23), жумушка “кетүүнү” (n=21), динди (n=16), спортту (n=9), жаңы сүйүүнү (n=7) кошушат. 76 кыздын 25и ата-энесине материалдык жактан көз каранды, алардын 26сы отуз жаштан ашкан жана жогорку билимдүү. Дал ушул аялдар ата-энелеринен каржылык көз карандылыктан эч кандай айыпты көрүшпөйт.

Ошондой эле, талдоо көрсөткөндөй, эксперименталдык топтун кыздарынын 15% ата-энелеринен же аларды алмаштырган адамдардан (ата

жана өгөй ата) сексуалдык зомбулук тажрыйбасы жөнүндө айтышкан жана бул сексуалдык өз ара аракеттенүү тажрыйбасы алардын жашоосунда биринчи жолу болгон. Контролдук группадагы кыздардын биринде да мындай эпизоддор болгон эмес.

Эксперименталдык топтун кыздарынын 16%ы гана ата-энелери менен болгон мамилесин начар деп мүнөздөшкөн. Ошол эле учурда алардын 23%ы балалык жана өспүрүм куракта физикалык жана психологиялык зомбулуктун эпизоддорун көрсө, 29%ы ата-энесинен дайыма психологиялык зомбулукка кабылганын айтышкан. Контроль тобунда кыздардын 15,4% гана ата-энелери менен бала кездеги мамилесин начар деп мүнөздөшкөн, бирок психологиялык менен гана чектелип, физикалык же сексуалдык зомбулуктун эпизоддорун көрсөтүшкөн эмес.

Инсандын социалдык-демографиялык мүнөздөмөлөрү менен зомбулук эпизоддорунун ортосундагы байланышты аныктоо үчүн корреляциялык анализ жүргүзүлдү. Ал бир катар статистикалык маанилүү байланыштарды аныктады. Ошентип, физикалык жана сексуалдык зомбулуктун эпизоддоруна ата-энеден алынган зомбулук фактору (психологиялык, физикалык же сексуалдык) ($r=0,81$; $p<0,05$), ошондой эле үй-бүлөдөгү ата-энелердин өздөрүнүн ортосундагы зомбулук фактору ($r=0,74$; $p<0,05$) жана толук эмес үй-бүлөдө тарбия ($r=0,75$; $p<0,05$) таасир этет. Жакын адамына карата ар кандай зомбулуктун түрлөрүн колдонгон өнөктөш менен никеге туруу факторутөмөнкү параметрлер менен өз ара байланышты көрсөтөт: балдардын болушу ($r=0,514$; $p<0,05$), терс байланыш- каржылык көз карандысыздык фактору менен ($r=-0,577$; $p<0,05$) жана ата-энелеринин начар мамилеси фактору менен ($r=-0,763$; $p<0,01$), ошондой эле ата-энелер тарабынан катаал мамиле фактору менен ($r=-0,670$; $p<0,01$). Балалуу болуу фактору аялдын жумушунун болушу фактору ($r=-0,60$; $p<0,01$), ошондой эле кошумча пассивдүү киреше булагынын болушу ($r=-0,509$; $p<0,01$) менен терс байланышта.

Изилдөөнүн жүрүшүндө Гиссен инсандык анкетасынын жардамы менен биз эки түрдүү аялдар тобунун инсандык өзгөчөлүктөрүн изилдедик. Алынган

натыйжалар 3.7-таблицада берилди.

Алар контролдук жана эксперименталдык топтордун орточо көрсөткүчтөрү төмөнкү шкалалар боюнча олуттуу айырмаланын көрсөтүп турат: "социалдык жактыруу", "жетишсиз- ашыкча көзөмөл", "ачыктык - жабыктык".

3.7-таблица. Зомбулукка кабылган жана кабылбаган аялдардын инсандык мүнөздөмөлөрүн изилдөөнүн жыйынтыгы.

Шкаланын аталышы	Эксперименттик топ (n=130)		Контролдук топ (n= 76)	
	Орточо маанилер	Стандарттык четтөө	Орточо маанилер	Стандарттык четтөө
Социалдык жактыруу	56.05	13.394	70.384	7.975
Үстөмдүк - Моюн сунуу	57.7	13.572	65.92	4,821
Жетишсиз - Ашыкча көзөмөл	75.1	19.072	85.28	4.929
Гипертивдүүлүк - Депрессия	69.45	28.376	74.08	3.999
Ачыктык - Жабыктык	68.05	19.519	77.32	5.129
Социалдык жөндөмдүүлүктөр	49.7	15.644	42.52	6.923

Ошентип, көзөмөл тобундагы аялдар "социалдык жактыруу", "ачыктык - жабыктык" жана "жетишсиз—ашыкча көзөмөлдөө" шкалаларында жогоруман маанилерди көрсөткөнү аныкталды.

"социалдык жөндөмдүүлүктөр" шкаласы боюнча орточо көрсөткүчтөрү абдан

жакын. Сүрөттө эки топтун шкалалар боюнча орточо көрсөткүчтөрүнүн бөлүштүрүлүшү көрсөтмөлүү берилди.

- Эксперименталдык топ $n = 130$
- Контролдук топ $n = 76$

Сүрөт 1. Контролдук жана эксперименталдык топтордогу респонденттердин инсандык мүнөздөмөлөрү.

Бөлүштүрүүнүн нормалдуулугун аныктоо үчүн Шапиро-Уилк критерийи колдонулган, андан кийин анын көрсөткүчтөрүн эске алуу менен U-Манна-Уитни критерийинин жардамы менен инсандык анкета шкалаларына статистикалык талдоо жүргүзүлгөн (анткени бөлүштүрүү нормалдуу эмес болуп саналат). Анализдин маалыматтары төмөнкү шкалалар боюнча мүмкүн болгон ката ыктымалдыгы төмөн болгон топтор боюнча так статистикалык айырмачылыктардын бар экендигин көрсөттү: "социалдык жактыруу" ($U=99$; $p=0,000$) жана "үстөмдүк-баш ийүү" ($U=135$; $b.=0,008$).

Үй-бүлөдө зомбулукка кабылган аялдардын жана зомбулукка кабылбаган аялдардын жүрүм-турумунун үстөмдүк ыкмаларын салыштырып талдоонун натыйжалары. Мында аялдардын эки тобундагы жүрүм-турумун жеңүү стратегияларын изилдөө үчүн «Жүрүм-турум менен күрөшүүнүн стратегиялары» методикасы тандалды. Алынган натыйжалар 3.8-таблицада берилди.

3.8-таблица. Жүрүм-турум менен күрөшүү жолдорун изилдөө натыйжалары.

Колдонулган стратегиянын тиби	Эксперименттик топ ($n=11300$)		Контролдук топ ($n=76$)	
	Орточо маани	Стандарттык четтөө	Орточо маани	Стандарттык четтөө
Конфронтация	55.11	9.82	53.20	7.96
Обочолонуу	51.47	10.18	51.64	9.24
Өзүн көзөмөлдөө	46.21	8.96	44.64	7.12
Социалдык колдоо издөө	46.95	13.32	44.24	9.43

Проблемаларды чечүүнү пландаштыруу	46.42	8.89	54.04	9.16
Оң кайра баалоо	44.00	7.47	45.60	7.45
Жоопкерчиликти алуу	49.79	10.61	43.88	8.06
Кач-болтурбоо	57.42	11.13	48.88	5.80

3.8-таблицадан көрүнүп тургандай, эксперименталдык топто стресстик кырдаалдар менен күрөшүү үчүн эң көп колдонулган стратегиялар “конфронтация”, “качуу-болтурбоо” жана “обочолонуу”, контролдук топтун респонденттери үчүн “конфронтация”, “проблеманы чечүүнү пландаштыруу”, “обочолонуу” болуп саналат. Аялдардын эки тобунун ортосундагы орточо көрсөткүч боюнча эң күчтүү айырмачылыктар төмөнкү стратегияларда көрүндү: “качуу-болтурбоо”, “проблеманы чечүүнү пландаштыруу” жана “жоопкерчиликти алуу”. 3.8-таблицадан көрүнүп тургандай, эксперименталдык топтун респонденттери үчүн контролдук топтун респонденттерине салыштырмалуу «качуу-болтурбоо» жана «жоопкерчиликти алуу» шкаласы боюнча эң жогорку жана «чечим кабыл алууну пландаштыруу» шкаласы боюнча эң төмөнкү көрсөткүчтөр мүнөздүү.

Бөлүштүрүүнүн нормалдуулугу жөнүндөгү гипотезаны текшерүү үчүн алынган бөлүштүрүүнүн тибин эске алуу менен Шапиро-Уилк критерийи колдонулду, андан ары U-Манна-Уитни жана T-Стьюдент критерийлеринин жардамы менен статистикалык маанилүү айырмачылыктар текшерилди. Алынган маалыматтар 3.9-таблицада берилди.

3.9-таблица. "Дал келген жүрүм-турум стратегиялары" методикасы боюнча топтор аралык статистикалык маани.

Колдонулган стратегиянын тибин	Критерийдин мааниси	Маанилүүлүгү $p < 0,05$
Конфронтация	U=191,0	p=0,269
Обочолонуу	T=-0,56	p=0,956
Өзүн көзөмөлдөө	U=217,5	p=0,634

Социалдык колдоо издөө	T =0,754	p=0,457
Проблемаларды чечүүнү пландаштыруу	T =-2,779	p=0,008
Оң кайра баалоо	U =226,0	p=0,782
Жоопкерчиликти алуу	T =2,024	p=0,05
Качуу-болтурбоо	T= 3,301	p=0,002

Таблицадан көрүнүп тургандай, төмөнкү шкалалар боюнча статистикалык так айырмачылыктар алынды: "көйгөйлөрдү чечүүнү пландаштыруу", "качуу - болтурбоо", "жоопкерчиликти алуу".

Бир катар шкалаларда бөлүштүрүү нормалдууга жакын болгондуктан, Фишердин параметрдик критерийин (Фишердин дисперсияларынын бирдейлик критерийлерин эсепке алуу менен) колдонуу менен А NOVA бир факторлуу дисперсиялык анализин өткөрүү мүмкүн болуп көрүндү, ал төмөнкүнү көрсөттү: топтор фактору (б.а. катаал мамиленин болушу фактору) "жоопкерчиликти алуу" (F=4,413; p=0,042), "Качуу-болтурбоо" (F=10,897; p=0,002) жана "Чечим кабыл алууну пландоо" (F=6,998; p=0,008) сыяктуу стратегияларга статистикалык так таасирин тийгизет.

Андан ары биздин ишибиз катуу зомбулукка кабылган аялдардын (эксперименталдык топ) жана зомбулукка кабылбаган аялдардын (контролдук топ) тобунда агрессивдүүлүктүн жана кастыктын деңгээлин изилдөөгө багытталды.

Агрессивдүүлүктүн жана кастыктын индикаторлорунун катаалдыгын изилдөө үчүн Басс-Дарки агрессивдүүлүк деңгээлинин анкетасы колдонулду.

Алынган натыйжалар 6-таблицада берилди. Алар изилденген топтор төмөнкү шкалалар боюнча олуттуу айырмачылыктарды көрсөтөрүн билдирет: "кыйыр агрессия", "кыжырдануу", "шектенүү", "таарыныч" жана "душмандык индекси". Бул көрсөткүчтөрдүн бардыгы эксперименталдык группада жогору.

Таблица 4. Аялдардын эки тобунда агрессивдүүлүк жана душмандык деңгээлин изилдөөнүн натыйжалары.

Шкаланын тиби	Эксперименттик топ	Контролдук топ (n=76)
---------------	--------------------	-----------------------

	(n=130)		Орточо маани	Стандарттык четтөө
	Орточо маани	Стандарттык четтөө		
Физикалык агрессия	52	33.655	44.545	28.069
Вербалдык агрессия	52	20.520	53.473	11,330
Кыйыр агрессия	55.9	21.223	64.315	22.360
Негативизм	44	27.985	44.5	30,860
Кыжырдануу	54	24.777	37.8	28,400
Шектенүү	50.5	23.946	37.5	16.503
Таарыныч	64.35	22.899	46.15	18.129
Күнөөлүү болуу сезими	53.35	20.894	43	20.424
Агрессивдүүлүк индекси	50.847	19.885	54.894	16.364
Душмандык индекси	57.425	19.067	43.152	13.646

"Физикалык агрессия" шкаласынын орточо маанилери алардын ортосундагы айырманы көрсөтсө да, параметрдин орточо көрүнүүаймагында. "Вербалдык агрессия" шкаласы боюнча көрсөткүчтөр бири-биринен дээрлик айырмаланбайт жана симптоматиканын көрүнүшүнүн орточо жана жогорку деңгээлдеринин ортосундагы курч аймакта. Кызык жери "кыйыр агрессия"шкаласынын көрсөткүчтөрү контролдоо тобунда жогору. Дал ушул топтогу аялдарда алар жогорку деңгээлдеги баалуулуктар аймагында, ал эми эксперименталдык топто – орточо деңгээлдеги аймактан орун алат.

"Негативизм" параметри эч кандай айырмачылыктарды көрсөтпөйт. Эки топто тең орточо көрүнүү менен мүнөздөлөт. "Кыжырдануу" шкаласы боюнча көрсөткүчтөр эксперименталдык топтун өкүлдөрүндө жогорулаган деңгээлдин диапозонуна туура келет, ал эми контролдук топтун өкүлдөрүндө – орточо жана жогорулагандын ортосундагы курч аралыкта. Ошол эле маанилердин диапозону "шектүүлүк" шкаласына да мүнөздүү. Зордук-зомбулукту башынан өткөргөндөрдүн "таарыныч" шкаласы боюнча орточо баллдар баалуулуктардын

жогорку диапозонуна туура келет жана катаал мамилени башынан өткөрбөгөндөр үчүн баалуулуктардын орточо деңгээлинин диапозонуна. Эксперименталдык топтун респонденттеринин арасында "күнөөлүү болуу сезими" шкаласы боюнча көрсөткүчтөр жогорулаган көрсөткүчтөр менен мүнөздөлөт, ал эми контролдоочу топтун респонденттеринде – орточо. "Агрессивдүүлүк индекси" шкаласы боюнча орточо көрсөткүчтөр баалуулуктардагы чоң айырмачылыктарды көрсөтпөйт жана эки топто тең жогорулаган деңгээлдин диапозонунда. Мындан тышкары, контролдоо тобунда бул шкала боюнча көрсөткүчтөр анча чоң эмес, бирок жогору экендигин өзүнчө белгилей кетүү керек жана “душмандык индексинин” шкаласы боюнча көрсөткүчтөр орточо маанилерде айырма бар экенин көрсөтөт жана душмандыктын жогорулаган аймагына кирет. Бирок, эксперименталдык топто көрсөткүч параметрдин катаалдыгынын жогорулаган жана жогорку деңгээлдердин ортосундагы курч чекке жакындап калганын өзүнчө белгилеп кетким келет.

Зомбулукка кабылган аялдардын травмадан кийинки стресстик реакцияларынын оордугун изилдөөнүн натыйжаларында болсо травмадан кийинки стресстик реакциялардын оордугун изилдөө жана аларды баалоо үчүн PTSD Миссисипи шкаласы колдонулду.

Методиканын натыйжалары 10-таблицада берилди.

Травмадан кийинки стресстик реакциялардын оордук деңгээлин изилдөөнүн натыйжалары эки топтогу стресс реакциялары (эксперименталдык топ, n=130, контролдоочу топ, n=76) бул параметр боюнча белгилүү бир айырмачылыктарды көрсөттү.

Шкаланын аталышы	Эксперименталдык топ (n=130)		Контролдук топ (n=76)	
	Орточо маани	Стандарттык четтөө	Орточо маани	Стандарттык четтөө
PTSD шкаласы	96.05	19.67	63.70	6.46

10-таблицадан көрүнүп тургандай, шкала боюнча орточо баллдар

контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосунда олуттуу айырмаланат. Эксперименталдык топто алар курч (критикалык)маанилердин деңгээлинде турат, алардын негизинде травмалык окуянын (биздин учурда башка адам тарабынан катаал мамиле тажрыйбасы) алардын жашоосуна тийгизген таасири тууралуу тыянак чыгарууга болот; контролдоо тобунда алар посттравматикалык стресстик реакциялардын айкын катаалдыгы жок аймаккатуура келет.Бул шкала боюнча эксперименталдык топто алынган эң төмөнкү көрсөткүч – 64, максимум – 146. Эң төмөнкү көрсөткүчтү катаал мамиле кырдаалынан чыккан жана өздөрүн аны жеңип чыккандар жана учурда анын ичинде болгондор катары мүнөздөшкөнөаялдар көрсөткөн; эң жогоркуну бул кырдаалдан чыгуу кырдаалында тургандар (ажырашуу жөнүндө арыздар, өз алдынча жашай баштайт ж.б.) көрсөттү; ал эми контролдоо тобунда эң төмөнкү көрсөткүч – 57; эң жогорку– 77.

Бул шкала боюнча бөлүштүрүү нормалдуу эмес болгондуктан, айырмачылыктардын тактыгын статистикалык текшерүү U-Манна-Уитнипараметрлик эмес критерийинин жардамы менен жүргүзүлдү. Анын натыйжалары изилденген айырмачылыктар статистикалык жактан так экенин көрсөттү (U=110; p=0,000).

Катаал мамиленин аялдардынклиникалык-психологиялык өзгөчөлүктөрү жана социалдык-демографиялык мүнөздөмөлөрү менен өз ара байланышын байланышын изилдөөнүн натыйжалары. Мында катаал мамиле менен клиникалык-психологиялык өзгөчөлүктөрдүн өз ара байланышынын натыйжаларына токтолобуз. Үй-бүлөдөгү зомбулуктун себептерин жана кесепеттерин изилдөөдө катаал мамиле менен адамдын клиникалык-психологиялык өзгөчөлүктөрүнүн өз ара байланышын изилдөө өзгөчө мааниге ээ. Бөлүштүрүүнүн нормалдуулук жана дисперсиялардын тендиги критерийин эске алуу менен, клиникалык-психологиялык өзгөчөлүктөрдү, ошондой эле катаал мамиле факторунун бул өзгөчөлүктөргө тийгизген таасирин деталдуу изилдөө үчүн ANOVA бир фактордуу дисперсия анализи жүргүзүлдү.

Анализдин жыйынтыгы топ фактору (б.а. катаал мамиленин болушу)

стресстик кырдаалдар менен күрөшүү стратегияларын колдонуунун түрдүү артыкчылыктарына олуттуу таасир этерин көрсөттү. Ошентип, зордук-зомбулукка кабылган аялдар стресстик кырдаалда «качуу-болтурбоо» шкаласы боюнча жогорку көрсөткүчтөргө, ал эми «жоопкерчиликти алуу» жана «чечим кабыл алууну пландаштыруу» шкалаларында төмөнкү көрсөткүчтөргө ээ.

Учурда актуалдуу жагдай катары башынан өткөргөн катаал мамиленин болуу абалын талдоого өзгөчө көңүл буруу керек. ANOVA жыйынтыгы боюнча, учурда зомбулукка кабылып жаткан респонденттер бул фактордун төмөнкүдөй күрөшүү стратегияларына таасир көрсөтө тургандыгы аныкталган: «жоопкерчиликти алуу» шкалаларында төмөн упайлар ($F = 14,498$; $p = 0,000$), «чечим кабыл алууну пландаштыруу» ($F = 7,291$; $p = 0,01$) жана "качуу-болтурбоо" шкаласы боюнча жогорку упайлар ($F = 2,153$; $p = 0,01$). Тажрыйбасында катаал мамиле фактысы жок адамдарда мындай ачык көз карандылыктар аныкталган жок. Аларда бул фактордун төмөнкү шкалаларга таасири аныкталды: “жоопкерчиликти алуу” ($F=6,756$; $p=0,008$), “Чечим кабыл алууну пландаштыруу” ($F=4,413$; $p=0,042$) жана “Качуу-болтурбоо” шкаласы ($F=T 0,897$; $p=0,002$) азыраак айкын болгон. Тескерисинче, өз тажрыйбасында өнөктөш тарабынан кордук көргөн аялдардын жүрүм-турумунда качуу стратегиясы боюнча жогору маанилерди көрсөттү. ($F=4,806$; $p=0,034$), ошондой эле бул фактордун “оң кайра баалоо” стратегиясына таасир этүү тенденциясын көрсөтөт ($F=0,319$; $p=0,05$).

Катаал мамиле факторунун таасири агрессивдүүлүктүн жана душмандыктын бир катар шкалаларында да байкалат, атап айтканда: "душмандык индекси" ($F=6,896$ болгондо $p=0,01$), "шектүүлүк" шкаласы ($F=4,123$ болгондо $p=0,05$) жана “таарыныч” шкаласына таасири жогору ($F=7,776$ $p<0,01$). Маанилүү факты болуп төмөнкүлөр саналат: учурда зомбулукка кабылган адамдар катаал мамиле факторунун жогоруда айтылган бардык шкалаларга болгон таасирин көрсөтүшпөйт.

Корреляциялык талдоону (correlation analysis) колдонууда бир катар

кызыктуу байланыштар да аныкталды. Ошентип, эксперименталдык топтун респонденттери "жоопкерчиликти алуу" стратегиясы менен "социалдык жөндөмдүүлүк" шкаласынын ортосунда олуттуу оң корреляцияга ээ болушту. Гиссен инсандык анкетасы, ал жогорку маани полюсундагы төмөнкү социалдык компетенттүүлүктү мүнөздөйт ($r=0,4887$; $p<0,05$), контролдук топтун респонденттерине салыштырмалуу ($r=0,064$; $p>0,05$); "жоопкерчиликти алуу" жана "качуу-болтурбоо" стратегияларынын ортосунда оң байланыш табылды (эксперименталдык топто $r=0,5244$; $p<0,05$ жана контролдоо тобунда $r=-0,028$; $p<0,05$), ошондой эле "жоопкерчиликти алуу" шкаласынын депрессиянын көрүнүшүнө таасири ($r=0,548$; $p=0,01$), мында булар эске алынат, бул өз ара байланыш контролдоо тобунда өзүн көрсөтпөйт, бирок эксперименталдык топто, ал олуттуу деңгээлде көрүнөт ($r=0,147$; $p<0,05$).

Катаал мамилеге дуушар болгон аялдардын тобунда "өзүн көзөмөлдөө" шкаласы менен инсандык тынчсыздануунун оордук деңгээлинин ($r=0,623$; $p<0,001$) ортосунда эки тараптуу оң корреляция аныкталды. Белгилей кетсек, көзөмөл тобунда мындай мамиле аныкталган эмес.

Контролдоо тобунда депрессия деңгээлинин жалпы көрсөткүчү социалдык колдоо издөө менен олуттуу өз ара байланышты көрсөтөт ($r=0,474$; $p<0,05$) - эксперименталдык топто мындай байланыш табылган эмес ($r=-0,244$; $p>0,05$).

Бирок, жалпы жыйынтыктар да бар: оозеки агрессия жана депрессиянын көрүнүү деңгээли эки топто тең оң корреляцияланат, контролдук топто $r=0,548$; $p=0,01$, эксперименталдык топто $r=0,522$; $p<0,05$).

Зомбулукка кабылган аялдардын тобундагы инсандык тынчсыздануу "үстөмдүк - баш ийүү" инсандык мүнөздөмөсү менен өз ара байланышты көрсөтөт ($r=-0,448$; $p<0,05$), ошондой эле "качуу-болтурбоо" күрөшүү стратегиясы менен да ($r=0,563$; $p<0,05$), жана да агрессиянын жана душмандыктын бир катар шкалалары менен: оозеки агрессия ($r=0,543$; $p<0,05$), таарыныч жана шектенүү ($r=0,514$; $p<0,05$), негативизм ($r=0,605$; $p<0,05$), жалпы душмандык индекси ($r=0,515$; $p<0,05$), ошондой эле депрессиянын

когнитивдик-аффективдүү көрүнүштөрү субшкаласы менен ($r=0,544$; $p<0,05$). Бул көрсөткүчтөрдөн айырмаланып, зордук-зомбулук тажрыйбасы жок аялдардын тобу шектүүлүк шкаласы менен жеке тынчсыздануунун бирден-бир олуттуу корреляциясын көрсөтөт ($r=0,48$; $p<0,05$).

Ошол эле учурда корреляциялык анализдин маалыматтары да Гиссен тести боюнча инсандык мүнөздөмөлөр менен бир катар байланыштарды көрсөтөт. Ошентип, "үстөмдүк -баш ийүү" шкаласы боюнча маалыматтар көзөмөл шкаласы менен эки тараптуу олуттуу корреляцияны көрсөтөт ($r=0,526$; $p=0,01$), оозеки агрессия менен эки тараптуу терс корреляция ($r=-0,598$; $p<0,01$) жана негативизм ($r=-0,797$; $p<0,01$) жана терс бир тараптуу кыжырдануу ($r=-0,556$; $p=0,01$) жана шектенүү ($r=-0,453$; $p<0,5$), ошондой эле инсандык тынчсыздануу ($r=-0,448$; $p<0,05$). Контролдук топто бул шкала боюнча башка шкалалар менен олуттуу корреляция жок экендигин белгилей кетүү керек ($p>0,05$).

Аялдарга карата зомбулуктун алардын социалдык-демографиялык мүнөздөмөлөрү менен өз ара байланышынын натыйжалары

Биздин эмпирикалык маалыматтар көрсөткөндөй, аялдардын травмадан кийинки жүрүм-турумуна таасир этүүчү факторлордун бири болуп аялдардын социалдык-демографиялык өзгөчөлүктөрү жана клиникалык-психологиялык өзгөчөлүктөрү саналат.

Эң деталдуу талдоо үчүн биз эки топтун маалыматтарын салыштырдык. Биринчи топко (эксперименталдык) катаал мамилеге дуушар болгон аялдар жана экинчи топко (контроль) катаал мамилеге эч качан кабылбаган аялдар кирген.

Биздин ишибизде эксперименталдык жана контролдук топторго мүнөздүү "курагы" менен "оозеки агрессия" ($r=-0,511$; $p<0,05$ жана $r=0,494$; $p<0,05$) ортосундагы байланышты таптык.

Бала-өспүрүм курактагы ата-энеси тарабынан зомбулукка кабылуу менен чоң адам болгондогу өнөктөшүнүн зомбулугунун ортосунда кызыктуу байланыш бар. Ошентип, эксперименталдык топто ата-энелеринин балалык

жана өспүрүм курактагы мамилесин «жаман» деп мүнөздөгөн жана ар кандай түрдөгү зомбулуктун бар экендигин (анын ичинде психологиялыкты гана) белгилеген респонденттер «ачыктык-жабыктык» инсандык мүнөздөмөсү менен олуттуу корреляцияны көрсөтүшөт ($r=0,684$; $p<0,05$), ошондой эле "социалдык жөндөмдүүлүк" шкаласы ($r=0,508$; $p<0,05$) жана өзүн көзөмөлдөө шкаласы менен ($r=0,604$; $p<0,05$). Бул респонденттер ата-энелери тарабынан ырайымсыз мамиленин бар экендигин четке каккандарга салыштырмалуу шектенүү ($r=0,581$; $p<0,05$) жана негативизм шкаласы боюнча бир топ жогорку упайларды көрсөтүшөт ($r=0,573$; $p<0,05$).

Билими жогору болгон аялдар позитивдүү күрөшүү стратегияларын колдонуу менен мүнөздөлөт: оң корреляциялык өз ара байланыш "оң кайра баалоо" стратегиясы ($r=0,652$; $p<0,05$) менен жана терс – "качуу-болтурбоо" стратегиясы ($r=-0,581$; $p<0,05$) менен табылды. Алар жеке тынчсыздануунун төмөнкү даражасы менен мүнөздөлөт ($r=-0,594$; $p<0,05$) жана посттравматикалык стрессик реакциялар ($r=-0,560$; $p<0,05$), ошондой эле депрессиянын соматикалык көрүнүш шкаласы боюнча төмөнкү баллдар менен мүнөздөлөт ($r=-0,532$; $p<0,05$).

Киреше–клиникалык симптоматиканын ар кандай көрүнүшүнө таасир этиши мүмкүн болгон дагы бир мүнөздөмө. Ошентип, кирешеси жогору респонденттер «обочолонуу» ($r=-0,579$; $p<0,05$), «качуу-болтурбоо» ($r=-0,631$; $p<0,05$) стратегияларын аз колдонушат; ал эми кошумча пассивдүү кирешеге ээ болуу фактору нааразычылыктын төмөнкү деңгээлин көрсөтөт ($r=-0,546$; $p<0,05$). Толук каржылык көз карандысыздык фактору (өнөктөшкө, мурунку өнөктөштөрдөн же ата-энелерден көз карандылыктын жоктугун эске алуу менен) социалдык жактыруунун инсандык мүнөздөмөсүнүн ($r=0,557$; $p<0,05$) жана адаптациялоочу күрөшүү стратегиясын колдонуунун: социалдык колдоонун ($r=0,688$; $p<0,05$) оң корреляциясын көрсөтөт.

Ошол эле учурда таарынткан адамдан каржылык көз карандылык фактору физикалык агрессиянын ($r=0,582$; $p<0,05$), кыйыр агрессиянын ($r=0,544$; $p<0,05$) жана кыжырдануунун ($r=0,53$; $p<0,05$) көрүнүшү менен өз ара байланышта.

Азыркы мезгилде эч кандай кирешеси жок жана толугу менен бирөөнүн багуусунда болгон аялдар агрессиянын жана душмандыктын бир катар масштабдарынан көз карандылыкты көрсөтүшөт: физикалык агрессия ($r=0,703$; $p<0,05$) кыйыр агрессия ($r=0,607$; $p<0,05$), кыжырдануу ($r=0,661$; $p<0,05$), таарыныч ($r=0,53$; $p<0,05$). Контролдук топтун аялдарында бул шкала менен олуттуу корреляция аныкталган жок, бирокадаптивдүү күрөш стратегиясы менен оң өз ара байланыш аныкталды, бул эксперименталдык топтогу аялдарда жок, ал “оң кайра баалоо” ($r=0,43$; $p>0,05$).

Туруктуу жумушка ээ болуу фактору аялдын жыргалчылыгына жана жүрүм-турумуна да таасирин тийгизиши мүмкүн. Ошентип, жумуштун жана туруктуу кирешенин болушу эксперименталдык топто кыйыр агрессия ($r=-0,598$; $p<0,05$) жана кыжырдануу ($r=-0,631$; $p<0,05$), таарыныч ($r=-0,49$; $p<0,05$) жана жалпы агрессивдүүлүк индекси ($r=-0,56$; $p<0,05$) менен терс байланышта. Контролдоо топторкорреляция көзөмөлдүк шкала ($r=0,549$; $p<0,05$) жана социалдык жөндөмдүүлүктөр шкаласы ($r=-0,574$; $p<0,05$) менен аныкталды.

Турмушка чыгуу фактору менен клиникалык-психологиялык өзгөчөлүктөрдүн ортосундагы өз ара байланыш фактысы да көңүл бурууга арзыйт. Эксперименталдык топто ал депрессиянын деңгээли ($r=-0,599$; $p<0,05$) жана посттравматикалык стресстик реакциялардын симптомдору менен ($r=-0,529$; $p<0,05$) жана турмушка чыгуу фактору менен терс байланышта, контролдук топтогу турмушка чыгуу фактору–конфронтациянын көрүнүшү деңгээли менен гана байланышат ($r=-0,414$; $p<0,05$).

Балдардын жоктугу "чечим кабыл алууну пландаштыруу" адаптивдик күрөш стратегиясын колдонуу тенденциясы менен байланыштуу ($r=0,51$; $p<0,05$). Контроль тобунда балдары жок адамдар жоопкерчиликти алуунун жогорку деңгээли ($r=0,49$; $p<0,05$) жана шектенүүнүн жогорку деңгээли ($r=0,56$; $p<0,05$) менен мүнөздөлөт.

Ошол эле учурда кээ бир аялдар (20%) алар туш болгон зомбулуктун тиби тууралуу маалыматы жок экендигин билишет. Муну биздин изилдөөдө камтылган аялдардын мүмкүн болгон зомбулуктун түрлөрү боюнча

маалыматынын төмөндүгү, ошондой эле травматикалык окуяларды басуу же алардын маанисин төмөндөтүү тенденциясы менен да түшүндүрсө болот.

Посттравматикалык мезгилде инсандын адаптивдик жөндөмдүүлүктөрү менен күрөшүү стратегияларын иштеп чыгуунун ортосундагы өз ара байланышты изилдөөнүн натыйжалары

Биздин андан аркы ишибиз посттравмадан кийинки мезгилдеги инсандын ыңгайлашуу жөндөмдүүлүктөрү деңгээли менен ийгиликтүү күрөшүү стратегияларын иштеп чыгуунун ортосундагы өз ара байланышты аныктоого багытталган.

Экинчи бапта биздин илимий талдообуз көрсөткөндөй, жаңы чөйрөгө ийгиликтүү кайра адаптацияланууга таасир этүүчү негизги фактор бул күрөштүн эң адекваттуу стратегияларын иштеп чыгуу болуп саналат. Зомбулукка кабылган аялдарды реабилитациялоо жана алдын алуу программасын иштеп чыгуу үчүн адаптацияга таасир этүүчү психикалык параметрлерди аныктоо керек.

Жаңы чөйрөгө ыңгайлашуунун тез жана эффективдүү жолу инсандын туура иштелип чыккан күрөшүү стратегиясы менен аныкталат, ал боюнча биз иштешибиз керек.

Биздин изилдөөнүн жүрүшүндө алынган маалыматтарды талдоо проблемаларды чечүүгө, оң кайра баалоого жана жоопкерчиликти алууга багытталган күрөш стратегияларынын анча жогору эмес көрсөткүчтөрүн көрсөттү. Зомбулукка кабылган аялдарды күрөшүү стратегияларында качуу-болтурбоо, социалдык колдоо издөө, обочолонуу жана конфронтациялык күрөшүү сыяктуу көрсөткүчтөр үстөмдүк кылат.

Корреляциялык жана фактордук анализден көрүнүп тургандай, жүрүм-турумдун мындай стратегиясы олуттуу деңгээлде инсандын инсандык-адаптивдүү потенциалында чагылдырылып, анын андан аркы психофизиологиялык, психологиялык жана социалдык жүрүм-турумун аныктайт.

А.Г.Маклаков менен С.В.Чермяниндин «Адаптивдүүлүк» (МЛО-АМ) көп деңгээлдүү инсандык анкетасы боюнча инсандык-адаптивдүү потенциалды изилдөө турмушка туруктуулук деңгээли ортодон жогорку деңгээлдеги аялдардын (контролдук топтун) инсандык-адаптивдик потенциалы жогору экенин көрсөттү. Аларда нейропсихикалык туруктуулуктун жана жүрүм-турумду жөнгө салуунун жогорку деңгээли, жогорку адекваттуу өзүн баалоо жана реалдуулукту кабылдоо бар. Аларда баарлашуу жөндөмдүүлүгү жогору, адамдар менен оңой байланыш түзүшөт, чыр-чатактар болбойт. Социалдык чөйрөдөгү өз ролуна реалдуу баа беришет, жүрүм-турумдун жалпы кабыл алынган нормаларын сактоону жетекчиликке алышат.

Тескерисинче, туруктуулук деңгээли ортодон төмөн болгон аялдарда (эксперименталдык топ) нерв-психикалык туруктуулук, коммуникативдик мүнөздөмөлөр жана моралдык ченемдер сыяктуу инсандык-адаптивдүү потенциалдын төмөнкү көрсөткүчтөрү бар. Мындай адамдарды канааттандыруу адаптология тобуна да кошууга болот. Бул топтун көпчүлүк адамдарында ар кандай акцентуациялардын белгилери бар, алар тааныш шарттарда жарым-жартылай компенсацияланат жана социалдык чөйрө өзгөргөндө өзүн көрсөтө алат. Мындай адам, эреже катары, анча жогору эмес эмоционалдык туруктуулукка ээ болот, асоциалдык бузулуулар, агрессия жана конфликттин көрүнүштөрү болушу мүмкүн. Бул маалыматтар зордук-зомбулуктан жана терең стресстен кийин жаңы жашоого адаптологиянын ийгилиги тышкы шарттардан жана социалдык чөйрөдөн көз каранды деген гипотезабызды тастыктайт. Бул топтогу адамдарга жеке мамиле, туруктуу мониторинг жана түзөтүүчү чаралар талап кылынат.

Математикалык жана статистикалык иштеп чыгуунун натыйжаларына негизделген олуттуу корреляцияларды талдообуз адаптология жөндөмдүүлүгүнүн деңгээли менен күрөшүү стратегияларынын ортосундагы тыгыз байланышты айтууга мүмкүндүк берет. Адаптологиянын жогорку деңгээли бар адамдарда жүрүм-турум менен күрөшүүнүн стилдеринде жана стратегияларында олуттуу айырмачылыктар аныкталган. Бул көйгөйдү чечүү үчүн конструктивдүү

мамилекерек экендигин билдирет, мында адам кырдаалдан чыгуу үчүн реалдуу иш-аракеттерди жасайт. Адаптациянын жогорку деңгээли бар аялдар көйгөйгө багытталган стилдин кыйла жогору деңгээлине ээ, алар "социалдык колдоо издөө", "жоопкерчиликти алуу", "көйгөйлөрдү чечүүнү пландаштыруу", "позитивдүү кайра баалоо" сыяктуу тапшырмаларды колдонууга багытталган күрөшүү стратегияларын колдонушат. Ошондой эле аларда күрөшүүнүн эмоционалдык-ориентирдик стилинин кыйла төмөн деңгээлине ээ болуп, "конфронтациялык күрөшүү", "обочолонуу", "өзүн көзөмөлдөө", "качуу-болтурбоо" сыяктуу күрөшүү стратегияларын колдонушат. Бул натыйжаларда *адаптацияланган аялдар кырдаалды максаттуу талдоо жана көйгөйдү чечүү стратегияларын көбүрөөк колдонушарын, бул көйгөйдүн пайда болушундагы ролун жана аны чечүү үчүн жоопкерчиликти алаарын көрсөтүп турат.* Алар объективдүү шарттарды, өткөн тажрыйбаны жана колдо болгон ресурстарды эске алуу менен, өз аракеттерин пландап, кырдаалды көзөмөлдөп, кыйынчылыктарды жеңүүгө мобилизацияланышат, ошондой эле башка адамдар менен байланышууга, оор кырдаалдарда кошумча ресурстарды жана эмоционалдык колдоо алууга умтулушат, колдоону, көңүл бурууну, кеңешти, тилектештикти, конкреттүү натыйжалуу жардамды күтүшөт. Алар терс көрүнүштөрдү оң кайра карап чыгуу аркылуу аны инсандык өсүү үчүн стимул катары карап ал терс тажрыйбаларды жеңет.

Төмөн адаптацияланган аялдар чечкинсиздиги үчүн күнөөлүү сезимдерге чөмүлүү, кырдаалды жеңе албоо, өз кемчиликтерине көңүл буруу, көйгөйгө өтө эмоционалдуу мамиле кылуу менен мүнөздөлөт. Мындай аялдар оор кырдаалдардан алыстап, эмоционалдык катышуунун маанисин жана даражасын субъективдүү түрдө төмөндөтүүгө умтулушат, эмоцияларды максаттуу түрдө басышат жана тыйышат, кырдаалды кабыл алууга алардын таасирин азайтышат, маселени психикалык жактан да, реалдуу да чечүүдөн алысташат. Жүрүм-турум, кыялдануу жана көйгөйдү четке кагуу менен же дайыма эле максаттуу жүрүм-турум аракети аркылуу көйгөйлөрдү чечүүгө далалатанышат.

Жаңы посттравматикалык кырдаалдарда адаптация кризисин жеңүү процессинде зордук-зомбулукка кабылган аялдар жүрүм-турумдун (күрөшүүнүн) ар кандай стилдерин айкалыштырышат, алардын көйгөйгө багытталган аракеттери социалдык колдоо алуу менен бирге эффективдүүлүктү жогорулатат. Алардын көйгөйгө багытталган аракеттери социалдык колдоо алуу менен биригип, адаптация кризисин жоюунун натыйжалуулугун жогорулатат, ал эми кырдаалга карата күчтүү эмоционалдык тажрыйбасы жана жаралган көйгөйлөрдү чечүүдөн кетүү стратегиялары анын натыйжалуулугун төмөндөтөт.

Бул көрүнүш адаптациянын деңгээли менен жүрүм-турумдун стилдеринин жана стратегияларынын ортосунда түзүлгөн статистикалык маанилүү байланыштар менен тастыкталат. Стресс менен күрөшүүнүн конструктивдүү стратегияларын колдонуу менен инсандын адаптациялануу жөндөмдүүлүгүнүн ортосунда түз байланыш бар деген гипотезабыздын толук ырасталышын айта алабыз.

Үчүнчү бөлүм боюнча корутунду

1. Кыргызстанда үй-бүлөдө аялдарга карата зомбулук көйгөйүнө теориялык талдоо жүргүзүү жана аны изилдөөнүн эмпирикалык ыкмаларын тандоонун негиздери жана реабилитациялык программаны иштеп чыгуу детерминизмдин, өнүгүүнүн, ырааттуулуктун, репрезентативдиктин методологиялык принциптерине негизделет. жарактуулугу жана ишенимдүүлүгү

2. Зордук- зомбулук психологиясынын изилдөөдө комплекс түүм амилени колдонуу көйгөйгө адекваттуу жана алгылыктуу жооп болуп саналат. Теориялык метод, анкета жана психодиагностикалык методдор сыяктуу түрдүү жана бири- бирин толуктаган изилдөө ыкмаларын колдонууга негизделген мындай мамиле үй- бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдардын инсандык өзгөчөлүктөрүн ар тараптуу жана терең изилдөөгө мүмкүндүк берет.

3. Үй-

бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аялдардын жеке өзгөчөлүктөрүн изилдөөнүн конкреттүү ыкмалары тандоо додотесттердин негизги психометрикалык мүнөздөмөлөрүн жана диагностикалык мүмкүнчүлүктөрүн жана алардын теориялык негиздерин эске алуу зарыл.

4. Изилдөөнүн жана калыптандыруучу эксперименттин натыйжаларыништепчыгуу сапаттык жактан да, сандык жактан да жүргүзүлдү.

IV БАП. ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ЗОМБУЛУККА КАБЫЛГАНА АЯЛДАРДЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК ПРОФИЛАКТИКАЛОО ЖАНА РЕАБИЛИТАЦИЯЛОО

4.1. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарды психокоррекциялоонун жана реабилитациялоонун негизги түшүнүктөрү, талаптары жана принциптери

Социалдык чөйрөдө иштеп жаткан учурдагы уюмдар жана мекемелер курчап турган дүйнөнүн өзгөрүп жаткан реалдуулуктарына ыңгайлашып, келечектеги өзгөрүүлөрдүн тенденцияларын алдын ала көрүшү керек. Бул проблеманы чечүүнүн жүрүшүндө коомубуздун социалдык чөйрөсүндө ар түрдүү жаңы иштер иштелип чыгып, ишке ашырылып жатат. Дал ошолор барган сайын социалдык инновациялар (латын тилинен *innovatio* – жаңы практиканы киргизүү) катары аныкталууда.

Учурда үй-бүлөдөгү зомбулуктун алдын алуу жана ага каршы күрөшүү боюнча бир катар иш-чаралар жүргүзүлүүдө. Алардын ичинде мыйзам актыларын кабыл алуу, ишеним телефондорун, кризистик борборлорду, үй-бүлөлүк зомбулуктан жабыркагандар үчүн баш калкалоочу жайларды жана баш калкалоочу жайларды түзүү, ошондой эле жабырлануучуларга психологиялык жардам көрсөтүү. Зордук-зомбулуктун алдын алуу жана бөгөт коюу боюнча жогоруда аталган механизмдердин ар бири, адатта, башкалардан автономдуу иштейт, бул алардын ишинин натыйжалуулугуна терс таасирин тийгизет.

Бүгүнкү күндө зомбулукту ооздуктоо боюнча жүргүзүлүп жаткан иштердин натыйжалуулугунун төмөндөшүнө алып келүүчү алдын алуу чараларынын иштелип чыккан комплекси жок. Россия Федерациясындагы тажрыйбага кайрыла турган болсок, үй-бүлөлүк зомбулук фактылары менен түздөн-түз алектенген бир катар мамлекеттик уюштуруу түзүмдөрү бар. Аларга медициналык мекемелер, ички иштер органдары, камкорчулук жана көзөмөлчүлүк органдары кирет. Ар бир мекеме үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйүн чечүүгө бул көйгөй ага таасир эткен даражада гана катышат. Бир тараптуу мамиленин натыйжасында кырдаалда олуттуу өзгөрүүлөр жок.

Үй-бүлөлүк зомбулуктан жапа чеккен аялдардын пассивдүүлүгү көбүнчө анын жеке активдүүлүгүн, каалоолорун, умтулууларын жана турмуштук оң өзгөрүүлөргө болгон эркинин олуттуу бөлүгүн жоготкондугу менен шартталган. Көбүнчө, мындай аялдардын бардык энергиясы чексиз даттанууларды "төкүүгө", жардам издөө үчүн бийлик органдарына барууга багытталган, бул чындыгында сыйкырчынын кийлигишүүсүн талап кылат – анткени алар кереметти каалашат: күйөөсү "жакшы" болсо ("акчаны да табам, үйдү да тейлейм, ал башындагыдай болсо"), кимдир-бирөө турак жай берсе ("Желмогуздан качарга жер жок"), бирөө камсыз кылса ("жакшы жумуш жок"), "күйөөсүнүн айынан үйдө отурчумун, азыр кесибим да жок" ж.б.у.с.

Натыйжада, **психотерапиянын жалпы принциби** – «кардардын артынан ээрчип, кардар менен бирге» биринчи этаптарда өзүнүн «сыйкырдуу» күчүн олуттуу жоготот жана көп учурда такыр «иштебейт» - аял эч жакка барбайт, көбүнчө бир нерсе бир жакка алып барат деп күтөт.

Аялдын абсолюттук көз каранды (бирөөнүн эсебинен жашоо) абалынын эң экстремалдуу көрүнүштөрү менен толук кандуу реабилитация мүмкүн болбой калат. Мындай учурларда бардык иш диагностикалык жана эс алуу (релаксациялык) чараларга келип такалат.

Бул учурда психолог гурунун ролун аткарбашы керек. Адеп-ахлак мугалиминин позициясын ээлөө бул учурда ашыкчагана эмес, таптакыр кереги жок. Аялга аны кунт коюп угуп, анын абалына, азап-кайгысына көңүл бурган, көйгөйгө болгон көз карашын сыйлай турган эркек керек. Демек, "кардар менен бирге болуу" принциби кандай болгон күндө да күчүндө болот.

Бирок көпчүлүк учурда адистер "орточо активдүүлүктөгү" аялдар менен жолугушат: алар адегенде реабилитациялык иштерге анча деле кызыкпайт ("Ооба, мага эч нерсе керек эмес, врач мени жөн эле жиберди", "Мага реабилитациянын кереги жок, алар жөн гана өтүшүм керектигин айтышты, анткени силерде ушундай тартип бар"), акырындык менен аялдар психотерапиянын убактысын оор тажрыйбаларды кайра карап чыгуу жана кайра иштеп чыгуу үчүн көбүрөөк жана активдүү колдонушат.

Бул учурда адегенде иш программа боюнча так жүргүзүлөт, андан кийин адис көбүрөөк өзүн-өзү ачып жана түшүнүп жаткан аялды ээрчийт. Кандай болгон күндө да программанын бардык темалары талкууланышы керек.

Чаташтырбоо үчүн таблица түзсөңүз болот, анда сол тилкеде реабилитациялоо программасынын алкагында көтөрүлүшү керек болгон бардык темалар көрсөтүлөт, ал эми кийинки тилкелерде кийинки сессиянын сериялык номери жана датасы көрсөтүлөт. Эми ар бир жолугушууда психологдун же аялдын демилгеси менен көтөрүлгөн темаларды белгилей аласыз.

Ар бир аял үчүн реабилитациялык процесстин жалпы узактыгы толугу менен жекече болот. Бирок, аялдар мамлекеттик мекемелерде реабилитациядан өткөн учурларда, белгилүү бир мөөнөттөр так көрсөтүлүшү зарыл (эң негизгиси – аларды сактоо керек).

Калыбына келтирүү үчүн зарыл болгон сессиялардын минималдуу санын жумуш учурунда көтөрүлө турган темалардын жөнөкөй тизмесинен, ошондой эле биринчи жолугушуудан жана диагноздон аныктоого болот. Психолог менен жумасына 2 жолу сүйлөшүү шартында 14 сессия болот. Бирок, адатта, толук кандуу реабилитациялык үчүн жок эле дегенде 20-25 сессия керек. Ошол эле учурда, психолог менен жеке иш топтук сессиялар менен айкалыштырылганы жакшыраак болот, бирок аялдарды бир туруктуу жумушчу топко чогултуу бир топ кыйын болушу ыктымал. Бул алардын социалдык мейманканада же стационардык кризистик борбордо жашоо шартында мүмкүн.

1. Иш жүзүндө адистер реабилитациялоо программасын ишке ашырууда олуттуу көйгөйгө туш болушу мүмкүн. Бул көйгөй өзүн-өзү айыктыруу ишинде аялда кызматташуунун жарым-жартылай же толук жоктугу болуп саналат.

2. Аялдар, эреже катары, узак мөөнөттүү (кээде көп жылдар) туруктуу психологиялык жана физикалык зордук-зомбулуктун шарттарын башынан өткөргөндөн кийин жардам алууга келишет, бул учурда травматикалык симптомдор алардын жашоо образына «сиңип», алардын жеке өзгөчөлүктөрүнө айланган болуп калат.

3. Бул кээде адистердин өздөрүн да чаташтырып жиберет: бир аял келип, аны сабап, шылдындап жатышканын айтат, бирок ал адаттагыдайкөрүнөт, жайбаракат сүйлөйт. Ал өзүнүн иши же үй жумуштары жөнүндө айтып берет. Жалпысынан алганда, баары кадимкидей, ал кандайдыр бир травматикалык кырдаалды башынан өткөргөнү көрүнбөйт. Болгону, көздөрү чөккөн жана бир аз шалдыраган же тескерисинче толкундануу байкалат.

4. Ага эч кандай реабилитациянын кереги жоктой сезилет, ал эми консультант жөн гана жоопкерчиликке, активдүүлүккө чакырып, аракеттенүүгө жана өзгөрүүгө карай шыктандыра баштайт. Так ушул – негизги ката.

5. Чындыгында аял күн сайын болуп жатканга көнүп калган, ал буга чейин зомбулукка биринчи жолу кабылып жаткан жери жок. Ал тургай, ал күйөөсүнүн (же башка тууганынын) таптакыр чыдагыс кылыктарынан улам гана жардам сурады. Бирок анын көптөгөн “сапаттары” эч качан айыкпаган жана уламдан-улам көбүрөөк травмалуу окуялар үстөмдүк кылып турган мурунку травмалардын тажрыйбасынын натыйжасы.

6. Зордук-зомбулуксуз кантип жашоону унутуп калды, анын инсандык өнүгүүсү жөн эле токтоп калган жок, бул кемсинтип жатат, муну аял байкабайт. Жеке өнүгүүнүн жана деградиянын токтоп калышы – психотравманын эң трагедиялуу жана байкалбаган кесепети. Ал эми мурунку травматикалык тажрыйба кайра каралмайынча, аялдын жашоосунда эч нерсе өзгөрбөйт.

7. Жабырлануучу тарабынан зордук-зомбулукка көнүү, аны маданий нормага айландыруу бул жубайынын же башка адамдын узак мөөнөттүү зордук-зомбулук кылышын колдогон негизги фактор.

8. Үй-бүлөдөгү зомбулуктун чыныгы жана потенциалдуу курмандыктарынын кээ бир жалпы мүнөздөмөлөрү болот: пассивдүүлүк, баш ийүү, өзүнө ишенбөөчүлүк, өзүн төмөн баалоо, күнөөлүү сезүү. Бул сапаттар, бир жагынан, үй-бүлөлүк зомбулуктун пайда болушуна шарт түзсө, экинчи жагынан, алар убакыттын өтүшү менен курчуп, зомбулуктун өнүгүшүнө алып келет.

9. Өзүн оң кабыл алуу, конфликттик кырдаалды зомбулук катары түшүнүү конструктивдүү өз ара аракеттенүүнү жаратат жана зомбулуктун түрлөрүнүн интенсивдүүлүгүн жана ар түрдүүлүгүн азайтат. Өзүн күнөөлөө же чыр-чатактын себебин тышкы шарттардан көрүү тенденциясы өнөктөш тарабынан зомбулук аракеттерин колдогон өз ара аракеттенүүнүн деструктивдүү моделдерин тандоого алып келет. Андан кийин экинчи психологиялык алдын алуу, б.а. зомбулук кырдаалдарынын кайталанышын алдын алуу болот.

Жекече экинчи профилактика реабилитациянын чегиненчыгып кетет. Ал (реабилитациялык курс аяктагандан кийин) бир жылга, кээде андан да көпкө созулушу мүмкүн.

Жекече реабилитация жана экинчи даражадагы профилактика үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аялдарды реабилитациялоонун жана экинчи даражадагы алдын алуунун эң эффективдүү формасы катары таанылган топтук иш менен айкалыштырылышы мүмкүн жана ушундай болушу керек.

Биздин тажрыйба көрсөткөндөй, эгерде аял экинчи профилактикага жеткен болсо, анда ал көп учурда так структураланган программалык иштин кереги жок болуп калат. Реабилитациялык процесстин жүрүшүндө бардык "көйгөйлүү зоналар" ачык көрүнөт, аялдын жеке өсүүсүнө жана жашоонун оң жакка өзгөрүүсүнө болгон мотивациясы жогорулап, андан аркы процесс кадимки психотерапия сыяктуу уланат. Бирок сейрек учурларда, мындай программа дагы эле керек болот жана бул учурда аны психолог кардар менен бирге иштеп чыгат.

Жекече психосоциалдык реабилитациялоо программасынын негизги методикаларын жана техникаларын карап көрөлү.

Жалпы талаптар:

1. Аял менен сүйлөшүү өзүнчө бөлмөдө күбөлөрсүз, коштоп жүрүүчү адамдарсыз, болгондо даага зомбулук жасаган адамсыз жүргүзүлөт.

2. Психолог өз убагында зордук-зомбулук көйгөйүнө өзүнүн мамилесин ачык айтат.

3. Аялга карата “жабырлануучу” деген сөздү колдонуу сунушталбайт: дайыма ур-токмукко алынган аялдар көбүнчө жабырлануучу менен өзүн бирдей карашпайт, алар мындай аныктамага өтө терс мамиле кылышат.

4. Аял киши кемсинтүү катары уга турган суроолордон алыс болуңуз. Мисалы: “Бул адам менен кантип жашайсыз?”, “Зордук-зомбулук аларга эмне берет?”, “Кантип (эмне үчүн) өзүңүздү уруп-согууга жол бересиз?” ж.б.

5. Аял реабилитация процессинде жигердүү кызматташууну каалабаса да, сый-урматты жана сабырдуулукту көрсөтүңүз.

6. Башынан өткөрүп жаткан зордук-зомбулукка ал күнөөлүү эмес деген ишенимди билдириңиз жана ырастаңыз, аял калыбына келүү үчүн канчалык көп аракет жасаса, анын учурдагы абалы ошончолук тезирээк өтөт; эгерде аял оор турмуштук окуяларды башынан өткөргөн болсо, ошого карабастан кырдаалды өзгөртүү үчүн бир нерсе кылуу, жардам алуу үчүн күч тапса, демек турмушундагы кыйын учурду жеңүү үчүн анда ресурс жана күч бар.

Психодиагностика.

Үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыктарына – аялдарга карата психодиагностикаэкинчи жана акыркыдан мурунку жеке сессияларда жүргүзүлөт. Ар бир жолу тесттин натыйжаларынын толук сыпаттамасы түзүлөт, ага ылайык андан ары реабилитациялоо же профилактикалык иштер боюнча сунуштар берилет.

Акыркы диагностиканы алгандан кийин, тесттин натыйжаларын сыпаттоодон тышкары, реабилитациялык процесстин натыйжалуулугу жөнүндө тиешелүү корутундулар менен баштапкы жана акыркы натыйжаларга салыштырмалуу талдоо жүргүзүү зарыл.

Эң башынан эле өзүн-өзү өлтүрүү коркунучуна өзгөчө көңүл буруу зарыл. Мында биринчи кезекте өзүн-өзү өлтүрүү коркунучун азайтуу боюнча иштер, андан кийин бардык башка темалар жана иш-чаралар пландаштырылат.

Методикалардын батареясы, бир жагынан, үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аялдардын эмоционалдык жана инсандык өзгөчөлүктөрүнө объективдүү сапаттык жана сандык баа берүүнү камсыз кылууга тийиш, экинчи

жагынан, зарыл жана жетиштүү болушу керек, б.а. тесттердин минималдуу саны менен бардык зарыл болгон өлчөнүүчү маалыматты камсыз кылуу.

Аялдын жүрүм-турумунда жана билдирүүлөрүндө көрүнгөн өзүн-өзү өлтүрүү коркунучунун белгилерине өзгөчө көңүл буруу керек. Оорукана чөйрөсүндө (баш калкалоочу жай, социалдык мейманкана) психолог гана эмес, үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдар менен иштеген бардык адистер суицидге баруу коркунучунун белгилери менен тааныш болушу керек.

Курч кризистик шарттарда иштөөнүн негизги принциптери.

Кризис абалындагы адамга шашылыш психологиялык жардам көрсөтүү кризистик кийлигишүү (интервенция) болуп саналат. Ал кыска мөөнөттүү, реалдуу, кесипкөйдүн жеке катышуусу жана симптомдорго багытталган көзөмөл принциптерине негизделет.

Кризистик кийлигишүүнү ишке ашырган адистер үчүн төмөнкүлөрдү эстен чыгарбоо маанилүү:

1. Кризистик кийлигишүү (интервенция) кризисти угуу менен бирдей эмес. Угуу дээрлик толук кийлигишпөөнү билдирет. Кризиске кийлигишүүдө психолог кардардын тажрыйбасын жана көйгөйдү кабылдоосун түзүүгө активдүү катышат.

2. Кризистик кырдаалда эң негизгиси – адамдын сезимдерин “чыгаруу” (вентиляциялоо) үчүн мүмкүнчүлүктөрдү түзүү. Сезимдерди "чыгаруу" бул сөзсүз эле сезимдер жөнүндө сүйлөшүү эмес. Эгерде аял кызыктуу окуялар, иш-аракеттер, фактылар жөнүндө сүйлөп, эмоцияларын ачыкка чыгарса, бул терс чыңалууну азайтуунун эң табигый жана эффективдүү жолу. Адам жетиштүү деңгээлде терс чыңалууну чыгармайынча, маселени конструктивдүү талкуулоого бара албайт.

3. Кризистик кийлигишүүнүн эң маанилүү принциби: курч кризисте эски көйгөйлөрдү чечүүгө, эски жарааттарды ачууга аракет кылбоо керек, анткени кризисте адамдын муну менен күрөшүүгө күчү жетпейт.

Кризиске кийлигишүүнүн дагы бир маанилүү принциби – психолог аялдын сезимдерин өзгөртүүгө аракет кылбайт, аларды конструктивдүү бир

бүтүнгө кайра түзөт. Кризис учурунда адам башынан өткөргөн кыйналуу аны жаңы чечимдерди, ресурстарды издөөгө жана жаңы көндүмдөрдү алууга түртөт.

Психолог адамдын башынан өткөн сезимдерин тездетүүгө эмес, анын оордугун себегенге жетишүүгө эмес, кадимки (б.а. психика жана инсан үчүн мүмкүн болушунча коопсуз) күчтүү стрессти башынан өткөрүүгө салым кошот.

Эч качан кардар айткан сезимдердин интенсивдүүлүгүн азайтпаңыз. Аялдын сезимдерин баалабай коюуга, жылмалоого болбойт. Алардын маанисин азайтууга, баалабай коюуга аракет кылбаңыз.

Мисалы, бир аял ачууланып, коркуп же абдан тынчсызданып жатса, "мен сени бир нерсе тынчсыздандырып жатканын көрүп жатам" деп айтуу жаңылыштык болот.

Аял өзү чечиши керек болгон нерсеге кийлигишүүдөн алыс болуңуз. Аны чечүүнү курч кризистин аягына чейин кийинкиге калтырууга түрткү бериңиз.

Психолог баарлашуунун бардык эмоционалдуулугуна карабастан, кардардан бир аз алыс болушу керек - эмоционалдык жугуу коркунучу өтө жогору.

Кризистик кийлигишүү. Жалпы схема.

Кризистик кийлигишүүнүн маңызы маселени чечүү эмес, маселенин үстүндө иштөөгө мүмкүндүк берүү болуп саналат.

1-этап. Байланыш түзүү.

2-этап. Маалыматтарды чогултуу. Кайсы окуя же тажрыйба курч кризиске себеп болгонун аныктаңыз. Көйгөй канчадан бери уланып жатканын билиңиз. Кандай шарттарда жетилди.

3-этап. Көйгөйдү тактоо. Алынган маалыматты жалпылоо. Талкуу үчүн маселенин айрым аспектилерин бөлүп көрсөтүңүз.

4-этап. Мүмкүнчүлүктөрдү изилдөө. Буга чейин ушундай жагдайлар болгонбу, билиңиз. Ушундай кырдаалда аялга эмне жардам бергенин билип алыңыз. Сиз менен байланышуудан мурун аял кризистен чыгуу үчүн кандайдыр бир кадамдарды жасаганын жана андан эмне болгонун билип

алыңыз. Мүмкүнчүлүктөрдү изилдөө баскычында көйгөйдү чечүүдөн качыңыз жана учурдагы окуяларды тактоо чөйрөсүндө болуңуз. Адам курч кризис абалында турганда, анын чечимдери реалдуу эмес болушу мүмкүн. Көп учурда кризистик абалды коштогон "туннелдик ой жүгүртүү" кырдаалдан чыгуунун жолун көрүүгө таптакыр мүмкүндүк бербейт.

5-этап. Атаандаш жолдор. Эгерде аял реалдуу эмес максаттарын билдирсе, анын максаттарынын реалдуу эместигин далилдеп, андан баш тартууга кызыктырыңыз. Аялдын өзү башкара албаган окуяларды (мисалы, башка адамдардын аракеттерин, өзүнөн көз каранды эмес кырдаалдын өнүгүшүн) көзөмөлдөөнү каалоосун токтотуңуз. Аялды шашылыш чечим чыгаргандан токтотуу; көп учурда адам кырдаалды көзөмөлдөө сезимине ээ болуу үчүн тез чечим кабыл алгысы келет.

6-этап. Келишим. Аялдын эмоционалдык абалы акырындык менен турукташкандан кийин гана кырдаалды эмоционалдык, башаламан сүрөттөөдөн жана туюктан чыгуунун жолун издөөнүн ошол эле баш аламан аракеттеринен акыл-эстүү түшүнүүгө өтүүгө мүмкүн болот. Эгерде көйгөй жетиштүү деңгээлде татаал болсо, анда бардык мурунку этаптар менен чечимди ырааттуу иштеп чыгуунун ортосуна "көпүрө" керек. Консультант төмөнкүлөрдү жасашы керек: дагы бир жолу кризистик кырдаалдын мазмунун кыскача баяндап, презентацияда кардар башынан кечирип жаткан кырдаал жөнүндө фактыларды, сезимдерди, ойлорду жана анын фантазияларды (б.а. негизсиз божомолдор, болжолдоолор, жоромолдор) так бөлүп көрсөтүүсү зарыл – мындайтүзүлүш өзүнөн өзү кардарга жеңилдик жана анын кыйраган дүйнөсүндө кандайдыр бир тартип сезимин алып келет;

Тажрыйбалуу кырдаалда кардарды эмне тынчсыздандыраарын дагы бир жолу так жана кыскача тактаңыз;

Алдыда турган милдетти так аныктаңыз (мисалы: "Азыр биз бул кырдаалдан чыгуунун жолун табышыбыз керек, бул үчүн сизге эмне керек экенин жана ага кантип жетишүү керектигин аныкташыбыз зарыл").

7-этап. Финалдык этап. Этаптын милдети — сүйлөшүүнүн аягына чейин алып баруу. Аялдын кандай гана көйгөйү болбосун, өтө узак баарлашуу сунушталбайт, анткени кардар да, консультант да чарчайт, диалог конструктивдүү болбой калат: "сагыз" белгилери пайда болот— бир эле нерсени бир нече жолу кайталоо, алдыга карата эч кандай прогресс жок, башкача айтканда, процесстин динамикасы жок.

Кризистик диалогдун узактыгы бир жарым сааттан ашпашы керек жана ал бир саат менен чектелсе жакшы болот. Убакыт бүтүп калса, кризистик кийлигишүүнүн бардык этаптарынан өтө элек болсоңуз да байланышты токтотуңуз. Муну бүтүнбир маанилик бөлүк аяктаганын сезгениңизде жасоо керек. Айтылгандардын бардыгын кыскача жыйынтыктап, азыр айткысы келген дагы бир маанилүү нерселердин болушу суралат.

Консультант жакынкы келечектеги пландар тууралуу сүйлөшүүнү сунуштайт. Суроолор берилет: Жакында эмне кыласыз? Менден чыккандан кийин дароо эмне кыласыз?

Бул адамдын учурдагы жашоого кошулушу жана эскерүүлөр дүйнөсүнөн чыгуусу үчүн зарыл.

Эгерде аялдын шарты жана абалы жол берсе, анда релаксация сессиясынан өтүү үчүн аны дагы 20-30 мүнөт калтырууга болот.

АКШда, Германияда, Голландияда "баш калкалоочу жайлар" (шелтерлер) — үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыктары үчүн атайын баш калкалоочу жайы бар ири кризистик борборлор өзүн жакшы жагынан көрсөттү. Көптөгөн борборлор балдар менен гана эмес, алардын үй-бүлөлөрү менен да иштешет.

Ошентип, шотландиялык "Өзгөрүү" программасынын өзөгүндө эркектер тарабынан аялдарга жасалган зомбулук атайылап жасалганын жана тарыхый жактан калыптанып калган эркектер менен аялдардын теңсиздигинен келип чыккандыгын түшүнүү турат. Анын максаты — эркектердин өз аракеттеринин зомбулук мүнөзүнүн туура эмес экендигин түшүнүү жана аны өзгөртүүгө жетишүү.

Үй-бүлөдөгү зомбулуктун психологиялык аспектилерин талдообуз анын социалдык-маданий негизин жана гендердик проблема катары статусун эске албай, аны психологиялык гана көйгөй катары кароо жаңылыштык экенин көрсөттү. Натыйжада, жабыр тарткан аялдын белгилүү бир "патологиясы" пайда болуп, көйгөйдү чечүү терапияны колдонууга гана алып келет. Чындыгында зордук-зомбулук проблемасынын негизи жалпысынан жубайлардын же өзгөчө аялдын жүрүм-турумунда гана эмес, коомдук көз караштардын, ченемдердин жана маданий баалуулуктардын бүтүндөй системасы менен бекемделген эркектин жүрүм-турумунда да жатат.

Зордук-зомбулук аракеттери бир адамга гана каршы багытталган болсо дагы, үй-бүлөнүн бардык башка мүчөлөрү изилдөөчүлөр «экинчи даражадагы виктимизация» деп атаган нерсеге дуушар болушарын жана зомбулуктун күбөлөрүнүн жабырлануучу башынан өткөргөношол эле психологиялык кесепеттерге дуушар болорун белгилей кетүү маанилүү.

Үй-бүлөдөгү микропроцесстерге эртелеп профилактикалык социалдык-психологиялык таасир этүү жаш жубайларга келип чыккан чыр-чатактарды жана үй-бүлөлүк көйгөйлөрдү чечүүдө зомбулуксуз өз ара аракеттенүүнүн конструктивдүү моделдерин иштеп чыгууга жана аларды үй-бүлөлүк турмуштун күнүмдүк практикасына киргизүүгө мүмкүндүк берет.

Жалпысынан республикабызда психопрофилактикалык иштерде бир катар кемчиликтер бар. Мисалы, үй-бүлөлөр менен иштөө “кайрылуулар боюнча” гана жүргүзүлөт, башкача айтканда, өздөрү борборго жардам сурап кайрылгандар менен адистер иштешет, кризистик кырдаалдарды аныктоо боюнча эч кандай чара көрүлбөйт. Мындай ишти жүргүзүү зарыл, анткени үй-бүлөдөгү зордук-зомбулукка же психологиялык кысымга кабылган ар бир адам адиске кайрыла бербейт, ар бир адам көйгөйүн сырттан келген адам менен бөлүшө бербейт.

Ошондой эле, зомбулук көрсөткөндөрдү социалдык реабилитациялоо программалары (мисалы, үй-бүлө мүчөлөрүнө зомбулук көрсөткөн эркектер

үчүн) бар жана тараптарды жараштыруу, зомбулуксуз мамилелерди түзүү боюнча медиация (ортомчулук) жол-жоболору колдонулбайт.

Мындан тышкары, жаш үй-бүлөлөр менен зордук-зомбулуктун алдын алууга, ынтымактуу үй-бүлөнүн моделин калыптандырууга, чыр-чатактарды конструктивдүү чечүү жолдорун иштеп чыгууга багытталган иш жүргүзүлбөйт.

Жаш үй-бүлөлөр үчүн семинарларды уюштурууну сунуш кылууга болот, анда башка нерселер менен катар үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйлөрү боюнча лекциялар окулат. Семинарлардын максаты маалымдоо, ошондой эле жаш жубайларды үй-бүлөлүк көйгөйлөрдү чечүүгө болгон деструктивдүү мамилени өзгөртүүгө түрткү берүү болушу керек. Үй-бүлөлүк чыр-чатактардагы жүрүм-турум моделин тандоодо жаш жубайлардын мотивациясын өзгөртүү маанилүү: алар тандап алган иш-аракеттеринин мүнөздөмөлөрүн натыйжалуу бейтараптуулукка жана консенсуска жетүү үчүн өзгөртүү зарыл.

Изилдөөнүн натыйжаларын колдонуу боюнча практикалык сунуштар

Посттравматикалык мезгилде аялдардын адаптацияланышы психология үчүн эң актуалдуу маселелерге кирет, ошол эле учурда бул маселеге арналган илимий жана практикалык басылмалар өтө аз. Алынган маалыматтарды талдоодон кийин социалдык-психологиялык жана жеке адаптациянын өнүгүшүн алдын алууга багытталган сунуштарды жана чаралардын комплексин иштеп чыктык.

Зордук-зомбулук көргөндөрдү психологиялык жактан даярдоо адаптациялык бузулуулардын алдын алуунун жана ден соолукту сактоонун маанилүү учуру болуп саналат, ошондуктан биз психологиялык тренингди, психологиялык колдоону жана психологиялык жардамды төмөндөгүдөй уюштурууну сунуштайбыз – кызматтардын ишмердигинн психологиялык колдоо системасын уюштуруу жагынан үч этапка бөлүү керек: 1) даярдоо, 2) аны менен иштөөдө психологиялык коштоо; 3) дезадаптациянын кесепеттери менен психологиялык иш.

Даярдоо этабында медициналык-психологиялык диагностика жүргүзүү жана адамдын психологиялык абалы маанилүү. Көйгөйгө багытталган жана

эмоционалдык багыттагы жүрүм-турумду оптималдуу баланстоого мүмкүндүк берген окутуу ыкмаларын колдонуу максатка ылайыктуу. Бул үчүн көңүлдү адамдын сезимдерине, тажрыйбаларына жана тышкы иш-аракеттерине бөлүштүрүү, анын ичинде терс стимулдарды кабыл алууга байланышкан ыкмаларды колдонуу натыйжалуу. Эмоционалдуу күрөштүн маанилүү пункттарынын бири инсандын өзүнүн терс окуяларды танбастан, каршылыксыз, баалоосуз кабыл алуусу болуп саналат.

Деадаптациянын кесепеттери менен психологиялык иштин этабында психологдун негизги милдети алардын жан дүйнө тынчтыгын табууга жардам берүү болуп саналат.

Бул жерде көп нерсе практикалык психологдун квалификациясынан, аялдын ага болгон ишениминин деңгээлинен көз каранды.

Ошентип, адаптацияланган инсандык бузулууларды жеңүү үчүн комплекстүү мамиле керек.

4.2. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарды психологиялык-педагогикалык профилактикалоо жана реабилитациялоо программасы

Биздин изилдөөбүздүн баштапкы этабында алынган маалыматтар үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарды психологиялык-педагогикалык алдын алуу жана реабилитациялоо боюнча бир нече багыттарды аныктоого мүмкүндүк берет. Ошентип, биз зордук-зомбулукка кабылган аялдарга эки негизги багытта психологиялык колдоо көрсөттүк:

- зомбулуктун курч травмасы жана травмадан кийинки стресс үчүн ыкчам психологиялык жардам;
- жеке кеңеш берүү жана топтук иш процессинде психологиялык коштоо.

Биздин изилдөөнүн жүрүшүндө үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарды реабилитациялоонун психологиялык-педагогикалык программасы

иштелип чыкты, ал чындыгында аялдарга психологиялык колдоо көрсөтүүнү уюштуруу үчүн негиз болуп саналат.

Программанын негизги максаты нааразычылыкты, үй-бүлөлүк зомбулуктун тобокелдигин азайтуу болуп саналат, ал зарыл билимдерди алууну жана төмөнкүдөй билгичтиктерди жана көндүмдөрдү өнүктүрүүнү камтыйт:

- чыңалуу абалында өзүн-өзү башкаруу;
- конфликттерде конструктивдүү жүрүм-турум;
- жоопкерчиликти чечим кабыл алуу;
- натыйжалуу коммуникация;
- жалгыздык сезимдерин азайтуу.

Иш-чаралар тутумунун борбордук идеясы үй-бүлөлүк зомбулуктан жабыркаган аялдардын психикалык саламаттыгын жана бейпилдигин чыңдоого, инсандар аралык байланышты өнүктүрүүгө жана турукташтырууга багытталган системалуу психокоррекциялык таасирди ишке ашыруу болот.

Үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аялдар үчүн иш-чаралардын программасынын натыйжалуулугунун шарттары төмөнкүлөр болот:

- белгилүү бир аудиторияга ылайыкташтырылган программалардын болушу;
- көрүнүштөрдүн натыйжаларын оңдоо үчүн психологиялык иштердин конкреттүү багыттары, алар төмөнкүлөрдү камтыйт:
 - жеке ресурстарды изилдөө;
 - көйгөйлүү турмуштук кырдаалдардын шарттарында коммуникациялык көндүмдөрдү өнүктүрүү;
 - өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн өнүктүрүү;
 - аң-сезимдин өзгөчө абалын чагылдыруу;
 - деструктивдүү чыр-чатакты азайтуу.

Биз курч травмада жана травмадан кийинки стрессте ыкчам психологиялык жардам көрсөтүүнү директивдик эмес терапиянын негизинде

курдук, мында интеллектуалдык факторлорго караганда эмоционалдык факторлорго, кырдаалдын сенсуалдык аспектилерине көбүрөөк көңүл бурулат.

Ошентип, зомбулуктун жана посттравматикалык стресстин курч травмасы үчүн ыкчам психологиялык жардам көрсөтүүнүн жүрүшүндө биз жекече дебрифингди жана кардарларга багытталган кеңеш берүү техникасын колдондук, ал сезим менен түшүнүү (эмпатия), чексиз кабыл алуу (шартсыз баалоо) жана өзү менен шайкештик (самоконгруэнтность) методикаларын колдонуунун негизинде түзүлөт. Бул кеңешчи катары менин жана жабыр тарткан аялдын ортосундагы инсан аралык мамиленин калыптанышына өбөлгө түзөт. Биз мындай инсан аралык мамилелерди шартсыз позитивдүү мамилеге жана эмпатикалык түшүнүүгө негиздейбиз, бул өз кезегинде аялдарды психологиялык туура эмес абалдан психологиялык адаптация абалына алып келүүгө мүмкүндүк берет.

Дебрифинг процедурасын Дж.Митчелл сунуш кылган. Дебрифинг – күчтүү психологиялык кесепеттерге алып келген трагедиялуу кырдаалдарга байланыштуу болгон кризистен чыгуунун жана травмадан кийинки стресстик бузулуулардын алдын алуу ыкмасы.

Дебрифинг адатта адамдардын тобуна жүргүзүлөт, бирок ал оор окуяны башынан өткөрүп жаткан кардар менен жеке иштөөгө да тиешелүү. Жекече дебрифингди алгоритми 1-тиркемеде берилди.

Жүрүм-турумду оңдоо, коммуникация теориясы принциптеринин, ошондой эле жүрүм-турум көйгөйлөрүн жана аларды чечүү жолдорун талдоонун негизинде изилдөөдө үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарга психологиялык колдоо көрсөтүү программасы иштелип чыкты. Иш-чаралар тутумунун борбордук идеясы үй-бүлөлүк зомбулуктан жабыркаган аялдардын психикалык саламаттыгын жана бейпилдигин чыңдоого, инсандар аралык байланышты өнүктүрүүгө жана турукташтырууга багытталган системалуу психокоррекциялык таасирди ишке ашыруу болот.

Пилоттук реабилитациялоо программасын тестирлөө 2021-жылдын сентябрынан 2022-жылдын апрелине чейин созулду. Сынакка Бишкек

шаарындагы "Шанс" жана "Таис плюс" клиникаларынын кардарлары, зомбулук көргөн 30 аял кирди.

Зордук-зомбулуктун курмандыктары менен алгачкы маекти төмөнкү ырааттуулукта өткөрдүк:

1. Кардарга өзүңүздү тааныштырып, өзүңүздүн ролуңузду жана биз көрсөтө турган жардамды түшүндүрүңүз.

Бардык аялдар үчүн бул психолог менен баарлашуунун биринчи тажрыйбасы болду, аялдар колдорун ушалап, «өздөрүн кучакташты», б.а. "дене тили" тартынуу жана чыңалуу жөнүндө айтып жатты. Кийинчерээк аялдар коркуу жөнүндө сөз кылышты, анткени алар психологдон эмнени күтөөрүн билишкен эмес.

2. Болгон окуянын оордугун түшүнүүгө аракеттениңиз.

Сүйлөшүү учурунда мен мындай окуяларга болгон сезимимди билдирдим. Эгерде мен ушундай кырдаалга туш болсом, анда мен үрөйүм учуп, коркуу, дайыма тынчсыздануу, кыйналуу сезимдерин башымдан өткөрмөкмүн деп айттым. Бул алгачкы ишенимди жаратууга жардам берди.

3. Тактоочу суроолордун жардамы менен аялдын болгон окуяны айтууга болгон каалоосун ойготуу керек.

Травмалык окуялар жөнүндө сөз кылуу жана эмоцияны, аны менен байланышкан тажрыйбаныкөрсөтүү мүмкүнчүлүгү алсыздык, уялуу, зордук-зомбулукту эстеп калууга байланыштуу сезимдерден арылууга жардам берерин түшүндүрдүм.

4. Кардарга зомбулукка байланыштуу жаралган сезимдерин билдирүүгө жардам бериңиз.

Изилдөөгө катышкан бардык аялдар оор психоэмоционалдык абалда болушат, уялышат, күнөөлүү сезишет, көбүнчө зомбулук фактысын четке кагышат, болгон окуяны жашырышат (айрыкча үй-бүлөлүк жагдай болсо). Алар коркунучтуу окуялар, гиперсергектик, үмүтсүздүк жана импотенция сезимдери, физиологиялык жана психикалык стресс, ички дискомфорт, уйкунун бузулушу, таңууланган эскерүүлөр, суициддик ойлор менен мүнөздөлөт.

Ошол эле учурда аялдар башынан өткөргөн көптөгөн сезимдерди айырмалай, аныктай, атүгүл атын атай алышпаганы чоң кыйынчылык туудурат. Ошондуктан консультациялардын жүрүшүндө биз сезимдер жөнүндө чогуу сүйлөштүк жана аларды аныктоого үйрөндүк.

5. Аялдарга зомбулукка кабылгандардын көбү окшош сезимдерди жана реакцияларды баштан кечирерин түшүндүрүңүз.

Бул этап жабыр тарткандарга жалгыздык сезимдерин азайтууга жардам берет. Сүйлөшүү учурунда жакын адамы болсо да, таарынткан адамга ачуулануу кадыресе көрүнүш экенине токтолдук. "Сезүү" деген сөздү "эмоционалдуу билдирүү" деген сөз менен алмаштырыңыз. Консультациялык психолог үчүн чын ыкластуу сезимдерин билдирүүгө жагымдуу шарттарды түзүп берүү маанилүү, аял зордуктаганды элестетип кыйкырып, жаздыкты уруп, ачуусу сыртка чыгып кетсин. Кийинчерээк тренингде, когнитивдик компонентти калыптандырууда, ачууланууну таштоо керектигин түшүндүрүңүз.

Ар кандай багытта колдонулган психологиялык практика бизге татаал көйгөйлөрдү түшүнүүнү жогорулатуу үчүн эмоционалдык компонентти активдештирүү, адамдын сезиминдеги тосмону (психологиялык коргонуу) алып салуу керектигин көрсөттү. Сезимдерди бөгөттөө түрүндөгү психологиялык коргоо кайсы бир деңгээлде аялдын психикасын коргойт, ал эзилип ушунчалык кыйналат, үстөлдүн астына жашына албайт, аны эч жерде, эч ким коргой албайт, ал физикалык да, психологиялык да кыйналуу сезимдерин мокотуужалгыз жол деп эсептейт. Дебрифинг аялга өз оюн айтууга мүмкүнчүлүк берет, болгону ал кырдаалдын өзүн да, бул жагдайга болгон мамилесин да сезүү менен эмоционалдуу түрдө өзүн билдирүүсү керек. Окуянын бир бөлүгү болгон эмоциялар менен байланыш болмоюнча, эч кандай психологиялык айыктыруу болбойт. Сезим жок болсо, энергия жок, мээ иштебейт.

Ошентип, сезимдердин амплитудасын солкулдатуу керек жана адам ачылганда, ал консультант-психолог эмне кыларын түшүнө баштайт, ал сөз деңгээлинде эмес, жан дүйнөсү менен түшүнө баштайт.

б. Зомбулук (зомбулукка чейинки жана учурундагы аракеттер) жөнүндөгү түшүнүктөрдү тактаңыз.

Сүйлөшүү учурунда аялдарга зордук-зомбулук физикалык гана эмес, психологиялык жана экономикалык да болорун түшүндүрүү зарылдыгы жаралды. Бул кемсинтүү, эркиндикти чектөө, басмырлоо.

Зордук-зомбулук бир гана зомбулук көрсөткөн адамда эмес. Бул жоопкерчиликти башкага өткөрүү болот (тышкы локус көзөмөл, Э.Ф.Бажин, Е.А.Голынкина, Л.М.Эткинд; негизги маанилик багыттар А.Д.Ишков). Когнитивдик компонентти калыптандыруу учурундагы тренингде психологдун милдети – адамдын бир катар көйгөйлөрү мурда кабыл алган жаңылыш турмуштук багыттарынан келип чыгышын түшүнүүсүнө шарт түзүү. Ар бир адам өз турмушунун режиссеру.

Биз изилдөөбүздө күбө болгондой, окуянын башында жабырлануучулардын көбү болгон окуя үчүн өздөрүнүн жоопкерчилиги жөнүндө туура эмес ойдо экени айкын болду. Алар болгон окуяга өздөрүн күнөөлүү деп эсептешти. Бул «унчукпасам урбайт эле»; «Эгер мен ал каалагандай кылсам, ал урбайт эле» ж.б.у.с. деген сыяктуу фразаларда айтуудан көрүндү. Аялдардын баары болгон окуяга жакындары өздөрүн күнөөлөп жатканын, алардан көбүрөөк колдоо каалаарын билдиришти.

Биздин изилдөөбүз көрсөткөндөй, алгачкы этапта аялдарга колдоо көрсөтүү, аларга ачык айтууга мүмкүнчүлүк берүү, кыйналууга, эмоционалдык жооп кайтарууга жардам берүү зарыл. Бирок, ал көйгөйлөргө аялдын өзү күнөөлүү экенин кийинчерээк калтыруу керек, когнитивдик компонентти өнүктүрүү боюнча тренингде психолог аялдар өздөрүн ушундай абалга алып келген каталарын түшүнүшү, келечектеги тагдыры үчүн жоопкерчиликти сезүүсүнө жагымдуу шарттарды түзүшү зарыл.

Жабырлануучулардын сезимдерин диагностикалоо керек, бирок тилекке каршы, психологияда аң-сезимсиз процесстерди изилдөө ыкмалары кыйынчылыктарды жаратат, коргонуу механизмдери жекече, ар түрдүү жана рефлексияга кыйынчылык менен тартылат. Ф.Крамер инсандан аң-сезимсиз процесстер жөнүндө отчетту талап кылууда логикалык карама-каршылык байкалат деп белгилейт. Классикалык психоанализдин алкагында коргонуу механизмдерин диагностикалоо үчүн анкета түзүүгө аракет жасалган (С.Р.Пантелеев, Е.Ю.Жилина). Биринчи этапта сезимдерди аныктоодо аялдарга эч нерсе түшүндүрүүнүн кереги жок, анткени алар анын кемчиликтерин ачып бериши керек, ага ансыз да кыйын. Бул анын жашоого болгон туура эмес, терс мамилесинен улам болгондуктан, анын кемчиликтери тууралуу эч кандай ишарат кылуунун кереги жок. Өзү үчүн психолог аялдагы бурмаланган сезимдерди аныктайт. Психолог реакция кылуу формасы туура болушу үчүн аял менен иштөөнүн планын түзөт. Тренингде А.Эллистин когнитивдик психологиясы боюнча реакция кылуунун терс формаларын талдайбыз. Кийинчерээк кардар алардан баш тартыш үчүн аны менен иштөө керек. Эгерде өзгөрбөсө, ал мындан ары да терс көрүнүштөрдү тарта берерин түшүндүрүү зарыл.

Психолог тиешелүү суроолорду көзөмөлдөйт: мындай кырдаалда сиз кандай реакция кылат элеңиз? Зордук-зомбулук болуп жаткан кырдаалда жооп кайтаруунун кандай да болбосун, эмоциялар пайда болот. Анда кандай сезимдерде болдуңуз? Адилетсиздикти көргөндө өзүн жоготуу, жашыруун жек көрүү сезимдери пайда болот.

7. Жабырлануучунун окуясын кыскача баяндаңыз.

Жабырлануучунун окуясын жалпылап, байланыштыруу керек, анткени көпчүлүгү кырдаал жөнүндө башаламан жана бытыранды абалда айтышат. Психолог окуялардын ырааттуулугун тастыктоо менен, өткөн менен азыркынын ортосундагы байланышты калыбына келтирүүгө жардам бериши зарыл: мурда өзүнө мүнөздүү эмоционалдык реалдуулугу менен кадыресе жашоо болгон, андан кийин травмалык окуянын алдында тынчсыздануу жана

коркуу болгон, кийин боштондукка алып баруучу бул окуянын тарыхын айтуу, акырында жаңы кырдаалга ыңгайлаштыруу зарылчылыгы айтылышы керек. Ошентип, өткөнгө көпүрө куруп, ички ресурстар менен кайра байланышып, аларды азыркы учурга алып келүүгө көмөк көрсөтүлөт. Андан ары тренингде психолог ой жүгүртүүнүн жаңы форматын калыптандырууга жардам берүүсү зарыл.

Жабыр тарткан аялдагы эң көп тынчсыздандырган нерсеге көңүл буруп, биринчи кезекте эмне кылуу керектигин, учурдагы негизги көйгөйдү аныктоого жардам берүү керек.

Аялга эң көп эмне тынчсыздандырып жатканын жана биринчи кезекте эмне менен алектенүү керектигин аныктаганга жардам бериңиз. Негизги актуалдуу көйгөйдү тактаганга түрткү бериңиз.

Зомбулуктун айынан болгон көйгөйлөрдү чечүү боюнча иш-аракеттер планын биргелешип түзүңүз.

Биз аялдар менен чогуу план түздүк, кыйынчылыктарды чечүүнүн ар кандай жолдорун сүйлөштүк, бул жабырлануучуларга кырдаалдан чыгуунун бир нече альтернативдүү жолдорун көрүүгө жардам берет.

8. Жашооңузду көзөмөлдөө сезимиңизди күчөтүңүз, жабырлануучу өзүнө ылайыктуу кадамдарды тандоодо эркин экенин баса белгилеңиз.

Аялдын тандоо укугу бар экенин, анын жашоосу өзүнөн гана көз каранды экенин, эгер ал бир нерсени өзгөрткүсү келсе, ага жардам бере турган адамдар бар экенин, биз азыр сүйлөшүп жаткан нерсе аялдын өзгөртүүгө болгон биринчи кадамы экендигинин үстүндө иштедик.

9. Жабырлануучуну жаракатка карата мүмкүн болуучу реакцияларга даярдаңыз.

Зарылчылык болсо, мындан аркы жардамды сунуштаңыз. Туугандарынан жана досторунан ким жабырлануучуга колдоо көрсөтө аларын тактаңыз, бул туруктуулукту жана ишенимди сактоого жардам берет.

Алгачкы психологиялык консультациядан кийин аялдардын тобу эки чакан топко бөлүндү: биринчи топко топтук терапияга даяр болгон он жети аял, экинчи топко топ менен иштөөгө даяр эмес он үч аял кирди.

Жеке консультацияларда биз төмөнкү ыкмаларды колдондук:

«Телефон менен сүйлөшүү» техникасы.

Биз жабырлануучулардан көйгөйлүү кырдаалды айтып берүү үчүн телефон чалып сурадык, андан кийин зордукчунун ролуна адам тандалды, көбүнчө бул психологдун жардамчысы же топтун башка мүчөсү. Биз телефон турган жерди сүрөттөп, номерди терип, телефонду колуна кармап, сүйлөшүүнү төмөнкү сөздөр менен баштоону сурандык: "Алло, ... сүйлөп жатат. Сага ... үчүн чалып жатам...". Аялдар оюна келгендин баарын, ал тургай, чыныгы баарлашуудан да ачык айтышты. Сүйлөшүү болжол менен 10 мүнөткө созулду. Бул өткөндөгү чыныгы сүйлөшүүлөрдү кайталоону максат кылбайт, ал жабырлануучулардын сезимдерин билдирүүгө жардам берет.

Натыйжада, бул ыкма аялдарга зордукчуга болгон сезимдерин ачык айтууга, эмоционалдык башаламандыктан чыгууга жана реалдуу окуяларга болгон мамилесин аныктоого, ошондой эле бир пикирге келүүгө аракет кылууга жардам берди.

Өзүн-өзү жөнгө салуу техникасы.

Бул психотерапевттик процедураны колдонуу зомбулук актысын жасаган үй-бүлө мүчөсүнө ачуулануу жүрүм-турум көрүнүштөрүн ооздуктоого мүмкүндүк берет. Бирок, көпчүлүк учурларда, тышкы көрүнүштөрдү коррекциялоо жетиштүү эмес жана терапевт айрым үй-бүлө мүчөлөрүнүн ички инсандык чыр-чатактарды оңдоо ыкмаларына кайрылат.

Үй-бүлөлүк ролдорду аткаруунун техникасы.

Ролдук оюн – үй-бүлөлүк психотерапиянын алдыңкы ыкмаларынын бири. Анын ар кандай формалары бар жана ар кандай маселелерди жана милдеттерди чечүү үчүн колдонулат. Эң эффективдүү методдордун бири классикалык психодрамадан алынган ролду алмаштыруу техникасы. Методдун маңызы үй-бүлө мүчөлөрүнүн кээ бирлери алар менен конфликтте болгондордун ролдорун

ойнойт. Мисалы, баланын ролун ойноо процессинде ата-энелер ага таңуулаган кээ бир көрсөтмөлөрдүн жана эрежелердин жетишсиздигин түшүнүшү мүмкүн, бул алардын ага карата агрессивдүүлүгүн олуттуу түрдө төмөндөтүшү мүмкүн.

Терапевтикалык иштин практикасында конфликттик кырдаалда альтернативдүү сценарийди ойноо ыкмасы көп колдонулат. Ролдук оюндун катышуучулары үй-бүлө үчүн нормалдуу болгон чыр-чатакты чыгарышы керек, бирок ошол эле учурда алар оюндун башынан эле жаңы эрежелер боюнча өзүн алып жүрүүгө аракет кылышы зарыл. Бул ыкманы колдонууда агрессиянын жана зордук-зомбулук аракеттеринин көрүнүшүнө ыктаган үй-бүлө мүчөлөрүнө ачуулануучу жагдайларда парадоксалдуу жүрүм-турум белгиленет. Мисалы, бир үй-бүлө мүчөсү жүрүм-туруму менен ачуусун келтирген адамдан жүзүн буруп, сүйлөшүүнү ага аркасын салуу менен улантат. Психокоррекциялык таасир этүү механизми көпчүлүк учурда зордук-зомбулук аракеттерин жасаган үй-бүлө мүчөлөрү үй-бүлөдөгү жүрүм-турумдун коомго ылайыктуу формаларын кээде ал тургай муну аңдап сезбей үйрөнүп алышына негизделген.

Ошентип, үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аялдарды реабилитациялоонун ар кандай техникаларын жана ыкмаларын колдонуу психологиялык колдоо көрсөтүүнүн негизги максатын жана милдеттерин ишке ашырууга жана алардын социалдык нааразычылыгынын деңгээлин төмөндөтүүгө өбөлгө түздү.

4.3. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдар менен өткөрүлүүчү психотерапевтикалык техникалар, методикалар жана тренингдердин комплекси

Сунушталган реабилитациялык программа структуралык жактан 10 сабактан турат (4.1-таблица). Жолугушуунун узактыгы 2,5 саатты түзөт, жолугушуулардын жыштыгы 17 адамдан жана 13 адамдан турган топ үчүн 10 жума бою жумасына бир жолу болот.

4.1-таблица – Коррекциялык-өнүктүрүүчү программанын түзүмү

(Тренингдин тематикалык планы)

№	Тема	Убакыт
1	Таанышуу	2,5 с.
2	Мен-концепциямын (таанып билүү компоненти)	2,5 с.
3	Сезимдер(эмоционалдык компонент)	2,5 с.
4	Стресс (жүрүм-турум компоненти)	2,5 с.
5	Инсан аралык түшүнүү(таанып билүү компоненти)	2,5 с.
6	Баарлашуу (коммуникациялык билгичтиктер)	2,5 с.
7	Анкета	2,5 с.
8	“Алакан” көнүгүүсү	2,5 с.
9	Коштошуу аземи	2,5 с.
10	Кайтарым байланыш	2,5 с.

Ар бир сабак 3 бөлүктөн турат:

1. Киришүү (саламдашуу аземи, денени жазуу), бул бөлүктүн максаты катышуучулардын булчуң жана эмоционалдык чыңалуусун жеңилдетүү, сабактарды өткөрүү үчүн жагымдуу эмоционалдык фонду түзүү.

2. Программанын башкы максаты ишке ашкандагы негизги нерсе – катышуучулардын арасында өзүнө карата оң маанайды калыптандыруу.

3. Корутунду, анын максаты сабактын жыйынтыгын чыгаруу, чарчоодон жана мүмкүн болгон чыңалуудан арылуу, топтолгон сезимдерди жана эмоцияларды чыгаруу.

Тренинг 1.

Тема: Таанышуу.

Максаты: топ менен иштөө үчүн жагымдуу шарттарды түзүү, психологиялык тренингдин негизги принциптери менен тааныштыруу, активдүү баарлашуу стилинин ыкмаларын өздөштүрүү.

"Таанышуу" көнүгүүсү.

Жолугушуунун эң башында эле айымдарга өзүн тааныштыруу карточкасын даярдоо тапшырмасы берилген: “Өзүн тааныштырууну даярдап жатканда, өзүңүзгө каалаган ысымды койсоңуз болот. Сизге тандоодо толук эркиндик берилет, тааныштык берүүчү карталарды иштеп чыгууга жана таанышууга даярданууга убакыт берилет”.

Тапшырма берилди:

1. "Ар бириңер өзүңөрдү тааныштыргыла".
2. “Атыңыз жөнүндө айтып бериңизчи, ал эмнени билдирет, эмне менен байланышкан”.
3. Сураныч, суроого жооп бериңиз: “Азыр өзүңүздү кандай сезип жатасыз?”

Топтун дээрлик бардык мүчөлөрү өз атын алышты, бир гана айым өзүн Жаным деп өзгөртүп атап, аны чоң энеси ушинтип атаганын жана бул ысым назиктик, сүйүү жана жылуулук менен байланыштуу экенин түшүндүрдү.

Таанышуу стадиясында эле дээрлик бардык аялдар өздөрү жөнүндө айтып, активдүү болушту. Катышуучулардын экөө гана көп сүйлөбөй, көңүлү чөккөн абалда, акырын сүйлөштү.

Таанышуудан кийин окуу программасы жана тайпадагы иштөө эрежелери менен тааныштыруу зарыл болду. Эрежелерди талкууладык жана катышуучулар топ менен иштөө эрежелерин канчалык кабыл аларын карадык.

Топтун эрежелери:

1. Бири айтат, калгандары унчукпайт, б.а. эгерде катышуучулардын бири сүйлөсө, калгандардын баарына сүйлөөгө убакыт жана баяндоочуну кунт коюп угууга мүмкүнчүлүк берилиши керек.

2. Ар бир адам өзүнүн атынан, өзү жөнүндө, өзүнүн пикири, өзүнүн ойлору жана сезимдери жөнүндө (бул жерде жана азыр), б.а. өзү жөнүндө гана айтуу керек, башка катышуучулардын оюн, сезими, сырткы көрүнүшү жана жүрүм-туруму тууралуу айтууга жана талкуулоого болбойт.

3. Конфиденциалдуулук, б.а. катышуучулар бөлүшкөн маалыматты тренингден сырткары чыгарууга болбойт, ал үчүн бул маалыматты бөлүшкөн адамдан өзүнчө уруксат суроо керек.

4. Бааланбайт, б.а. башка катышуучулардын аракеттерин жана сөздөрүн баалоого, айыптоого жана талкуулоого болбойт.

5. Активдүү катышуу, анткени тренинг – олуттуу жана маанилүү иш, ар бир катышуучу аны өнүктүрүүгө мүмкүн болгон салымын кошууга, тапшырмаларды жана көнүгүүлөрдү аткарууга жигердүү катышууга, кыйынчылыктарга дуушар болгон тренингдин башка катышуучуларына жардам берүүгө, аларды колдоого жана биргелешкен ишке тартууга тийиш.

6. Баарлашуудагычын ыкластуулук, б.а. катышуучулар ар дайым өзүнө, машыктыруучуга жана башка катышуучуларга чындыкты айтууга тийиш. Болгондо да сиздин өзүңүздүн башка адамдардын ою менен бурмаланбаган пикириңиз, көз карашыңыз, кырдаалды же башка адамдарды көрө билүүңүз чындык катары кабыл алынат.

Жарыяланган жоболор талкууланып, бир добуштан кабыл алынды. Андан соң эрежелерди ар бир сабакта дайыма көз алдыбызда болсун деп кагазга түшүрдүк.

“Таанышуу” көнүгүүсүн улантуу катары катышуучулардан анкетага жазуу жүзүндө жооп берүүнү сурандык.

Анкета.

Катышуучулар төмөнкү суроолорго жазуу жүзүндө жооп бериши керек:

1. Мен өзүм жөнүндө эмне билем?
2. Мен өзүм жөнүндө эмнени билгим келет?
3. Бул курстан менин күтүүлөрүм кандай?

Бул анкетаны биз сабактар мазмундуу болуш үчүн колдондук.

Анкетага берилген жооптор төмөнкүдөй жыйынтыктарды алууга мүмкүндүк берди:

№	Суроолор	Жооптор
1	Мен өзүм жөнүндө эмне билем?	

2	Мен өзүм жөнүндө эмнени билгим келет?	
3	Бул курстан эмнени күтөм?	

Катышуучулар анкетага жооп берүүдөн кыйналышкан жок.

"Алакан чабуу" көнүгүүсү.

Катышуучуларга тегерек болуп отуруп, жанында отургандардын тизесине колдорун коюу керектигин, кол чабуу ар бир алакан менен кезектешип жасалышы керектигин түшүндүрдүк. Алакандардын тартиби бузулса, катышуучу тегеректен четтетилет.

Бул көнүгүү катышуучуларга топтун ичинде өз ара аракеттенүүнү курууга, энергияны активдештирүүгө жана физикалык контакт учурунда тынчсызданууну жоюуга жардам берүүгө багытталган.

Алгачкы мүнөттөрдө катышуучулардын ортосунда анча-мынча чыңалуу орун алган, бирок биринчи раунддан кийин тартынуу жана чыңалуу жоголуп, катышуучулар көнүгүүлөрдү өтө шыктануу менен аткарууну улантышты.

Көнүгүү аяктагандан кийин коштошуу аземине өттүк.

Катышуучулар тегеректеги өз орундарына отуруп калышты, биз алардан жанындагы отурган адам менен коштошуп, жакшы каалоолорду айтып, көнүгүүлөрдү аткаргандан кийин башынан өткөргөн сезимдерин айтууну сурандык.

Катышуучулар сессия башталар алдында коркуу жана кооптонууну башынан өткөрүшкөнүн айтышты, анткени мындай иштен эмнени күтөөрүн билишкен эмес. Бардык катышуучулар тренингге биринчи жолу катышты, ошондуктан башында чыңалуу болду. Жолугушуудан кийин чыңалуу жоюлду, аялдар эрежелерди талкуулагандан кийин бир топ тынчтанып калышканын, алардын дарегине айыптоолор айтылбай турганы белгилүү болгонун билдиришти.

Коштошуу аземинин максаты – топтогу атмосфераны жакшыртуу жана сессиянын соңунда жакшы эс-тутумду бекемдөө.

Тренинг 2 - таанып билүү компоненти.

Тема: “Мен - концепциямын” түшүнүгү.

Максаты: катышуучулар менен байланыш түзүү жана алдыдагы көнүгүүлөргө позитивдүү мотивация жаратуу, катышуучулардын өзүн-өзү талдоосуна өбөлгө түзүү, өзүн-өзү ачуу, өзүн-өзү таануу, “Мен - концепциямын” түшүнүгүн тактоо, талдоо жөндөмүн өнүктүрүү, өзүнүн жана айланасындагылардын психологиялык өзгөчөлүктөрүн аныктоо.

"Саламдашуу" көнүгүүсү.

Бүгүн биз таанышуубузду улантып, төмөнкүдөй кылабыз. Айлананын ортосунда турган адам кандайдыр бир билгичтиги барлардын баарына орун алмаштырууну сунуштайт, ал бул билгичтикти атайт. Биз мисал келтирдик: «Сүзө билгендердин баары орун алмашкыла», ал эми тегеректин ортосунда турган адам бошогон орундардын бирин ээлегенге аракет кылат, ал эми орду жок калганы оюнду улантат. Башында аялдар үчүн билгичтикти айтуу кыйын болгон, бирок сунушталган мисалдан кийин алар активдешти. Алар кезектешип:

- "Тиккенди билгендердин баары алмашкыла";
- "Торт жасаганды билгендердин баары алмашкыла";
- "Бийлей алгандардын баары алмашкыла";
- "Ырдай алгандардын баары алмашкыла".

Бул көнүгүүнү бири-бирибизди жакшыраак таануу үчүн колдонобуз.

Кийинки көнүгүүлөргө өтүүдөн мурун, биз чакан топторго бөлүнүшүбүз керек, анткени биз 10 адамбыз, үч топко бөлүнөбүз: эки тайпада үч киши, бир тайпада төртөө болот. Катышуучулар оңой эле топторго бөлүнүштү.

Кийинки көнүгүү үчүн ар бир катышуучуга кагаз жана калем керек болот.

"Мен киммин?" когнитивдик компонентти калыптандыруу көнүгүүсү.

Ар бир адамдын башка адамдардан айырмаланып турган өзгөчөлүгү жөнүндө өзүнүн теориясы бар. Суроо туулат: "Башкалар менин көз карашымды бөлүшөбү?" Биз аялдардын ар бир тобуна бир баракты вертикалдуу үч мамычага бөлүүнү сунуш кылдык: 1-графада “Мен киммин?” деген суроого

жооп бериңиз. Бул үчүн 10 эпитет сөздү тез жазыңыз, аларды эсиңизге келген тартипте жазышыңыз керек. 2-графага туугандарыңыз, тааныштарыңыз (каалаган башка маанилүү адам) ушул эле суроого кандай жооп берерин жазыңыз. 3-графада ошол эле суроого тайпадан бирөө жооп берет. Ал үчүн ар ким кол койгон баракчаларын столго коюп, аралаштырышат, анан ар бири карап отурбастан, үстөлдөн баракчаларды алып, кимдин баракчасы туш келген болсо, ошол адам жөнүндө жазат. Андан кийин баракчалар кайрадан үстөлгө бүктөлүп, ар ким өз алдынча алат.

Бул процедуранын жыйынтыктарын талкуулоодо төмөнкү аспектилерге көңүл буруу зарыл болду:

- үч тилкеде тең кандайдыр бир сапат, сөз кайталанабы;
- бул эмне жөнүндө билдирет (мисалы, адамдын баарлашууда ачыктыгы жөнүндө);
- адам өзүн канчалык жакшы билет (1-графадагы сөздөрдүн саны);
- өзүнө болгон мамилеси (позитивдүү жана терс эпитеттердин катышы);
- “Мен”-концепция менен башкалардын бул адам жөнүндөгү ойлорунда дал келеби же дал келбейби;
- адам жөнүндө башка адамдардын ойлору эмнелерден турат (бул жерде адамдын өзүн башка адамдарга көрсөтүү үчүн жоопкерчилиги жөнүндө маселени талкуулоого болот) ж.б.

"Мен киммин" көнүгүүсү.

Биз чакан топтордо, андан кийин баары чогуу “Мен киммин” дегенди талкуулоонусунуштадык.

Резюме: Мен – бул сезимдер, ойлор, дене, иш-аракеттер, каалоолор, кыялдар, жан дүйнө, мүнөз ...

“Мен...” “Мен кандаймын?” көнүгүүсү.

Аялдарга иш дептерлерине 10 сүйлөмдү "Мен – ...мин" деп жазып, аларды мүнөздөгөн зат атоочтор менен толуктоо тапшырмасы берилет. Андан кийин 10 сүйлөм «Мен кандаймын?», жооп сын атооч түрүндө берилет.

Өзүн чыныгы, идеалдуу, күзгү катары чагылдыруу.

Психологдун лекциясынын материалы.

Мен–реалдуу – адам андап сезген сырткы келбети, кыймыл-аракети, жөндөмдөрү, сапаттары, ойлору, сезимдери, баалуулуктары, кыялдары ж.б.

Мен идеалдуу –мен ошондой болгум келген сырткы келбет, жөндөмдөр, сапаттар тууралуу түшүнүктөр.

Мен – күзгү сымал – башка адамдардын сен жөнүндө, сенин сапаттарың, жөндөмдөрүң, кыймыл-аракетиң, ойлоруң жөнүндө түшүнүктөрү.

"Менин меним" көнүгүүсү.

Психолог буларды тартууну сунуштайт: мен – реалдуу, мен – идеалдуу, мен – күзгү сымал (жайбаракат музыка менен 15-20 мүнөт тартуу). Төмөнкү суроого жооп берүү керек: ушул үч Менден кайсынысы азыр жана эмне үчүн сен үчүн эң маанилүү?

Коштошуу аземи. Кайтарым байланыш.

Программанын милдеттери:

1) Дененин реалдуу жана позитивдүү образын өнүктүрүү, өзүн өзү кабыл алуу, өзүнүн инсандыгын өзүнүн дене тили аркылуу таанып билүү;

2) ички туруктуулук жана өзүнө болгон ишеним сезимин калыптандырууга багытталган катышуучунун инсанынын күчтүү жана алсыз жактарын комплекстүү талдоо;

3) «Мен» позитивдүү образын түзүүгө багытталган психотехникалык ыкмаларга ээ болуу.

Программа 10 сабактан турган цикли камтыйт, бир сабактын узактыгы 3 саат, жумасына 1 сабакты өткөрүү режими 10 жума.

Тренинг 3 - эмоционалдык компонент.

Темасы: Сезимдер.

Максаты: Эмоционалдык чөйрөгө байланыштуу тажрыйбаны жана билимди актуалдаштыруу, өзүнүн эмоционалдык абалын билдирүү көндүмдөрүн өнүктүрүү.

Психолог теманы айтып, алар үчүн бул кандайча пайдалуу боло аларын ойлонууну суранат. Талкуунун жыйынтыгында төмөндөгүлөр үчүн сезимдерди

иликтеп-үйрөнүү зарыл деген тыянак чыгарылат: - сезимдердин пайда болушун башкара билүү; - өзүңдү түшүнүү (рефлексия); - башкаларды түшүнүү (эмпатия); - чыр-чатаксыз баарлашуу.

"Азиз жана жол көрсөтүүчү" көнүгүүсү. Сиз жуптарга бөлүнүшүңүз керек, "азиздин" көзү таңылган, ал эми "гид" аны тоскоолдуктарды айланып жетелейт, андан кийин алар ролдорду алмашышат. Көнүгүүдөн кийин катышуучулар эки ролдо кандай сезимде болгондугу тууралуу талкуу болот.

"Сезимдер" талкуусу.

Психолог талкуунун негизин түзгөн суроолорду берет: - сезимдер деген эмне? - кандай сезимдер болот? – адам бардык сезимдерди башынан өткөрүшү керекпи? - сезимдерди кантип көрсөтүү керек? Психолог жалпылайт: «Сезимдер – бул адамдын дүйнөгө болгон мамилеси, анын жасаган иштери, анын түздөн-түз башынан өткөргөн окуялары. Бул биздин жашообузду өзгөчө толкундануу менен толтуруп, ички дүйнөбүздү байытып, жашообузду кайталангыс жана кооз кылат.

"Сезимдер дүйнөсү" көнүгүүсү.

Психолог ар бир катышуучудан сезимдер көрсөтүлгөн эки карточканы (сары жана жашыл) тандоону суранат. *Сары карточкалар:* кубаныч, үмүт, сюрприз, ырахат, сүйүү, сыймыктануу, токтоолук, боорукердик, кайраттуулук, достук, ишеним. *Жашыл карточкалар:* кайгы-капа, ачуулануу, кыжырдануу, коркуу, өч алуу, жек көрүү, кайдыгерлик, ач көздүк, таарыныч, куулук, көрө албастык.

Аялдар кезектешип өз сезимдерин оозеки эмес түрдө билдиришет.

Көнүгүүдөн кийин ой жүгүртүү жүргүзүлөт:

- Кайсы сезимди көрсөтүү оңой болду?
- Пантомима учурунда кандай кыйынчылыктар пайда болду?
- Тапшырманы аткарууга эмне жардам берди?

"Бүтпөгөн сүйлөмдөр" көнүгүүсү.

1. Мен кубанам, качан...
2. Менин көңүлүм чөгөт, качан...

3. Мен кыжырланып кетем, качан...
4. Мен сыймыктанам, качан...
5. Мен тынчсызданам, качан...
6. Мен көңүлүм тынч, качан...
7. Мен ачууланам, качан...
8. Мен корком, качан...
9. Мен жакшы көрөм, качан...

"Менин шалбаам" көнүгүүсү.

Психолог бардыгын ыңгайлуу позицияны ээлеп, тегерек отуруп, көздөрүн жумуп, элестетүүгө чакырат (жайбаракат музыка) “Биз баарыбыз шалбаадабыз (талаача), ар кимибиз өзүбүздүн шалбаабыздабыз. Кээ бирибиздики кичинекей шалбаа, кээ бирибиздики чоң. Кээ бирөөлөр үчүн күн ачык болсо, кээ бирөөлөр үчүн жамгыр жаап жатат. Сиздин шалбааңызда кайсы мезгил? Күндүн кайсы убагы? Бул шалбаадасиз кимсиз: козу карын, өсүмдүк, жаныбар, канаттуу? Сиз эмнени сезип жатасыз, эгер барболсо, айланадагылар менен кантип өз ара аракеттенесиз?

Көнүгүү аяктагандан кийин, аялдарга өзүнүн шалбаасын тартуу сунушталат.

Оюн тапшырма. Предметти тап.

Психолог ар кандай объектилер аларды караганыбызда бизде ар кандай сезимдерди пайда кылат дейт (шприцти көргөндө бизде коркуу же тынчсыздануу, ал эми дарбызды карасак, кубаныч же кызыгуу сезими пайда болот – таттуу болду бекен?). Тигил же тигил объектти болжолдоо жана аны үн чыгарып айтпастан, бул объект пайда кылган сезимдерди мүмкүн болушунча көп атоо сунушталат. Калгандары кайсы нерсе жашырылганын билиши керек.

Коштошуу ритуалы. Кайтарым байланыш.

Тренинг 4 - жүрүм-турум компоненти.

Тема: Стресс.

Максаты: өзүн толук көрсөтүүгө бөгөт болгон тоскоолдуктарды жеңүү, стресске туруктуулукту өнүктүрүү, оң эмоционалдык фон түзүү.

"Катарды улантыңыз" көнүгүүсү.

Аялдарга бир катар этиштерди улантуу сунушталат: мажбурлады, тапшырды, буйрук берди... (буйрук берди, талап кылды) Эмнеси менен айырмаланат. Салыштыруу үчүн эки түшүнүк берилет, алар кандайча айырмаланарын аныктоо керек. Эмпатия (башка адамдын сезимдерин баамдоо, боорукер реакциянын болушу) симпатия (башка адамга болгон жылуу сезим, анын жагымдуулугун баамдоо).

Стресс деген эмне.

Бул жагдайларды бир сөз менен атоо сунуш кылынат:

- идиш-аяктарды сындырып, көйнөктү тытып, үй буюмдарын бузуп,
- Үйгө кеч кайткан, жубайы менен урушуп кеткен,
- Досу, туугандары / кошуналар мененурушкан, кезекте, транспортто чатак ж.б.

- акчасын жоготкон,
- Жумушунан бошогон.

Резюме: стресстик кырдаалдар. Аялдар өздөрүнүн “стресс” түшүнүгүн сунушташат.

Өзүн-өзү талдоо. "Канчалык стресстесиз?" диагностикасы(Э.Ховарддынанкетасы).

“Стресс эмнеси менен пайдалуу жана зыяндуу” көнүгүүсү.

Аялдар ой жүгүртүп, жыйынтык чыгарышат. Стресстин натыйжасында кандай жагымсыз кесепеттер пайда болору биргелешип талкууланып, дептерлерге жазышат. 1. Интеллектуалдык натыйжалар: эс тутумдун, көңүл буруунун, ой жүгүртүүнүн темпинин начарлашы, окуудагы жетишкендиктердин төмөндөшү. 2. Эмоционалдык натыйжалар: чыңалуу, тынчсыздануу, кастык, шектенүү, өзүн-өзү сыйлоо сезими төмөндөйт. 3. Жүрүм-турум натыйжалары: кызыгуунун төмөндөшү, уйку менен табиттин бузулушу, чечкинсиздик. Эмнелер стресстик кырдаалды жаратышы мүмкүн деп ойлонуп көрүңүздөр?

“Кыйын кырдаалдан чыгуунун жолу” көнүгүүсү.

Сурамжылоонун жүрүшүндө алынган натыйжаларды эске алуу менен жана алардын тажрыйбасынын негизинде стрессти жеңүү боюнча программаны же сунуштарды иштеп чыгуу. Аялдар каалоосу боюнча өз иштелмелерин сунушташат.

Эскертме.

1. Денеңерди чыңдагыла. Майды, таттууларды, крахмалдуу тамактарды, никотинди жана спиртти азыраак пайдалангыла— алар организмдин стресске каршы коргонуусун алсыратат.

2. Дем алууну жөнгө салгыла, анткени туура эмес дем алуу стресске биринчи болуп жооп берет. Оң колунуздарды көкүрөгүнүздөргө коюп, дем тартып жатканда санаңыздар: 1 - 10, дем чыгарып жатканда санаңыздар: 10 -1. Демди тартып жатканда муштумду ачып, дем чыгарып жатканда жабыңыздар.

3. Тамаша – бул сактап калуучу чөйрө, күлгүлө, күзгүгө келгиле, жүзүнөрдү ар кандай кылгыла, өзүнөрдү мактагыла.

4. Эгерде стресстик таасир көпкө созулса, жаңы ишмердикке өтүңүздөр.

«Жоготуу» притчасы (болумушу) (Лавский В. 1997). Молдо эшегин жоготуп, аны издеп, анан Кудайга шүгүр кылат. Эмнеге шүгүр кылып жатасың деп сурашканда, молдо: «Мен бул эшекке минип турбаганым үчүн Кудайга шүгүр келтирип жатам, антпесеммен да адашып кетишим мүмкүн эле да» деген экен.

Талкуу.

Коштошуу аземи.

Тренинг 5 - когнитивдик компонент.

Тема: Инсан аралык түшүнүү.

Максаты: башкаларды түшүнүү тажрыйбасын актуалдаштыруу, адамдарды өзүнө жакындатуу жолдорун издөө.

“Аралаш молекулалар” көнүгүүсү.

Бардык аялдар атомдор, алар башаламан кыймылдашат. Алып баруучунун сигналы менен 2,3, 4, 5 боюнча атомдор тиешелүү жол менен молекулаларга биригишет. Чыканак, алакан, тизе менен биригүүгө болот.

Психологдун лекциясынын материалы.

Ар бир адам жеке өзгөчөлүктөргө ээ, алар башка адамды кабылдоодо жана түшүнүүдө айырмачылыктарды жаратат. Макулдашууга жана түшүнүүгө үйрөнүү үчүн башка адамдын психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу, өз максаттарыңызды жана ниеттериңизди түшүндүрө билүү, өзүңүзгө жана маектешиңизге кунт коюп мамиле кылуу, сүйлөшүү учурунда маектештин пикирин эске алуу зарыл. Өз ара түшүнүшүү – адамдардын ортосундагы байланышты орнотуу, баарлашууда тоскоолдуктардын болбошун шарттаган маанилердин, билдирүүлөрдүн, талаптардын дал келиши, баарлашуу процессинде өнөктөштү кабыл алуу.

Өз ара түшүнүшүүнүн маңызы төмөнкүдөн көрүнөт:

- Баарлашуу предметин андап-сезүүнү макулдашуу;
- Өз ара аракеттенүү боюнча максаттарды, мотивдерди жана мамилелерди өнөктөштөрдүн кабыл алуусу;

• Биргелешкен ишмердиктин натыйжаларына жетүү ыкмаларына карата таанып билүүчүлүк, эмоционалдык жана жүрүм-турумдук реакция кылуунун жакындыгы.

Түшүнбөстүктүн себептери төмөнкүлөр болушу мүмкүн:

- Адамдардын бири-бирин кабыл алуусунун жоктугу же бурмаланышы;
- Берилген маалыматты атайылап же кокустан бурмалоо;
- Катаны оңдоо же маалыматтарды тактоо мүмкүнчүлүгүнүн жоктугу;

"Качан мени түшүнгөндө ..." көнүгүүсү.

Силерди түшүнгөн башка адамдар менен болгон мамилеңерди эстеп, суроолорго жооп бергенге аракет кылгыла: Силер муну кайсы белгилер боюнча сезип жатасыңар? Адамды түшүнгөндө, аны кантип көрсөтөсүңөр? Силер кимди жана кандай кырдаалдарда колдойсуңар?

"Өз ара түшүнүү айлампасы" көнүгүүсү.

Тегерек чийиңиз, сиз тегеректин борборундасыз, айланаңызга тааныштарыңызды, досторунузду, туугандарыңызды жайгаштырыңыз (жай музыка).

Айланага кимдерди жайгаштырдыңыз? Айлананын сыртында кимдер турат, эмне үчүн? Эгер сизде мамилелерди өзгөртүү мүмкүнчүлүгү болсо, бул айланаңыздагы адамдардын жайгашуусуна кандай таасир этмек? Киргизгиңиз келген өзгөртүүлөр менен экинчи тегеректи чийиңиз. Эки чиймени салыштырыңыз.

Топтук иш үчүн "Ширеңкелер" көнүгүүсү.

Аялдар жупка бөлүнүшөт, бири-бирине далысын салып отурушат. Алардын бири сегиз ширеңкеден фигура жаратат. Андан кийин ал өнөктөшүнө бул фигураны кантип түзүүнүсөз менен түшүндүрөт. Бирок, тактоочу суроолорду берүү болбойт. Андан кийин көнүгүү кайталанат, эми суроолорду берүүгө болот. Алар ролдорду алмаштырышат.

Андан ары психолог жардамдын түрлөрүн (материалдык, моралдык колдоо, физикалык, маалыматтык ж.б.) талкуулоону, суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Сизге жардам бергенде, кандай сезимде болосуз?
- Сиз жардам бергенде, кандай сезимде болосуз?
- Сиз үчүн кайсынысы оңой: жардам берүүбү же жардам алуубу?
- Жакында кимге жардам бердиңиз?

«Үй куруу» көнүгүүсү.

Бардыгы бир катарда турушат. Бир аял бригадир, ал куруучуларга ар кандай материалдарды (бир чака кум, айнек, дөңгөч) берет. Ар ким кезектешип бул буюмдарды өткөрүп беришет. Акыркысы кампачы, кандай материалдар жеткирилгенин эстейт, көнүгүү пантомима ыкмаларын колдонуу менен жүргүзүлөт.

Рефлексия. Коштошуу аземи.

Тренинг 6 - коммуникациялык билгичтиктер.

Тема: Баарлашуу.

Максаты: баарлашуу ыкмалары менен тааныштыруу, негизги коммуникация көндүмдөрүн өнүктүрүү.

"Бузук телефон" көнүгүүсү.

Аялдар чынжыр болуп турушат, аягында психолог турат. Ийнине бир таптап, ал катышуучуну өзүнө бурулууга чакырат. Анан ишарат менен кандайдыр бир предметти көрсөтөт. Биринчи катышуучу экинчисине жүзүн буруп, ийнине бир таптап, анын бурулушун суранат жана предметтикөрсөтөт, экинчиси үчүнчүсүнө өткөрүп берет ж.б. Акыркы катышуучу предметтикөрсөтөт. Шарттары: бардыгы үнсүз, жаңсоолордун жардамы менен гана аткарат.

"Жон жонго" көнүгүүсү.

Аялдар бири-бирине далысын салып отургучтарга отуруп, теманы тандап, баарлашышат. Андан кийин пикир алмашуу болот.

«Отуруп, туруп» көнүгүүсү.

Көнүгүү жупта аткарылат, өнөктөштөр кийин орун алмашат. Бир катышуучу отургучта отурат, экинчиси турат, маектешүү жүрүп жатат. Ар бири өзүн кандай сезгенин талкуулашат.

Психологдун лекциясынын материалы.

Баарлашуу – бул турмуштук ишмердүүлүктүн бир түрү, биргелешкен иш-аракеттердин зарылдыгынан улам адамдардын ортосундагы байланыштарды түзүүнүн жана өнүктүрүүнүн татаал көп кырдуу процесси.

Байланыш процесси төмөнкүлөрдү камтыйт:

- Маалымат алмашуу;
- Өз ара аракеттенүү;
- Башка адамды кабылдоо жана түшүнүү.

Калыптандыруучу эксперименттин натыйжалары.

Психологиялык реабилитациялоо программабыздын натыйжалуулугун баалоо түздөн-түз тренингдердин жүрүшүндө сапаттуу методдорду колдонуу менен ишке ашырылган, мисалы, максаттуу интервью, үй-бүлөлүк зомбулуктан жабыркаган аялдардын жүрүм-турумуна жана иш-аракеттерине байкоо жүргүзүү, өзүн-өзү рефлексиялоо (өзүнө-өзү отчет берүү). Бир айдан кийин, психологиялык тренингдер аяктаганда, аялдар жыйынтыктоочу фокус-топторго (интервью) чакырылды.

АДП– (Коомчулукка жана практикага акыл-дене профилактикасын алып келүү программасы) акыл-дене боюнча алдыңкы топтордо кошумча тажрыйба алуу үчүн 8 жумалык тренингди өтүүдө жабырланган аялдардан турган топтордон баштоону сунуштайбыз (жумасына 1 сессия). Бул 8-жума/сеанс акыл-дене көндүмдөр топтору үчүн диаграммаларды камтыйт. Тажрыйбаны эске алып, айрым адамдар 9, 10, ал тургай, 12 жумага чейинки узак топторду тандап алышат.

8 жумалык топтун планы ар кандай акыл-дене көндүмдөрүнүн /техникаларынын сценарийлери менен коштолот, аларды жеке пациенттер/жабырлануучулар менен же топтордо же атайын лабораторияларда тренинг өтүүчү залдарда колдонсо болот. Бирок, бул бөлүмдө 8 жумалык топ пландарында көп колдонулбаган кээ бир көндүмдөр камтылганын эске алышыбыз керек, биз аларды тренингдин ушул баскычында аткарууну сунуштайбыз.

Бул реабилитация программасында берилген материалды колдонууда психологдо тренингдик компетенттүүлүк болуусу керек. Биз аны түзүп, дээрлик 15 жылдан бери өзгөртүп, толуктап иштеп келе жатабыз. Топту уюштуруунун көптөгөн жолдору бар. Бул көндүмдөр ар бир адам үчүн пайдалуу болушу мүмкүн. Адегенде сиз менен иштешүүнү каалаган топтор жөнүндө ойлонушуңуз керек. Сиз бирдей шарты бар же жашоо көйгөйлөрү окшош адамдардын тобун түзүүнү кааласаңыз (зомбулуктан жапа чеккен аялдар же зомбулуктун кесепетинен ооруган адамдар; ардагерлер ж.б.) же түрдүү сунуштарды берүү үчүн "аралаштырылган" топ түзсөңүз болот. Мында өзүнө кантип жардам берүүнү үйрөнгүсү келгендердин баары кабыл алынат. Топтун мүчөлөрүнүн муктаждыктарына жараша, сиз өзгөчө актуалдуу ыкмаларды колдонууга басым жасап, топтордун мазмунун бир аз өзгөртө аласыз.

Ошондой эле топту жетектөө үчүн канча убакыт керек экенин эске алышыңыз керек. Модель 2 сааттык форматта окутулат. Эгерде сизде убакыт чектелүү болсо, анда дидактикалык (теориялык) жана эксперименталдык

(практикалык) бөлүктөргө жетиштүү убакыт бөлүү үчүн түзөтүүлөрдү киргизүү керек болушу мүмкүн. Ар бир адам өз тажрыйбасын жана алар туш болгон кыйынчылыктарды же көйгөйлөрдү бөлүшүү мүмкүнчүлүгүнө ээ болушу үчүн тажрыйбаңыздын негизинде үйрөтүшүңүз зарыл. Ошондой эле топтун мүчөлөрүнүн үй шартында машыгышы үчүн колдонуу маанилүү.

Биз түзгөн топ форматы – бул бир топ экинчисинде көндүмдөрдү жана түшүнүүнү өнүктүрүү үчүн атайын иштелип чыккан серия. Чиймелер ар дайым биринчи жана акыркы сессияда жасалат. Экинчи сессия ар дайым акыл жана дене реабилитациясынын биологиялык негиздерине багытталган жана бул ыкмалардын кантип иштээрин түшүнүү үчүн абдан маанилүү. *Жумшак курсак дем алуу, аутогендик машыгуу, жетекчиликке алынган образдар/акылдуу жетектөөчү сүрөттөр, титиреп бийлөө* бардык топтордо камтылатурган зарыл көндүмдөр болуп саналат.

Маанилүү эскертүү:

- Онлайн топторго жана технология маселелерине байланыштуу ойлорду талкуулоо үчүн А тиркемесин караңыз. 9-бетте башталган 8 жумалык топтук карталарда сиз моделди онлайн форматка кантип ыңгайлаштыруу жөнүндө ойлонууга жардам беретурган материалды жана онлайн топтор үчүн кеңештерди табасыз. Жалпысынан алганда, модель ошол эле бойдон калууда, ошондой эле сиздин онлайн иш тажрыйбаңызды оптималдаштырууга көңүл бура турган маанилүү темалар бар.

Онлайнда өткөрүлгөн 8 сессиядан турган чакан топтун эки мисалы.

Эскертүү: бул топтор бирдей түзүлүшкө ээ: медитациянын башталышы, саламдашуу, дидактикалык презентация, эксперименталдык көнүгүү, тажрыйба алмашуу, үй практикасы жана жыйынтыктоочу медитация боюнча сунуштар.

I-мисал.

№1 топ:Кош келиңиз: контейнерди түзүү, нускамалар, киришүүлөр,дидактика:обзор. Эксперименттик көнүгүүлөр: жумшак курсак, чиймелер.

№2 топ:Дидактика: Акыл-дене медицинасынын биологиялык негиздери.

Эксперименттик көнүгүүлөр: Аутоген тренинги жана био кайтарым байланыш.

№3 топ: Дидактика: медитация жана кыймыл. Эксперименттик көнүгүүлөр: Калтыроо жана бийлөө (башка варианттар: баш аламан дем алуу жана бийлөө же эстүү басуу).

№4 топ: Дидактика: Башкарылган сүрөт. Эксперименталдык көнүгүүлөр: Акылмандын образы.

№5 топ: Дидактика: сезимдер, жетекчилик катары сезимдер. Эксперименттик көнүгүүлөр: көйгөй, суроо же симптом менен диалог.

№6 топ: Дидактика: Туура тамактануу жана акылдуу тамактануу үчүн негизги көрсөтмөлөр. Эксперименталдык көнүгүүлөр: Акылдуу тамактануу жана сиздин тамакка болгон мамилениз жөнүндө сүрөттөр.

№7 топ: Дидактика: Руханият. Эксперименттик көнүгүүлөр: Кечиримдүүлүк медитациясы (башка варианттар: өзүн-өзү аёо жана эс алдыруу медитациясы).

№8 топ: Дидактика: Жабуу тобу, азем жана ырым. Эксперименттик көнүгүүлөр: Акыркы сүрөттөр, жабуу аземи.

II мисал.

№1 топ: Кош келиңиз: Контейнерди түзүү, нускамалар, киришүүлөр, дидактика: Обзор. Эксперименттик көнүгүүлөр: Жумшак курсак, чиймелер.

№2 топ: Дидактика: Акыл-дене медицинасынын биологиялык негиздери. Стресс денеге кандай таасир этет. Эксперименттик көнүгүүлөр: Аутогеника боюнча тренинг жана бир пикир.

№3 топ: Дидактика: Медитация. Эксперименттик көнүгүүлөр: Титиреп бийлөө, эстүү басуу же эстүүлүккө негизделген денени сканерлөө.

№4 топ: Дидактика: Башкарылган образдар. Эксперименталдык көнүгүүлөр: Акылмандын образы.

№5 топ: Дидактика: Сезимдер, жетектөөчү сезимдер. Эксперименталдык көнүгүүлөр: Симптом менен диалог.

№6 топ: Дидактика: Генограммалар жана үй-бүлө тарыхы. Эксперименттик көнүгүүлөр: Генограммаларды түзүү жана бөлүшүү.

№7 топ: Дидактика: Генограммалар жана үй-бүлө тарыхы. Эксперименталдык: Генограмма алмашуу.

№8 топ: Дидактика: Топтун жабылышы, азем жана ырым. Эксперименталдык көнүгүүлөр: Сүрөттөр, жабуу аземи. 8-топ үчүн деталдуу план/Syllabus жумалыгы, онлайн топтор.

Маанилүү эскертүү: 8 жумалык топко тандоо үчүн эки трек (параметрлер) бар. Алардын ортосундагы бир гана айырма – 6-жана 7-жумаларда сүрөттөлгөн нерсенин өзгөрүшү. Трек/вариант 1де 6- жана 7-жумалардын темалары тиешелүүлүгүнө жараша Акылдуу тамактануу жана Руханият. Трек/вариант 2де 6- жана 7-жумалардын темалары генограммалар болуп саналат, анткени ар бир адам өз генограммасын бөлүшүү үчүн эки толук топ керек. Эки вариантта тең тажрыйба алуу пайдалуу. Ошентип, генограмманы жеңилдетүү үчүн биринчи топ үчүн 1-тректи, андан кийин экинчи топ үчүн 2-тректи колдонуу сунушталат.

Бул колдонмонун кириш комментарийлеринде белгиленгендей, сиз акырында узагыраак топторду, мисалы, 10 жумалык топту жетектесеңиз болот.

1-топ: Контейнерди түзүү, акыл-дене медицинасын карап чыгуу жана максаттуу чиймелер.

- Топту изилдөө жана окуу үчүн коопсуз жайга айландырыш керек.
- 12 жумалык топтук тажрыйбанын максатын, түзүмүн жана сунуштарын түшүндүрүү зарыл.

- Топтун мүчөлөрүн өздөрүнө көңүл бурууга жана бири-биринен үйрөнүүгө чакыруу керек.

- Денедеги жана акыл-эстеги өзгөрүүлөрдү алып келүүнүн бир жолу катары медитацияны ырастоо.

• Сүрөттөрдү өз алдынча изилдөө, билдирүү жана түшүнүү үчүн колдонушубуз керек.

1-топко план (убакыт: 2 саат).

I. Саламдашуу жана топко киришүү: Акыл-дене медицинасы жана акыл-дене көндүмдөр топторуна сереп салуу.

II. Кирүү медитациясы.

III. Топтун гиди.

IV. Өзүңүздү жана топтун мүчөлөрүн тааныштыруу.

V. Акыл-дене профилактикасы жана акыл-дене көндүмдөрү топторуна сереп салуу.

VI. Эксперименттик көнүгүү: Үч чийме.

VII. Чиймелер менен алмашуу.

VIII. Үйдөгү көнүгүү боюнча сунуштар.

IX. Жабык медитация.

I. Саламдашуу жана топко киришүү.

Топтун мүчөлөрү менен саламдашуу. Өзүңүздү фасилитатор катары тааныштырыңыз. Процесссти ар бир топто эмне болорун карап чыгуудан баштооңуз керек. Топтук тажрыйбага негиз салуу үчүн акыл-дене профилактикасынын кыскача баяндамасын жасоозарыл. Топтун ар бир мүчөсү киришүү медитациясынан жана топко сунуштар айтылгандан кийин өзүн тааныштырууга убакыт табарын түшүндүрүүбүз керек.

II. Кирүү медитациясы.

Ар бир топто 5-7 мүнөткө созулган жөнөкөй медитация менен баштай турганыңызды билдирүүнүз абзел. Жумшак курсак медитациясы пайдалуу, анткени ал дененин аң сезимин сүрөттөр менен айкалыштырат жана медитация ыкмаларын жана салттуу диний ишенимдерин же практикаларын билгендигине карабастан, ар бир адам үчүн жеткиликтүү. Жумшак курсак медитациясы топтун мүчөлөрүн эс алууга, тынчсыздандырган ойлорунан жана аракеттеринен бошотуп, топко "кирүүгө" чакырат.

Бул биринчи топ болгондуктан, сиз медитацияны төмөнкүдөй элестете

алышынызкерек:

Жумшак курсактынконцентрациялуу медитациясы – эс алуу медитациясынын көптөгөн түрлөрүнүн бири. Жумшак курсак релаксациясы менен канчалык көп машыксаңыз, анын сизге тийгизе турган күчтүү айыктыруучу жана жардам берүүчү таасирин байкай аласыз. Жумшак курсак– бул каалаган убакта, каалаган жерде машыгууга боло турган медитация.

Андан кийин Жумшак курсак медитациясынын сценарийин улантышыныз керек:

Бутуңузду полго тегиз тийгизип, креслодо ыңгайлуу отуруңуз.

Көзүңүздү жумуп, терең дем алыңыз. Эгерде сиз өзүңүздү ыңгайсыз сезип көзүңүздү жумуп жатсаңыз, жөн гана фокусу жок "акырын" көзүңүз менен жерди тиктеп коюңуз.

Мурдуңуз менен дем алып, оозуңуз менен чыгара баштаңыз... Бул дем алуунун абдан эс алдыруучу жолу, балким бир аз тааныш эмес, бирок бир аздан кийин көнүп каласыз...

Курсагыңыз жумшак жана жайлуу болсун... Курсагыңыз жумшак жана бош болсо, анда кычкылтек алмашуу жакшыраак болуп, өпкөңүздүн ылдыйкы бөлүгүнө аба көбүрөөк кирет. Кычкылтек денеңиздин бардык клеткаларын азыктандырат жана клеткалардын зат алмашуусун жакшыртат...

Эгерде курсак жумшак жана бош болсо, анда вагус нервинин иштешине жардам берет. Вагус латын тилинен которгондо «тентип жүрүү» дегенди билдирет. Бул нерв курсактан өйдө көтөрүлүп, көкүрөк аркылуу борбордук нерв системасына, мээге барат, денени тынчтандырат, жүрөктүн согушун басандатат, тамак сиңирүүнү жакшыртат, кан басымды төмөндөтөт, булчуңдардын эс алуусуна жардам берет... Ошондой эле акыл-эсти тынчтандырат... амигдаладагы, эмоционалдык мээнин коркууну каттаган жана башкарган бөлүгүндөгү активдүүлүктү азайтат... Вагус нерв – бул күрөш же качуу реакциясына, стресске каршы антидот...

Вагус нерв фронталдык кортекстеги активдүүлүктү, өзүн-өзү андоо жана боорукердик үчүн жооптуу аймактарды стимулдайт.

Вагус нервинин бир бутагы мээбиздеги башка адамдар менен баарлашууну жеңилдеткен борборлор менен байланышат, ошондуктан жай жана терең дем алганда, демдимурун менен тартып, ооз аркылуу чыгарыңыз. Ашказан жумшарып, бош болуп калат, сиз дененизди эс алдырасыз жана аны тең салмактуулукка келтиресиз... организмдеги бардык бездердин, ошондой эле нерв системасынын, эндокриндик жана иммундук системалардын ишин жакшыртасыз. Сиз өзүңүздү жакшыраак түшүнөсүз, көбүрөөк көңүл буруп, башкаларга боорукердик менен мамиле кыласыз жана башка адамдар менен тыгыз байланышта болууну жеңилдетесиз, бул стресстен арылууга жардам берет... Ашказаныңыз жумшак болсо, ичтин булчуңдары бош болсо, анда баардык башка булчуңдар да эс ала баштайт... жана балким, аны сиз азыр сезип жаткандырсыз...

Топтун мүчөлөрүнө бир нече мүнөт унчукпай турууга мүмкүнчүлүк бериңиз, алар ичтин жумшак сүрөттөрүн колдонуп, дем алууну жана демди чыгарууну уланта алышат.

Макул, көзүңүздү ачып, көңүлүңүздү бөлмөгө кайтарсаңыз болот.

III. Топтун гиди.

Бул топтун биринчи сессиясы болгондуктан, топ кандай иштээри жана топтун мүчөлөрү бири-бири менен өз ара аракеттениши боюнча көрсөтмөлөрдү талкуулоо маанилүү. Топтун мүчөлөрүнөн төмөнкү сунуштарга макулбу жана аларды аткарууга даярбы деп сураңыз. Макулдук сурап жатканда, ар бир адамдан "ооба" же "макул" деген белгини алганыңызды текшерүү керек.

A. Купуялык.

Группаңызда коопсуз жана колдоочу чөйрөнү түзүү үчүн сиз топтун мүчөлөрүнөн кандайдыр бир топтун мүчөсү тарабынан берилген бардык маалыматты дайыма купуя сактоону суранышыңыз керек. Бардыгы макул экенине ынануу үчүн ар дайым баш ийкөөнү сурануу зарыл.

B. Өз ара урматтоо.

Топтун мүчөлөрү өздөрүнүн чын ыкластуу ойлорун жана сезимдерин топ

менен бөлүшүүдө ыңгайлуу болушу үчүн сиз бардык мүчөлөрдөн бири-бирине сылык-сыпаа, урмат-сый менен мамиле жасоону сураныш керек. Сиз ошондой эле мынтип айта аласыз; өз ара урматтоо да бири-бирибизден үйрөнө аларыбызды моюнга алуу дегенди билдирет. Сиз бул жерге эмнени үйрөнүшүңүз керек экенин билүү үчүн келдиңиз. Ал эми ар бир адамдын тажрыйбасында башкаларга үйрөтө турган нерсеси болот.

Ошондой эле топтун мүчөлөрүнүн өз ара аракеттенүү эрежелерин аныктоо маанилүү – башкалардын сөзүн бөлбөгүлө, кеңеш бербегиле же кайчы сүйлөбөгүлө. Мындай деп айтуу сунушталат: бул группада кимдир бирөө сүйлөп жатканда, сизде эмне деген ой пайда болду, ал ойлоркандай иштерин байкашыңыз керек. Бул группада биз башкаларга эмне кылуу керектигин айтпайбыз жана алардын айткандарына таң калбашыбыз керек. Башкалар сүйлөп жатканда, ичинде эмне болуп жатканын байкап туруп, өзүңүздү таанысаңыз болот.

Мисалы, бирөөнү узак айткан окуядан азыркы учурга кайтаруу; же кимдир бирөө айтканын тактоого же тереңдетүүгө жардам берүү үчүн кошумча суроо берүүнү сунуштоо; же убакытты туура башкаруу керек болсо, алардан тажрыйба алмашууну токтотууну сурануу менен өткөрүңүз.

В. "Мен өтүп жатам" эрежеси.

Катышуучулар ыңгайсыз болгон маалыматты ачыкка чыгарууну талап кылбайт. "Мен өтүп жатам" деп, топтун мүчөсү ушул учурда унчукпоо каалоосун билдирет. Биз топтун мүчөлөрүн өздөрүн ыңгайлуу сезген нерселер менен бөлүшүүгө үндөсөк болот. Эгерде экинчи жолу бөлүшүүгө мүмкүнчүлүк болсо, алар дагы эле бөлүшкүсү келбесе, анда жөн гана ишти улантуузарыл, эч качан мажбурлабаш керек.

Г. Пунктуалдуулук.

Топтун мүчөлөрүн топтук иш-чараларга өз убагында келүүгө үндөгүлө. Баары чогулат деп күтпөй, өз убагында баштоо маанилүү: Эгер кандайдыр бир себептерден улам кечигип калсаңыз, акырын кирип, отуруңуз. Эгер кандайдыр бир себеп менен кечигип кала турганыңызды билсеңиз, алдын ала кабарлаңыз.

Сизге ар дайым кош келиңиз деп айтабыз.

Д. Милдеттенме.

Эгерде катышуучу топтук сессияга келе албаса, кийинки сессияга чейин фасилитаторго телефон чалып же электрондук почта аркылуу кабарлоосу керек. Кээде топтун мүчөлөрү өздөрүнүн катышуусун азайтып, аларды сагынып калышат деп ойлобойт. Алар башынан эле топтун ажырагыс бөлүгү экенин жана аларды сагынышарын билишсин.

Е. Үй тапшырмасы.

Ырааттуу үй тапшырмасы аларга үйрөтүлүп жаткан ыкмалардан максималдуу пайда алууга мүмкүндүк берерин топтун мүчөлөрүнө түшүндүрүңүз. Топ – бул окуу лабораториясы, бирок эң негизгиси алардын топтор арасында өз алдынча эмне кылары. Үй тапшырмасы тууралуу маалымат алардын көйгөйлөрү бар же жок экенин жана аларга көбүрөөк жардам керек болгон жерлерди билүүгө жардам берет. Ошондой эле алардын жөндөмдөрүн кантип колдонорун биле аласыз. Үй тапшырмасын текшерүү топтун ичинде үзгүлтүксүздүктү жана ырааттуулукту жаратат.

IV. Өзүн жана топтун мүчөлөрүн тааныштыруу.

Өзүнүздүн тек-жайыңыз, акыл жана дене медицинасы жөнүндө сизди эмне кызыктырат, бул тармактагы тажрыйбаңыз жана бөлүшүү маанилүү деп эсептеген нерселериңиз жөнүндө айтып, өзүңүздү тааныштырыңыз.

Ар бир адамдан ирети менен өзүн тааныштыруусун сураныңыз. Бул жерде мүмкүн болгон суроолор:

- Ар бир адамдан ирети менен өзүн тааныштыруусун сураныңыз.
- Жеке жана кесиптик тажрыйбаңыз жөнүндө бир аз айтып бериңиз.
- Сизди бул группага эмне кызыктырды? Эмне үчүн сиз бүгүн бул жердемин деп ойлойсуз?
- Бул тажрыйбадан эмнени күтөсүз?
- Азыр өзүңүздү кандай сезип жатасыз?

V. Акыл-дене профилактикасы жана акыл-дене көндүмдөрү топторуна сереп салуу.

Төмөнкү суроолорго жооп берген презентацияны өз сөзүңүз менен жасооңуз сунушталат.

Бул кыска презентациянын негизи катары "Акыл-дене профилактикасы" тренингинин кириш лекцияларын, өзүнө-өзү жардам көрсөтүү күчүн жана акыл-дененин конкреттүү ыкмаларын көрсөткөн кээ бир изилдөөлөрдүн маалыматтарын колдонсоңуз болот. Акыл-дене медицинасы программасын канчалык көп окусаңыз, аны ошончолук тереңирээк түшүнөсүз жана бул материалды кыскача баяндап берүү, ошондой эле ал боюнча топтун мүчөлөрүнүн суроолоруна жооп берүү ошончолук жеңил болот:

- Акыл жана дене медицинасы деген эмне жана ал кандай ыкмаларды камтыйт?

- Акыл-дене чеберчилиги тобу деген эмне?

- Бул топтор эмне үчүн пайдалуу?

- Мүчөлөр топтон эмнени күтө алышат?

Акыл-дене медицинасы акыл менен дененин ортосундагы өз ара аракеттенүүгө, өзүбүздүн айыгуубуз жана ден соолугубуз үчүн колдоно турган күчтүү жолдорго багытталган. Ойлор, сезимдер, ишенимдер жана мамилелер биздин биологиялык иштешибиздин ар бир аспектинине таасир этип, калыптандыруусу мүмкүн. Биздин денебизде болуп жаткан нерселер жана аларга кандай кам көрүү, өз кезегинде, биздин ой жүгүртүүбүзгө, сезимдерибизге жана ишенимдерибизге таасир этиши мүмкүн. Бул бизде көптөгөн мүмкүнчүлүктөр бар жана биз өзүбүзгө кам көрүү үчүн көп нерсе кыла алабыз дегенди билдирет. Анда түрдүү техникалар жана ден соолугубузга, жалпы жыргалчылыгыбызга таасир этүү үчүн колдоно турган тажрыйбалар бар, алардын кээ бирлери байыркы жана башкалары заманбап.

Акыл-дене көндүмдөрү топтору бизге өзүн-өзү сактоо көндүмдөрүн үйрөнүүгө жана аларды башкаларгачын дилден жана колдоочу чөйрөдө практикалоого мүмкүнчүлүк берет. Биз стресс, оору жана жашоо менен

күрөшүү ыкмасын өзгөртүүгө жардам бере турган ар кандай көндүмдөрдү үйрөнүп, машыгабыз. Булар медитациянын ар кандай формаларын, сүрөттөрдү, био пикирди, оюбузду жазууну жана сүрөт тартууну камтыйт. Бул топтор бизге өзүбүздү жакшыраак таанып-билүүгө жана айыктыруу жолунда бизди колдогон куралдарды үйрөнүүгө, колдонууга жардам берүү үчүн иштелип чыккан.

Бул ыкмаларды колдонуу менен, адам теренирээк эс алып, азыраак ооруйт, аз чарчоо, көбүрөөк энергия жана иммундук системанын иштешин жакшыртат. Алар бизге ооруну, өнөкөт ооруну, стрессти, тынчсызданууну жана депрессияны ийгиликтүү башкарууга жардам берет. Убакыттын өтүшү менен биз көбүрөөк кабардар болуп, жашообузга позитивдүү көз карашта боло алабыз. Топтук тажрыйбада бизде бири-бирибизден үйрөнүү мүмкүнчүлүгүбүз бар, башкалардын тажрыйбасы биздин тажрыйбабызга таасир этет.

VI. Эксперименттик көнүгүү: Үч чийме.

- Сүрөттөр өзүн-өзү көрсөтүүнүн бир түрү жана аң-сезимсиздик акылмандуулукка жетүү жолу катары;

- Эс алуу жана аң-сезимсиздиктен келген нерсеге ишенүү маанилүү;

- Сүрөттөр кантип жана качан пайдалуу болушу мүмкүн;

- Чиймелерди алмашуу процесси – топтун башка мүчөлөрү аларды талдабай, чечмелебей туруп алмашат;

- Чиймелер аркылуу топтун мүчөлөрү көйгөйлөр жөнүндө билүү, мүмкүн болгон жоопторду алуу же жаңы мүмкүнчүлүктөрдү изилдөө үчүн өздөрүнүн фантазиясын жана интуициясын колдонууга мүмкүнчүлүк алышат;

- Сүрөттөрдүн эки топтомун салыштыруу биз кандайча өзгөргөнүбүз, кайсы тарапка бара жатканыбыз жана биз барышыбыз керек болгон жерге кантип жете аларыбыз жөнүндө баалуу түшүнүктөрдү бере алат.

Сүрөт тартуу боюнча көнүгүүнүн максатын сүрөттөп жатканда, сиз мындай деп айта аласыз:

Сүрөттөр өзүңүздү ачып берүүгө жардам берет. Бул өзүн-өзү таануу көнүгүүсү жана өзүн-өзү көрсөтүүнүн бир түрү.

Чиймелер – сүрөттүн бир түрү жана аң-сезимсиздикке жетүүгө жардам

берет. Алар сиздин жүрүм-турумуңузга түрткү болгон аң-сезимсиз ойлорду ачып, стресстик кырдаалдарга байланыштуу суроолорго жооп табууга жардам берет. Бул көнүгүү сиздин азыр кайда экениңизди жана кийинки кадамдарыңызды аныктоо үчүн пайдалуу.

Сиз ошондой эле айта аласыз; бул искусство сабагы эмес. Сизди эч ким бааланбайт. Темадан башка эч кандай эреже жок. Бул кемчиликсиз сүрөт түзүү жөнүндө эмес, өзүңүздү тереңирээк билүү менен баарлашуу жөнүндө. Аны аткаруу жөнүндө ар кандай ойлорду билдирип, процессте эс алууга аракет кылыңыз.

Машыгууга даярданууда:

- Топтун мүчөлөрү оңой ала тургандай кылып карандаштарды же түстүү маркерлерди жайгаштырыңыз.

- Ар бир топтун мүчөсүнө үч барак кагаз бериңиз, алардан 1-, 2- жана 3-беттерге өздөрүнүн атын жана датаны жазууну сураныңыз.

- Катмышуучуларды терең дем алып, эс алууну улантууну айтыңыз жана учурда алар өздөрүнө ылайыктуу нерсени ала тургандыгына ишеним көрсөтүңүз.

Аларды сүрөттү тез тартууга үндөп, биринчи сүрөттөрдү жараткыла. Аларды өздөрүн мажбурлабастан эмне болуп жатканын көрүүгө жана ар кандай сүрөттөргө ачык болууга үндөгүлө. Алардын чиймелери абстракттуу же жалпысынан болушу мүмкүн экенин билсин. Аларды өздөрүн ыңгайлуу сезген стилди колдонууга чакыргыла. Эгер алар сүрөт тартууда кыйынчылыкка дуушар болушса, бир азга көзүн жумуп туруп, анан кайра баштоону сунуштаңыз.

Көнүгүүнү төмөнкү сөздөр менен баштаңыз:

Биз сүрөттөрдү өзүн-өзү таануунун каражаты катары колдонобуз. Эсиңизде болсун, бул көркөм долбоор эмес. Жөн гана тажрыйба менен эс алыңыз. Мен ирети менен ар бир чийме боюнча кеңештерди берем. Башкача айтканда, биринчи чийме бүткөндөн кийин мен экинчисине өтөм; бул чийме даяр болгондо, мен үчүнчүгө өтөм.

Көзүңүздү жумуп, терең дем алуу үчүн бир нече көз ирмем убакыт бөлүңүз жана аң-сезимсиз акылмандыгыңызга эң оңой жете ала турган жайлуу абалга өтүңүз. Учурда сиз үчүн туура болгон нерсени ала турганыңызга ишенип, эс алууну улантыңыз.

1-сүрөт: Сиз азыр кимсиз / ким эмессиз.

Топтун мүчөлөрүнөн бир нече мүнөткө өздөрүн азыркыдай элестетүүсүн суранууңуз керек. Анан "өздөрүн" тартууга даяр болгондо, алардан көздөрүн ачууну сураныңыз. Сиз бул сөздөрдү колдонуу менен аларды жетектей аласыз:

Чийме каалаган формадаболсун. Түстөрдү тандоо жана процессте түзгүңүз келген формаларды калыптандыруу менен колуңуз кыймылга келсин.

Болжол менен 5-7 мүнөттөн кийин же топтун мүчөлөрүнүн көбү биринчи чиймени бүтүргөндөй көрүнгөндө, экинчи чийме боюнча көрсөтмөлөргө өтүү керек.

2-сүрөт: Эң чоң көйгөйүңүз, чакырыгыңыз же сурооңуз менен бирге өзүңүздү да колго алууңуз керек (кандайдыр бир деңгээлде, жеке же кесиптик)

2-сүрөт: Сиз кимсиз/ким болгуңуз келет.

Бул нускамаларды колдонууңуз керек:

Болжол менен 5-7 мүнөттөн кийин, же топтун мүчөлөрүнүн көбү экинчи чиймени бүтүргөндөй көрүнгөндө, үчүнчү чийме боюнча көрсөтмөлөргө өтүңүз.

3-сүрөт: Өзүңүздүн эң чоң көйгөйүңүздү же чечилген маселеңизди элестетүүңүз керек.

Бул нускамаларды колдонуу сунушталат:

Эми эң чоң көйгөйүңүздөр же маселеңиздер чечилди деп элестетиниз. Көзүңөрдү ачкыла.

Бардык чиймелер бүткөндөн кийин, катышуучулардан сүрөттөрүн бүтүрүүнү сураныңыз.

Биз ушул жерде токтойбуз, анткени чиймелер бүтпөй калышы мүмкүн жана сиз ар дайым алардын үстүндө иштей аласыз. Ошондой эле кийинки жолубашка чиймелерди да тарта аларыңыздарды билиңиздер. Сүрөттөрдү

алмашуу.

Топтун ар бир мүчөсүн өз чиймелерин бөлүшүүгө чакырыңыз... же аларды кармап туруу, же ар ким көрө ала турган жерге жайгаштыруу керек. Алардан өздөрүнүн же группадагы сүрөттөрдү карап жатканда, ойлорун бөлүшүүнү сураныңыз.

Талкууга чакыруу үчүн бул суроолорду колдонуңуз:

- Сүрөттө башка адамдар барбы?
- Ар бир сүрөттү тартканда кандай сезимде болдуңуз?
- Үч сүрөттүн баарын караганыңызда, кандай окуяны көрөсүз?

Кээде сүрөттөр бизге эмне көрсөтүп жатканын түшүнүү үчүн убакыт талап кылынарын эскертип коюңуз. Кээде мааниси анчалык ачык болбой калышы мүмкүн.

VII. Чиймелер менен алмашуу.

Топтун бардык мүчөлөрү өздөрүнүн чиймелерин бөлүшкөндө, эгер сиз кадимки топту жетектеп жатсаңыз, чиймелерди чогултуп, топтун акыркы сессиясына чейин сактаңыз. Эгер сиз онлайн топту жетектеп жатсаңыз, катышуучулардан аларды жеткиликтүү жерде сактоону суранышыңыз керек. Анткени чиймелер топтому аяктагандан кийин аларды акыркы топко алыш керек болот. Сүрөттөрдө ысымдар жана даталар бар экенин текшериниз. Биз чийүү тажрыйбасына кайтып келгенде, чиймелер акыркы жумага чейин аларды коопсуз сактоо үчүн чогултулганын түшүндүрсөңүз болот.

VIII. Үйдөгүкөнүгүү боюнча сунуштар. Күн бою жумшак курсагыңыз менен мезгил-мезгили менен дем алыңыз. Топтун мүчөлөрүн маалымдуулукту жогорулатуу жана топтук сессиялардын ортосундагы көйгөйлөрдү чечүү үчүн топтук сессиялардын ортосунда сүрөт тартууга үндөңүз.

IX. Акыркы медитация.

Топту жыйынтыктоо үчүн медитацияны же кандайдыр бир концентрация медитациясын колдонуңуз.

2-топ: Акыл-дененин медицинасынын биологиялык негиздери.

- Акыл-дене медицинасы түшүнүгүн жана анын бир кезде аң-сезимдин

көзөмөлүнөн тышкаркы ойлогон нерселерге таасир этүү жөндөмүн камсыз кылуу.

- Вегетативдик нерв системасын жөнгө салуу үчүн жөнөкөй ыкманы (автогеника) колдонууну көрсөтүү.

- Вегетативдик нерв системасын көзөмөлдөө жөндөмүбүздү көрсөтүү үчүн био пикирдин жөнөкөй түрүн колдонуу.

2-топко план (убакыт: 2 саат).

- I. Кирүү медитациясы;
- II. Саламдашуу;
- III. Чакан баяндама: Акыл-дене медицинасынын биологиялык негиздери;
- IV. Чакан талкуу: Аутогенетик жана био кайтарым байланыш;
- V. Эксперименттик көнүгүүлөр: Термикалык биокайтарым байланыш жана аутогеника;
- VI. Тажрыйба алмашуу;
- VII. Сунушталган үй көнүгүүсү;
- VIII. Жабдык медитация.

I. Кирүү медитациясы.

Топтун көңүлүн буруу үчүн жумшак курсак медитациясын колдонуңуз, эс алууну жана ачык болууну сунуштаңыз.

II. Саламдашуу.

Кириш медитациясынан кийин ар бир топ саламдашуу менен башташат. Топтун мүчөлөрүнө өз тажрыйбаңыз менен бөлүшүү жана башкалардын бөлүшүүлөрүн угуп, эмне болуп жатканын байкап көрүү боюнча топтун эрежелерин эскертип баштасаңыз болот. Андан соң катышуучуларды акыркы сессиядагы бардык суроолорду же тынчсызданууларды, андан бери кандай сезимде болгонун жана азыр кандай сезимде болуп жатканын жөнөкөй жана кыскача бөлүшүүгө чакырыңыз.

Сиз саламдашуу процессин төмөнкүдөй суроолор жана комментарийлер менен жетектесеңиз болот:

Булэкинчи сессия. Биринчи сессиядан сизди кызыктырган нерсе калдыбы?

- Акыркы сессияңыздан бери кандай сезимде болдуңуз? Жашооңузда эмне болду?

- Биринчи сессиядан калган кандайдыр бир кооптонуу же түшүнүк барбы?

- Учурда өзүңүздү кандай сезип жатасыз?

III. Чакан баяндама: Акыл-дене медицинасынын биологиялык негиздери.

Сиз акыл-дене профилактикасынын биологиялык негиздери боюнча жөнөкөй, кыска жана практикалык презентацияны алдын ала даярдасаныз болот. Бул отчет стресстин денеге кандай таасир этээрин жана дене менен акылды тең салмактуулукка кайтаруу үчүн эмне кылуу керектигин түшүндүрүшү керек. Идеялар жана шилтемелер үчүн акыл жана дене медицинасын үйрөтүү боюнча кириш лекцияларды караңыз.

Ал төмөнкү темаларды камтышы мүмкүн:

- Вегетатив нерв системасы жана анын бутактары (симпатикалык жана парасимпатикалык) деген эмне?

- Уруш же учуу деген эмне? Денеде жана мээде физиологиялык жактан эмне болот?

- Тоңуу реакциясы деген эмне?

- "Өзүн-өзү жөнгө салуу" деген эмнени билдирет?

- Курч жана өнөкөт стресстин ортосунда кандай айырма бар?

- Кандайча өнөкөт стресс чечилбеген жаракатка окшош?

- Уруш / учуу / тоңуу, травма жана/же өнөкөт стресс менен кандай байланышы бар?

- Өнөкөт стресс башка системаларга кандай таасир этет (иммундук, эндокриндик / гормондук)?

- Нерв, иммундук жана эндокриндик системалар өнөкөт стресске кантип ыңгайлашат?

- Акыл менен дененин өз ара аракеттенүүсүнүн диапозону (психонейроэндоиммунология).

- Дары-дармектерди кабыл алган адамдар үчүн акыл жана дене техникаларын таркатуу.

Эскертүү: Топтун мүчөлөрүнө суроолорду берүү жана жоопторду сунуштоо бул чакансүйлөшүүнү интерактивдүү кылууга жардам берет. Бирок катышуучуларды маанилүү маалымат менен камсыз кылуу үчүн процессти көзөмөлдөөнү унутпаңыз. Бул презентация топтун мүчөлөрү үйрөнө турган бардык ыкмалардын пайдубалын түзөт.

Бул жерде акыл-дене медицинасынын биологиялык негиздери боюнча чакан баяндаманын мисалы келтирилген:

Биздин физиологиядагы эң сонун нерселердин бири – бул, аныктама боюнча, бүтүндүк. 19-кылымдагы француз илимпозу Клод Бернар "Дайыма өзгөрүп турган тышкы дүйнөнүн алдында организмдин гомеостазды же туруктуу ички чөйрөнү сактоо жөндөмүн" сүрөттөгөн.

50 жылдан кийин Гарварддын профессору Уолтер Кэннон биз баарыбыз коркунучка кабылганыбызда, «күрөш же качуу реакциясы» болорун байкаган. Кэннон белгилегендей, бардык омурткалуулар – балыктардан мышыктарга, адамдарга чейин - физиологиялык дүүлүктүрүү жана даярдоо функцияларын мобилизациялаган.

Бизге качууга же коркунуч менен күрөшүүгө мүмкүндүк берген иш-аракет.

Бул реакциялар кооптуу учурларда бизге жакшы кызмат кылат. Жүрөгүбүздүн согушу жана кан басымыбыздын жогорулашы, ошондой эле тердөө. Тамак сиңирүү жайлайт. Кан териден жана буттардан чоң булчуң топторуна бурулат, аларды бизден алыстатат (учат) же күрөшүүгө мүмкүнчүлүк берет; бул колдун же буттун муздап калышына алып келиши мүмкүн. Биздин карактер кеңеет, ошондуктан биз коркунучту жакшыраак көрө алабыз. Бул ыңгайлаштырылган жооп болуп саналат жана биз керек болгондо, анын ичибизде болгонуна ыраазы боло алабыз.

Өзгөчө кырдаал аяктагандан кийин организм Клод Бернард (гомеостаз) жазган туруктуу ички чөйрөгө кайтып келе баштайт. Кеңейген каректер кадимки абалына келет, кан текши агып, колдор жылыйт, жүрөктүн кагуусу басандап, натыйжалуу тамак сиңирүү калыбына келет.

Бул тең салмактуулук гомеостазды кармап турган вегетативдик нерв системасынын ишинин натыйжасы. Автономдук нерв системасы нерв системасын аң-сезимдүү башкаруудан тышкары автоматтык түрдө иштей турган бөлүгү болгондуктан ушундай аталды. Акыркы элүү жылда вегетативдик нерв системасы жөнүндө билгенибиз, ал толугу менен автоматтык эмес. Ал биздин аң-сезимдүү башкаруубузсуз иштейт (мисалы, жүрөгүбүз согот же ичегилерибиз жөн эле жеген тамакты сиңирет деп айтуунун кереги жок), аң-сезимдүү башкарууда да болушу мүмкүн. Бул жакшы кабар! Вегетативдик нерв системасын аң-сезимдүү башкаруу жөндөмдүүлүгү акыл-дене медицинасы менен биздин бардык ишибиздин борбордук бөлүгү болуп саналат. Биз акыл жана дене медицинасында колдонгон көптөгөн ыкмалар, анын ичинде жумшак курсак медитациялары бизге вегетативдик нерв системасын аң-сезимдүү башкарууну камсыз кылуу үчүн иштелип чыккан. Бул эмне үчүн маанилүү?

Вегетатив нерв системасы эки негизги бутактан турат: симпатикалык жана парасимпатикалык нерв системалары. Бул эки система дени сак абалда бири-бирин колдойт. Иш-аракетти талап кылган кырдаалдарда симпатикалык система ишке кирет. Бул машинедеги газ педалын басууга абдан окшош жана сиз алдыга умтуласыз! Ал суроо-талапка жооп берүү үчүн организмдин ресурстарын мобилизациялайт. Бул окшоштукта парасимпатикалык система унаанын тормоздук системасы сыяктуу иштейт. Бул жүрөктүн кагышын басандатуучу, кан басымды төмөндөтүүчү, каректердин кысылганын жана ичегилердин жыйрылышын (сиңирүү) күчөтүүчү, тынчтандыруучу эс алуу системасы. Кээ бирөөлөр аны "эс алуу жана сиңирүү" системасы деп аташат.

Эки система чогуу иштешип, кээде күчтүүрөөк, кээде алсызыраак иштеп, бири-бирин толуктап, тең салмактуулукту жаратат. Өтө көп эмпатияны (газ педалы) күрөшкө/учууга же "адреналин реакциясына" окшоштурса болот. Бул

реалдуу же сезилген стресс шарттарында болушу мүмкүн. Эгерде "күрөш же учуу" варианты болбосо, эс-учун жоготкон мээ тормозду басып, "тоңуп калуу" менен жооп кайтарышы мүмкүн. Бул кээде "кыйратуу" же "өлүмгө шылтоо" деп аталат; кээде биз «диссоциация» деп атаган психологиялык абалды өзү менен кошо алып келет.

Күрөшүү, учуу жана тоңуу реакциялары адамдар жана башка жаныбарлар үчүн табигый нерсе. Күрөшүү же учуу механизми "орнотулган", анткени бизди коркуткан же стресс кылган нерселерге жооп беришибиз керек. Жаныбарлар күрөштөн же учуудан аман калып, аракет кылгандан кийин, алар табигый түрдө энергияны бошотуп, кадимки иш-аракеттерине кайтып келишет.

Тынымсыз күрөш же учуу абалында болуу акыры денеге зыян келтире баштайт. Дагы бир илимпоз Ганс Селье муну жаныбарларга эксперимент жасап жатып ачкан. Аларды ар кандай стресске дуушар кылган. Башында, жаныбарлар тынчсыздануу менен жооп беришти – "күрөшүү же качуу". Андан кийин жаныбарлар дененин физиологиялык системаларын мобилизациялоо менен стресске көнүүгө аракет кылышкан. Акыр-аягы, стресстин узакка созулган таасиринен кийин, жаныбарлар ар кандай дене системаларындагы ченелүүчү өзгөрүүлөрдүн натыйжасында толугу менен алсырап калышты, бул көбүнчө өнөкөт оорулардын абалынын себеби болуп саналат.

Травма болгондо жана/же стресстин деңгээли жогору болуп, узак убакыт бою сакталып турганда, бул физиологиялык өзгөрүүлөргө алып келиши мүмкүн жана көп учурда биз өзүбүздү "жабылуу" (өтө симпатикалык тартылуу) же кээ бир учурларда "жабышуу" (парасимпатиктин ден-соолукка зыяндуу версиясы, аны катып калуу реакциясынын туура эмес версиясы катары кароого болот) сезебиз.

Өнөкөт стресс көптөгөн оорулардын себеби болушу мүмкүн.

Жакшы кабар – өнөкөт стресстин бул циклин бузууга болот. Биз симпатикалык жана парасимпатикалык жооптордун ортосунда дени сак балансты сактап, денебизге гомеостазды кайтарган куралдарды колдонууну үйрөнө алабыз. Бул куралдардын бири жөнүндө кийинчерээк, ал эми

башкалары жөнүндө кийинки топтордо сүйлөшөбүз.

Парасимпатикалык жана симпатикалык нерв системасынын активдүүлүгүнүн тең салмактуулугун жакшыртуучу ыкмалар организмде физиологиялык өзгөрүүлөрдү пайда кылышы мүмкүн болгондуктан, дарыгеринизден дары-дармектериңиздин дозасын азайтуу же өзгөртүү керекпи же жокпу, текшерип турууну суранганыңыз жакшы.

Улантуудан мурун кандайдыр бир суроолор бар-жогун сураңыз.

IV. Чакан талкуу: Аутогенетик жана биокайтарым байланыш.

Био кайтарым байланыш жана аутогендик тренингдин келип чыгышын кыскача сүрөттөп, анан кантип жана эмне үчүн эки ыкманы айкалыштырарыбызды түшүндүрүп бериңиз.

Бул жерде био кайтарым байланыш жөнүндө чакан-баяндын мисалы бар:

1960-жылдардын башында изилдөөлөрдүн эки багыты биригип, карапайым адамдар бизден көз каранды эмес деп эсептелген физиологиялык функцияларды башкаруу үчүн био кайтарым байланышты - өз денелеринен келген сигналдарды колдоно аларын көрсөтүштү. Бул өтө активдүү же узакка созулган күрөш же учуу реакциясын жана анын кесепеттерин камтыйт.

Доктор Нил Миллер жана анын кесиптештери Йель университетиндеги лабораториясында жаныбарларга бир катар эксперименттерди жүргүзүштү, алардын биологиялык иштеши жөнүндөгү маалыматтын кайтарымы – жаныбарлардын сыртынан келген сигналдар – ал үйрөткөн иттер менен келемиштер өз алдынча башкарууну «үйрөнүшкөнүн» көрсөтүштү. Убакыттын өтүшү менен адамдар да ошондой кыла аларын көрсөттү.

Болжол менен ошол эле мезгилде Канзастагы Меннингер институтунун окумуштуулары доктор Элмер жана Элис Грин Азияга жөнөштү.

Алар кан басымын 10, 20 же 30 баллга көтөрүп, төмөндөтүп, жүрөктүн кагышын 60 же 70тен 10 же 15ке чейин жайлатып, көбөйтө алган, дене температурасын бир кыйла төмөндөткн индиялык йогдор тууралуу уккан жомокторун сынап көргүсү келген. Алар йогдорго өлчөөчү приборлорду коюп, таң калыштуу жыйынтыктарды жазышкан. АКШга кайтып келгенде, алар

карапайым адамдар да кан басымын, температураны жана жүрөктүн кагышын көтөрүүнү жана түшүрүүнү үйрөнө алар-албасын көрүүнү чечишти. Алар бул физиологиялык функцияларды башкарууга жардам берүү үчүн баарыбыз өзүбүздүн физиологиябызга байланыштуу тышкы сигналдарды – био пикирди колдоно аларыбызды аныкташкан.

Био кайтарым байланыш дененин физиологиясында болуп жаткан нерселер жөнүндө сезимдерибизге пикир билдирүү үчүн куралды колдонууну камтыйт. Эң кеңири жана оңой колдонулган ыкмалардын бири – бул термистор деп аталган аспап менен дененин четинде, манжа учунда температураны өлчөө үчүн колдонулган “термикалык био пикир”. Ошондой эле колдогу температура көтөрүлгөндө, күрөң же сарыдан жашылга, анан көккө өзгөргөн био чекиттерди же стресс квадраттарын колдонобуз. Көзүңүз эс алганда, температуранын жогорулаганын көргөндө, мээңиз эс алуу үчүн денеңизге эмне айтуу керектигин билет. Бул көбүнчө келечекте реакцияны кайра чыгарууну жеңилдетет.

Термисторлор жана биопункттар төмөнкү процессти өлчөө аркылуу иштешет: күрөш же учуу реакциясында симпатикалык нерв системасынын стимулдашуусу кандын дененин перифериясынан чыгып (кол-буттарды муздатып), чоң булчундарга, жүрөк, өпкөгө шашат. Мындай болгондо, жүрөктөн эң алыс - кол менен буттардагы эң кичинекей кан тамырлар тарыйт. Биз парасимпатикалык активдүүлүктүн жогорулашына (эс алуу реакциясы) каршы күрөш же учуу реакциясын тең салмактаганда, муздак колубуз жана буттарыбыз жылый баштайт жана стресске болгон реакциябыз төмөндөйт. Бул перифериялык кан тамырларды кеңейтүү аркылуу ишке ашат. Көп учурларда, анын ичинде шакый баш ооруларында, Рейно оорусунда (учурдагы кан айлануунун өнөкөт бузулушунун абалы) жана гипертонияда биофидбэктин пайдалуулугу жөнүндө жарыяланган далилдер бар. Акыл-дене медицинасынын негизги божомолу - бул вегетативдик нерв системасынын гомеостазга жетүү үчүн балансташтыруу пайдасы, бул баланс ден-соолук жана жалпы жыргалчылыгыбыз үчүн пайдалуу.

Аутогенетик деген эмне?

Симпатикалык ашыкча жүктөмдү парасимпатикалык релаксация менен баланшташтыруунун дагы бир кеңири колдонулуучу жолу - бул жөнөкөйрелаксацияны парасимпатикалык нерв системасын өзүнө тартуучу фразалар жана сүрөттөр менен айкалыштыруу. Бул "автогендик машыгуу" деп аталат жана эс алуу темпинде алты жолу кайталанган 6 сөз айкашынан турат. Бул фразалар вегетативдик нерв системасын, гипоталамусту башкарган мээнин борборуна таасир этүүчү сүрөттөрдү жаратып, релаксация реакциясын козгойт.

Бул ыкма алгач 1920-жылдары Германияда невропатолог Йоханнес Шульц тарабынан иштелип чыккан жана ал "өзүндөгү өзгөрүүлөр" дегенди билдиргендиктен, бул аталыш тандалган. Бүгүн биз Шульцтун аутогендик фразаларын термикалык био пикир менен айкалыштырмакчыбыз, бул бизге көбүрөөк эс алуу абалына кантип жетүүнү үйрөнүүгө жардам берет. Аутогендик сөз айкаштары көрсөтүлдү.

Био кайтарым байланышбиздин вегетативдик нерв системабызга оң таасиринтийгизет, иш-аракеттерибизди жетектейт, акыл-эсибиздин жана денебиздин өзүн-өзү андоосун жакшыртат жана биздин ийгилигибизге салым кошот. Көптөр бул практикага муктаж жана мен сизди сабырдуу болууга жана тажрыйба учурунда эмне болуп жатканына көңүл бурууга чакырам. Ар бир тажрыйба акылыбыз менен денебиздин ар бир процессинин уникалдуулугу жөнүндө баалуу маалыматтарды берет.

Био кайтарым байланышжана аутогенетик окутуу өзгөчө практика менен натыйжалуу болуп саналат. Аларды үйрөнүү оңой жана алар өнөкөт стрессти азайтуунун көптөгөн жолдорунун бири. Экөө тең иммунитетти көтөрүү, кан басымын төмөндөтүү, өнөкөт ооруну басаңдатуу, тынчсызданууну азайтуу, маанайды жакшыртуу ж.б. боюнча сансыз изилдөөлөрдө жакшы натыйжа берген!

V. Эксперименттик көнүгүүлөр: Термикалык биокайтарым байланыш жана аутогеника.

Эскертүү: Термисторду жана / же биодотторду кантип колдонууну

түшүндүрүү үчүн топ менен бир аз убакыт өткөрүңүз. Үйрөтүүнү улантуудан мурун ар бир адам термисторлорун ачып, манжаларына жабыштырып алганы көбүнчө пайдалуу. Бул ар бир адам тынчтануусуна убакыт берет.

Термисторду колдонуу. Термистордун колдонулушун төмөнкүчө түшүндүрүүңүз керек: катышуучулардан термисторду таңгактан чыгарып, экрандагы пластмасса тилкени алып салыңыз жана батареяны жалтырак тарабын өйдө каратып орнотууну сураныңыз. Андан кийин которгучту "бөлмө" абалына эмес, "дене" абалына буруңуз. Катышуучуларга зымдын көк учун кагаз скотч менен үстөмдүк кылбаган колунун сөөмөйүнө акырын бекитүүгө жардам бериңиз. Учу дээрлик манжанын учуна жетип, денеден алыс болушу керек. Скотчту өтө катуу оробоңуз, анткени ал кан тамырларды кысып калышы мүмкүн. Алар санды окуп, эки же үч мүнөт күтө тургандай кылып био пикир экранын тегиз бетке коюу керек (калибрлөө).

Биопункттарды/стресс квадраттарын колдонуу.

Биопункттарды же стресс квадраттарын колдонууну төмөнкүчө түшүндүрүңүз: алар колдогу температураны өлчөөчү жана түстү карадан эң муздактан күрөңгө жана сары, жашыл жана көктөн сары, жашыл жана көк түскө (эң жылуу - кызгылт көк) өзгөртүү аркылуу колдогу температураны өлчөөчү суюк кристаллдар.

Чекиттердин/төрт бурчтардын бирин үстөмдүк кылбаган колуңузду баш бармагы менен сөөмөйдүн ортосундагы аймакка бекитүүңүз керек, мында анын бошоп калуу ыктымалдыгы азыраак. Температураны аныктоо үчүн түстү берилген таблица менен салыштырыңыз.

Кошумча нускама.

Ар бир адам туташкандан кийин же алардын физиологиялык абалын көзөмөлдөөгө мүмкүн болгондо, алардан биопунктун жана/же термистордун температурасынын көрсөткүчтөрүнүн жана / же башка өлчөөлөрдүн түсүн белгилеп алууну сураныңыз. Катышуучуларды алардын учурдагы абалын кылдаттык менен байкоого үндөңүз. Көнүгүүлөрдү көрсөтүү ыкмасы адамдарга эс алууга жардам берет.

Андан кийин бир же эки автогендик фразаларды кыскача айтыңыз жана фразаларды кантип окуй турганыңызды кыскача көрсөтүңүз, аларды акырындык менен өзүнө кайталоого убакыт беришиңиз керек. Катмышуучулардан сөз айкаштарын коштоо үчүн сүрөттү сунуштоо да пайдалуу. Мисалы, "Менин колдорум жылуу жана оор" дегенде, сиз алардын колдорун жылуу оттун үстүндө кармап, же бир чыны жылуу чай кармап, же күнгө күйүп жатканыңызды элестетесиз - жана бул сүрөттү кармап, жылуулукту тереңдетүү жана эс алуу учурунда сөз айкаштарын кайталоо керек. Термисторду колдонууда термистордун учун дененин башка бөлүгүнө, мисалы санга/тизеге тийгизбеңиз, анткени бул манжа учундагы көрсөткүчкө таасирин тийгизет.

Сиз жана топтун мүчөлөрү даяр болгондо, төмөнкү скрипт менен көнүгүүнү баштаңыз. Эсиңизде болсун, сиз акырындык менен ар бир фразаны 6 жолу кайталап, кайталоолордун ортосунда тыныгуу жасайсыз. Андан кийин кийинки сөз айкашына өтүп, акырындык менен 6 жолу кайталайсыз ж.б.у.с.

Көбүнчө бир сөздү үн чыгарып айткандан кийин жай жана акырын кайталасаңыз, темпти кармоого жардам берет. Бардык алты автогендик фразаларды кайталоо 15-20 мүнөткө созулушу керек. Бул сиздин топтун мүчөлөрүнө чындап эс алууга мүмкүнчүлүк берет.

Аутогеникалык машыгуу сценарийи.

Мен сизди ыңгайлуу абалда отуруп же жатууга чакырам, эң жакшысы, буту-колүңүз денеңиздин башка бөлүктөрүнө тийбесин.

Курсагыңыз менен бир нече жай, жумшак дем алыңыз... Бир нече көз ирмемден кийин мен автогендик фразаны үн чыгарып айтам. Ар бирисимпатикалык нерв системасынын ашыкча жүгүн парасимпатикалык нерв системасынын релаксациясы менен тең салмактоо үчүн иштелип чыккан алты фраза бар. Мен ар бир фразаны алты жолу кайталайм, ар бир сөздү айткан сайын унчукпай ичиңерден кайталашыңарды каалайм.

Сиз ошондой эле денеңизде болуп жаткан сезимдерди элестете аласыз.

Мисалы, "Менин колдорум оор жана жылуу" десем, сиз өзүңүздүн жээкте эс алып жатканыңызды элестете аласыз, күн сизге тийип, сизди жылытып... же

жылуу ваннада... же сизди сиз кылган башка нерсени, жылуу сезимди элестете аласыз.

Ошентип, дагы бир жай дем алып, анан баштайбыз:

Менин колдорум оор жана жылуу [тыным]

Мен тынчмын [тыным]

Менин буттарым оор жана жылуу [пауза]

Мен тынчмын [тыным]

Менин жүрөгүм тынч жана тынымсыз [тыным]

Мен тынчмын [тыным];

Ичим жылууулук чачат [тыным];

Мен тынчмын [тыным];

Маңдайым жагымдуу муздак [тыным];

Мен тынчмын [тыным];

Менин дем алуум тынч жана жайлуу [тыным];

Мен тынчмын [тыным].

Бардык фразаларды 6 жолу кайталагандан кийин, көнүгүүнү бул сөздөр менен бүтүрүңүз:

Эми мен сизден демиңизди тереңдетип, жай жана акырындык менен бул бөлмөгө кайтып келүүнү суранам... Өзүңүздү даяр сезгениңизде жана кыймылдан мурун көзүңүздү ачсаңыз болот. Эгер сиз мониторинг аппаратын колдонуп жатсаңыз, аны азыр кайра текшериниз. Кандай сезип жатканыңызга көңүл бурушуңуз керек.

VI. Тажрыйба алмашуу.

Эми көнүгүү боюнча тажрыйбалары менен бөлүшүүнү топтун мүчөлөрүнөн сураныңыз – эмне жакшы, эмнеси кыйын болгонун айтыңыздар.

Бардык мүмкүн болгон натыйжаларга даяр болушунуз керек: температура көтөрүлөт, төмөндөйт же ошол эле бойдон калат. Ал жагдайга жараша, сиз айта алышыңыз керек:

Эгерде сизде дене табы көтөрүлүп, биодоттун түсү жашыл, көк же кызгылт көк түскө өтүп кетсе, куттуктайбыз. Мээңиз бул температураны жана

түстөгү өзгөрүүлөрдү көргөндө, эс алууну үйрөнөт.

Температура өзгөрбөсө жана өзүңүздү эркин сезсеңиз, анда бул да жакшы. Кээде окуулар ички сезимдерди кармаш үчүн убакытты талап кылат.

Температура төмөндөп кетсе, бул бөлмө өтө муздак экенин, же ойлор, же сүрөттөр сизди кыска убакыттан бери тынчыңызды алып жатканын көрсөтүшү мүмкүн. Кээде биз аткаруу жөнүндө тынчсызданып же өтө аракет кылабыз. Сиз өзүн эркин сезе аласыз, бирок температура дагы эле төмөндөп кетти ... бул да жакшы. Буга бир катар факторлор таасир этиши мүмкүн. Дененин температурасынын өзгөрүшүнө көңүл бурууну жана аларды сиз менен болуп жаткан окуялар менен салыштырууну үйрөнүү маанилүү. Практика менен көпчүлүк адамдар температурасын көтөрүүнү гана эмес, эс алууну да үйрөнө аларын байкашат.

Убактыңыз болсо бир эмес бир нече жолу саламдашыңыз. Жүрөктүн кагышын, булчуңдардын чыңалуусун же теринин тердөө реакциясынын өзгөрүшүнө көз салуу сыяктуу био пикир байланыштын башка көптөгөн формалары бар экенин айта кетүү пайдалуу, алар бизге акыл-дене байланышыбыздагы жана физиологиялык абалдагы өзгөрүүлөрдү байкоого жардам берет. Биз аны колдонобуз, анткени ал бизге гомеостазды оңой калыбына келтирүүгө жардам берет, ал арзан жана баарына жеткиликтүү.

Үйдө иштөө үчүн негизги билдирүүлөр:

Сиз эс алуу аркылуу физиологияңызды өзгөртө аласыз жана бул өзгөрүүнү өлчөй аласыз. Сиз стресстик реакциянын биологиясына түздөн-түз пайдалуу таасир тийгизе аласыз жана ошондуктан күрөшүү/учуу/тоңуу системасынын (автономдук нерв системасы) узак мөөнөттүү же өнөкөт дисрегуляциясынан улам келип чыккан бардык шарттарга жана оорулардын абалына оң таасирин тийгизе аласыз.

Топтун мүчөлөрүнөн кандайдыр бир суроолору болсо сураңыз.

VII. Сунушталган үй көнүгүүсү.

Автогендик машыгуу менен тез эс алууну үйрөнүү үчүн адатта бир нече жума же бир нече ай талап кылынарын билиңиз. Чынында, autogenic окутуу

боюнча изилдөө ырааттуу практиканын маанилүүлүгүн баса белгилейт.

Топтун мүчөлөрү термисторду жана/же биопункттарды жана фразаларды кантип колдонууну түшүнүшү керек, алар үйдө машыгышат.

Үй тапшырмасы үчүн кээ бир идеялар:

- Мүмкүн болсо, күн бою биодот/стресс квадратын коюп, түс качан жана кандай жагдайларда өзгөрөрүн байкаңыз. Эгерде сизде бул аспап жок болсо, күн бою манжаларыңыздын жана буттарыңыздын салыштырмалуу жылуулугуна / муздактыгына көңүл буруңуз жана өзүңүзгө көз салыңыз. Температураны качан көтөрүлөт же төмөндөйт? Бул жумушта, жол кыймылында, белгилүү бир адам менен сүйлөшкөндө же кыйын кырдаалды күткөндө болобу? Байланыштарга канчалык көп көңүл бурсаңыз, стресске эмне себеп болгонун ошончолук түшүнө баштайсыз. Бул физикалык, экологиялык, тамактануу, психикалык, эмоционалдык жана социалдык себептерден улам болушу мүмкүн. Денеңиздин аң-сезимин жогорулатууга аракет кылганыңызда, денеңизде эмне болуп жатканын эскертип, оңой эс алуу үчүн сизге биопункт/стресс квадраты же термистор керек болбой калышы мүмкүн.

- Жалгыз аутогендик фразалар менен машыгыңыз, же үй-бүлө мүчөсүн же досуңузду көнүгүүгө тартыңыз. Тынч, жылуу жерде экениңизди текшериниз, анткени бул көнүгүүлөрдүн эффективдүүлүгүн жогорулатат. Төмөнкү температура жылытуу процессине тоскоол болушу мүмкүн.

- Өзүңүз үчүн аутогендик фразаларды жазыңыз жана аларды көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн колдонуңуз. Канчалык көп машыксаңыз, ошончолук эс ала аласыз жана стресстин белгилери ошончолук тез жоголот.

- Фразаларды кагаз бетине жазып көрүңүз, ошондо сиз аларды кайда болбосун колдоно аласыз. Убакыттын өтүшү менен сиз аларды жатка үйрөнүп, керектүү учурда колдоно аласыз.

VIII. Жабык медитация.

Сеансты аяктоо үчүн жумшак курсак медитациясын же башка кыска медитацияны колдонуңуз.

Ал тургай, бир нече терең дем алуу жана бир мүнөт унчукпай коюу

жетиштүү болот.

3-топ: Медитация.

Максат:

• Топтун мүчөлөрү медитацияны акыл-дене медицинасынын жана өз алдынча жардам көрсөтүү ишинин негизги бөлүгү катары түшүнүп, кабыл алышын камсыз кылуу.

3-топтун планы (убакыт: 2 саат).

- I. Кирүү медитациясы;
- II. Саламдашуу;;
- III. Чаканмаектешүү: медитация;
- IV. Эксперименттик көнүгүү: Титиреп бийлөө;
- V. Тажрыйба алмашуу;
- VI. Сунушталган үй тапшырмасы;
- VII. Жабык медитация.

I. Кирүү медитациясы.

Топту багыттоо үчүн жумшак курсак медитациясын колдонунуз жана жакшыраак үйрөнүү үчүн эс алууну жана ачыктыкты сунуштаңыз.

II. Саламдашуу.

Киришүү медитациясынан кийин ар бир топ саламдашуу менен башталат. Бул сеанстар сериясынын ортосундагы үчүнчү топ. Катышуучуларга техникалар боюнча тажрыйбалары менен бөлүшүүнү сунуштаңыз. Адаттагыдай эле аларды азыркы учурдагы жашоосундагы нерселер менен бөлүшүүгө чакырыңыз.

Сиз саламдашуу процессин төмөнкүдөй суроолор жана комментарийлер менен алып барууга болот:

- Бул биздин үчүнчү сессиябыз. Өткөн сессиядан сизди дагы деле тынчсыздандырган нерсе барбы?
- Биздин акыркы сессиябыздан бери сиз бөлүшкүңүз келген бир нерсе барбы?
- Сизде кандайдыр бир көйгөйлөр же жаңы идеялар барбы?

- Алар азыр кандай таасир этип жатат?

III. Чаканмаектешүү: медитация.

Эскертүү: Даярдануунун эң жакшы жолу – төмөндөгү суроолордун ар бирине өзүңүздүн жооп берүүңүз. Берилген маалыматты шилтеме катары колдонсоңуз болот, бирок маалыматты өз сөзүңүз менен айтканыңыз жакшы.

Муну өзүңүз жасасаңыз, материалды иретке келтирүүгө жана топко туура багыт берүүгө жардам берет. Окууга жана маалыматты өздөштүрүүгө убакыт бөлүңүз, бул сизге топто жакшылап иштөөгө мүмкүндүк берет.

Сиздин чакан медитация баяндамаңыз төмөнкүлөрдү камтышы керек:

- Медитация деген эмне?
- Эмне үчүн медитация адамдын жашоосун үчүн пайдалуу?
- Медитациянын үч түрүн сүрөттөп бергиле.
- Медитациянын кыска жана узак мөөнөттүү кандай пайдасы бар?
- Эмнеден баштоо керек жана эмне кылууну кантип тандоо керек - азыр

жана келечекте?

- Медитация учурунда эмне болушу мүмкүн экенин талкуулагыла.

Төмөнкү текст медитация боюнча чакан баяндаманын мисалы катары колдонулушу мүмкүн:

Медитация акыл-дене медицинасынын борборунда турат. Чындыгында медитация жана медицина деген сөздөр бир эле санскрит уңгусунан пайда болуп, "өлчөө" жана "кам көрүү" дегенди билдирет. Медитация өзүн-өзү аңдап билүү жана стрессти азайтуу үчүн абдан маанилүү болгон заматта аң-сезимдин жайлуу абалын жаратат. Медитацияда иштеп чыккан акыл-эс сизге стрессти пайда кылган жагдайларды жана шарттарды аныктоого жардам берет, бул стрессти башкарууну үйрөнүүнүн биринчи кадамы.

Медитация – бул айыктыруучу жүрөк. Бул азыркы учур же "бул жерде жана азыр" тууралуу. Дүйнөдөгү ар бир руханий жана диний салтта медитация практикасы бар. Медитация кылуу үчүн динчил болуунун кажети жок. Эгер сиз диний же руханий салтка таандык болсоңуз, анда да бул конфессиялык эмес практикаларды колдоно аласыз.

Медитациянын үч негизги түрү бар: концентрация, кабардар болуу жана экспрессия. Үчөө тең күчтүү пайдалуу таасирге ээ. Аларды канчалык көп жасасаңыз, алардын таасирин ошончолук күчтүү сезесиз.

Биз буга чейин Жумшак курсак дем алуусун жасап жатабыз, бул концентрациялуу медитация. Концентрациялык медитация дене сезими /жайгашкан жери же үн сыяктуу белгилүү бир объектиге багытталган аң-сезимден турат. Медитация боюнча алгачкы изилдөөлөрдүн көбү медитациянын ушул түрүнө багытталган.

Медитациянын экинчи түрү "эстүүлүк" же "акылдуулук" (кабардар болуу) медитациясы деп аталат. Ал бизден эс алууну жана белгилүү бир объектке көңүл бурбастан, пайда болгон ойлордон, сезимдерден кабардар болушубузду талап кылат. Бул практика Будда Сиддхартха Гаутама тарабынан 2500 жыл мурун түзүлгөн. Азыр аны көптөгөн диндердин адамдары, ошондой эле агностиктер жана атеисттер колдонушат. Биз ар кандай иш-чарадан кабардар боло алабыз. Мисалы, басуу медитация болушу мүмкүн. Жай басып бара жатып, эстүү болуңуз, ойлорунузга, сезимдериңизге көңүл буруңуз. Көрүнүштөр, жыттар жана эмоциялар сизге жеткенде, аларды өзүңүз атаңыз. Сизди курчап турган нерсени байкаңыз. Денеңиз кандай сезимде экенине көңүл буруңуз. Эс алып, демиңизге кайтыңыз.

Медитациянын үчүнчү түрү – экспрессиялык медитация. Бул медитациянын эң байыркы түрү болсо керек. Бул дүйнө жүзүндөгү түпкү элдер миңдеген жылдар бою колдонуп келген медитациянын түрү. Бул ырдоо, бийлөө, титирөө, тез дем алуу жана айлануу сыяктуу активдүү ыкмаларды камтыйт.

Концентрация (концентрация) медитациясында жана эстүүлүк медитациясында адам түздөн-түз бейпилдик жана аң-сезимдүүлүк абалына кирет. Экспрессиялуу медитацияда адам бейпилдикке жана аң-сезимге келүү үчүн экстремалдык активдүүлүктөн өтөт.

Медитациянын пайдасы тууралуу көптөгөн илимий изилдөөлөр бар. Алар концентрация жана аң-сезимдүү медитация мээ толкунунун активдүүлүгүн

өзгөртүп, парасимпатикалык активдүүлүктү жогорулатып, жүрөктүн кагышынын өзгөрмөлүүлүгүн жогорулата аларын көрсөтүп турат.

Медитация ошондой эле нейротрансмиттерлердин деңгээлин өзгөртүп, серотониндин, бета-эндорфиндин, мелатониндин жана ацетилхолиндин деңгээлин жогорулатат, ошол эле учурда стресс гормону кортизолдун жана норадреналиндин деңгээлин төмөндөтөт. Изилдөөлөр ошондой эле медитациялардын кан басымын төмөндөтүү, ооруну басаңдатуу, астма кармагаларынын жыштыгын жана интенсивдүүлүгүн азайтуу, маанайды жакшыртуу жана тынчсызданууну азайтуу боюнча натыйжалуулугун көрсөтөт.

Биз медитация ыкмаларын колдонгондо, физиологиябыз өзгөрүшү мүмкүн. Сиз үзгүлтүксүз медитация практикасын баштагандан кийин, дары-дармектерди кайра карап чыгуу жана дозасын өзгөртүү керек болушу мүмкүн экенин унутпаңыз.

Өтө сезилерлик физиологиялык эффекттерден тышкары, медитация сиздин жашоонузду түп-тамырынан бери өзгөртө алат. Медитация бизди бул жерде, азыр жана өзүбүздөн улуу нерсеге болгон байланышыбызды сезүүгө чакырат.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Титиреп бийлөө.

Топтун мүчөлөрүнөн ордунан туруп, кыймылдоо үчүн жетиштүү орун болушун сураныңыз. Түшүндүрүп, анан көнүгүүнү көрсөтүңүз, балким, төмөнкү сөздөрдү колдоносуз:

Бул группада медиациянын башка түрлөрүн да жасап жатабыз. Бүгүн биз экспрессивдүү (экспрессивдүү) медитация жасайбыз ... титиреп бийлейбиз. Бул медитация биз сезген ар кандай "бөгөттөрдү" бошотууда абдан пайдалуу болушу мүмкүн. Биз туш болгон көйгөйлөрдүн көбү тоскоолдукка байланыштуу. Биз ойлогон жолубузга тыгылып калабыз, муундарыбыз жакшы кыймылдабай калат. Биз эмоционалдык абалда калып, кайгырып, депрессияга кабылабыз.

Физикалык деңгээлде титирөө денеде тыгылып калган стереотиптерди жок кыла баштайт - бүкүрөйүп калган поза, көкүрөктөгү өнөкөт кысылышы,

майлоосу жоктой сезилген муундар. Титирөө муундарды ачып, булчундарды бошондотуп, калыптанып калган стереотиптерди бузат.

Титирөө биздин акылыбызда сакталып калган тоңуп калган "Мен ага татыктуу эмесмин" же "Мен муну кыла албайм" деген сыяктуу идеяларды жок кылууга жардам берет. Ал эми титирөө бизге кыймылдап, кайгы, ачуулануу жана үмүтсүздүк сыяктуу тыгылып калган сезимдерди аныктоого жана жок кылууга жардам берет. Титирөө кыймылы көрүүнүн, сезүүнүн жана тажрыйбанын жаңы жолдору пайда боло турган ачык мейкиндикти түзүүгө жардам берет.

Эскертүү: Топтун мүчөлөрүнөн кыймылдоо үчүн жетиштүү орун калтыруу менен ордуларынан турууну сураныңыз. Түшүндүрүп, анан көнүгүү көрсөтүлөт. Музыка башталганга чейин бардык суроолорго жооп бериңиз. Ошондой эле катышуучуларды өздөрүнүн коопсуз жайына чакырууну унутпаңыз.

Бул медитация үч бөлүктөн турат: титирөө, токтоо, бир-эки мүнөт кыймылдабай туруу жана музыкага өтүү.

Эки бутуңузду ийниңиздин кеңдигинде коюп, тизеңизди бир аз бүгүп, ийниңизди бошотуп, терең дем алуу менен баштаңыз. Андан кийин бүт денеңизди - бутуңуздан, тизеңизден, жамбашыңыздан жана далыңыздан башыңызга чейин чайкаңыз. Катышуучуларга адегенде муну кантип жасоону көрсөтүңүз, анан аларды ордуна туруп, сиз менен дал ушундай кылууга чакырыңыз.

Эгерде сизде физикалык чектөөлөр болсо, ага жараша колдон келишинче чайкаңыз. Сизге акырын же отурганда титирөөгө туура келиши мүмкүн. Денеңизди угуңуз.

Беш-сегиз мүнөт чайкайбыз. Андан кийин музыка токтогондо, мен сизден эс алып, өзүңүздү кандай сезип жатканыңызды жана демиңиз жана денеңиз эмне болуп жатканын байкап көрүүнү суранам. Эки-үч мүнөттөн кийин жаңы музыка ойнойт.

Бул көнүгүү учурунда башка адамдарга эмес, өзүңүзгө жана

тажрыйбаңызга көңүл буруу үчүн көзүңүздү жумуп туруңуз.

Эсинизде болсун, муну жасоонун туура эмес жолу жок. Жөн гана жасай бериңиз.

Баштоодон мурун аларда кандайдыр бир суроолор же тынчсыздануулар бар-жогун сураңыз. Бий деген сөз кээ бир катышуучулар үчүн терс мааниге ээ болушу мүмкүн. Алар уялчаак болушу мүмкүн же өздөрүн башкалар менен салыштыргысы келет. Катышуучулар бул жөн гана музыка жана каалагандай кыймылдоо экенин билишсин.

Биринчи бөлүгүн Кундалини же африкалык барабандар сыяктуу тез музыка менен баштаңыз. Топту титирөө процесси аркылуу жетектеп жатканда, убакытка көз салыңыз. Катышуучуларды дененин бардык бөлүктөрүн кыймылдатууга үндөп, титиреп шыктандыра берсеңиз болот.

Алты же жети мүнөттөн кийин музыканы токтотуп, топко "эс алгыла, тынч болгула жана дем алууңарга жана физикалык сезимдериңерге көңүл бургула" деп айтыңыз.

Эки мүнөттөн кийин кызыктуу бий музыкасын коюп, топко төмөнкү сөздөр менен көрсөтмө бериңиз: Музыка сизди кыймылга келтирсин. Өзүңүздүн уникалдуу бийиңизди бийлеңиз. Белгилүү бир калыпка же бий кадамына баш ийбеңиз - жөн гана денеңиз каалагандай, эркин жана өзүнөн-өзү кыймылдай бериңиз.

V. Тажрыйба алмашуу:

Термелип, бийлегенден кийин, тажрыйбалары менен бөлүшүү үчүн топту жетектеңиз. Төмөнкү суроолорду колдонуңуз:

- Сен үчүн кандай болду?
- Кандай ойлор же сезимдер бар эле? Музыкага өтүү кандай болду?
- Азыр кандай сезип жатасыз?
- Бул көнүгүүдөн кийин физикалык, психикалык же эмоционалдык өзгөрүүлөрдү байкадыңызбы?

VI. Сунушталган үй тапшырмасы.

Сиз катышуучуларды күн сайын титиретип, бийлегенге үндөсөңүз болот:

Эртең менен биринчи жолу турганда муну жасоо үчүн эң сонун убакыт. Бул күндү баштоонун эң сонун жолу. Бул жумуш күнүнүн аягында да сонун. Муну сизди эч ким алаксытпай турган ээн жерде жасаңыз. Башкалар сизди көргөндө эмне деп ойлошот деп тынчсызданып жатсаңыз, андан да көбүрөөк бийлеңиз.

Эгерде сиз өзүңүздү чөккөн, тынчсыздануу же коркуу сезиминде сезсеңиз, бул көнүгүү өзгөчө пайдалуу.

Сиз ошондой эле катышуучуларга бир нече медитация практикасын тандап алуу пайдалуу экенин эскертип коюңуз. Медитациянын ар кандай түрлөрү ар кандай кырдаалдарга ылайыктуу.

Топтун мүчөлөрүн тынч жана активдүү медитация менен эксперимент кылууга үндөнүз. Алар активдүү медитациядан баштап, андан кийин тынч медитацияны жасашы керек. Тынч медитацияга келсек, сиз мындай деп айтыңыз: Жумшак курсакмедитациясын күнүнө бирден үч жолу жасап көрүңүз. Сиз беш мүнөттөн баштап, он беш же жыйырма мүнөткө чейин иштей аласыз. Саат сизди алаксытпаш үчүн таймерди колдонсоңуз болот. Жумшак курсак көнүгүүсү боюнча тажрыйбаңызды жазыңыз. Кайда жүрдүңүз? Күндүн кайсы сааты болду? Окшош окуя кандай болгон?

Кандай медитация практикасын тандаңыз да, аларды 6-8 жумага чейин жасаңыз. Медитациядагы жеңилдик дайыма эле тез келе бербейт; кээде акырындык менен келет. Андыктан сабырдуу болуңуз жана ар кандай кысымга жол бербейсиз. Ушул 6 же 8 жумадан кийин өзүңүздөн машыгууну улантуу керекпи же жокпу деп сураңыз.

Белгилүү бир медитация практикасы бир аз убакытка пайдалуу болушу мүмкүн, анан аракет кылсаңыз болот.

VII. Жабык медитация.

Адамдарды көздөрүн жумуп, чогуу бир нече дем алууга чакырыңыз.

4-топ: Башкарылган сүрөт – акылман жол.

Максаттар:

- Топтун мүчөлөрүнө сүрөттөрдүн физикалык функцияларга кандай

таасир тийгизери жана эмоцияларды туудураары жөнүндө түшүнүк бериңиз;

- Ичинде жеңилдик жана коопсуздук сезимин жаратыңыз;
- Акылдуу жол көрсөткүчтүн образы аркылуу жеке маанилүү

маселелерди изилдеп, оң жагына чечүүгө багыттасаңыз болот.

4 топ үчүн план (убакыт: 2 саат).

I. Киришүү медитациясы.

II. Саламдашуу.

III. Чаканталкуу: Багыттоочу сүрөттөр жана акыл-дене байланышы.

IV. Чакан маек: Жеңилдик жана коопсуздук сезимин жаратуу.

V. Пилоттук көнүгүү: Лимон сүрөтү.

VI. Тажрыйба алмашуу.

VII. Сунушталган үй тапшырмасы.

VIII. Жабык медитация.

I. Киришүү медитациясы.

Жумшак курсак медитациясын же жөнөкөй медитацияны колдонуңуз, топту багыттоо жана жакшыраак үйрөнүү үчүн эс алууну жана ачык болууну сунуштаңыз.

II. Саламдашуу.

Катышуучуларды техникалар боюнча тажрыйбалары менен бөлүшүүгө чакырыңыз. Адаттагыдай эле, аларды азыркы жашоосундагы нерселер менен бөлүшүүгө чакырсаңыз болот.

Сиз саламдашуу процессин төмөнкү суроолор жана түшүндүрмөлөр менен алып барсаңыз болот:

- Бул биздин төртүнчү сессиябыз. Мурунку сабактардан сизди кызыктырган нерсе барбы?
- Биздин акыркы сессиябыздан бери сиз бөлүшкүңүз келген бир нерсе барбы?
- Сизде кандайдыр бир кооптонуулар же жаңы идеялар барбы?
- Азыр кандай таасирлер болуп жатат?

III. Чаканталкуу: Багыттоочу сүрөттөр жана акыл-дене байланышы.

Төмөнкү темаларды камтыган багыттоочу сүрөттөр жөнүндө кыскача сүйлөшүүңүз зарыл:

- Багыттоочу сүрөт деген эмне?
- Багыттоочу сүрөттөр менен визуалдаштыруунун ортосундагы айырманы кантип түшүндүрөтөлеңиз?
- Сүрөттөрдөгү бардык сезимдердин колдонулушун талкуулаңыздар.
- Сүрөттүн мээнин кабыгында кантип пайда болорун жана анын адамдын физиологиясына кандай таасир тийгизерин талкуулаңыздар.
- Сүрөттөрдүн ар кандай түрлөрүн жана аларды кантип колдонууну талкуулаңыздар. Сүрөттөр медицинада, жеке өсүүдө жана стрессти башкарууда кантип колдонуларына бир нече мисал келтириңиздер.
- Катышуучулар сүрөттөрдү ар кандай жолдор менен кандайча колдоно аларын талкуулаңыздар.

Бул жерде багыттоочу сүрөттөр жөнүндө кыскача баяндаманын үлгүсү берилген:

Сүрөттөө – бул аң-сезимсиз жана үстөмдүк кылуучу тил, анын жардамы менен аң-сезимсиз акыл аң-сезимге, ошондой эле денеге маалымат жана илхам жеткирет. Бул өзүң менен баарлашуунун бир жолу. Сүрөттөр бардык сезимдерди чагылдырган сөздөрдү жана ойлорду камтыйт: угуу, дененин тийүүсү, жыт сезүү, көрүү жана даам сезүү. Биз сүрөттөрдү акылды жана денени изилдөө жана алардын таасир этүү жөндөмдөрүн мобилизациялоого жардам берүү үчүн колдонобуз.

Багыттоочу образдар – бул денеге жана акылга таасир эте турган сүрөттөрдү түзүү үчүн элестетүүнүн аң-сезимдүү колдонулушу. Бул өзүңүздү таанып-билүүнүн, денеңизди жана акылыңызды айыктыруунун жана жалпы жыргалчылыкты сактоонун күчтүү, убакытты талап кылган ыкмасы.

IV. Жеңилдик жана коопсуздук сезимин жаратуу.

Сүрөт ойду жаркыратып, мээнин жана дененин калган бөлүгүнө таасир

этүүгө мүмкүндүк берет. Сүрөттөө борбордук мааниге ээ, анткени ал мээнин көптөгөн маанилүү функциялары менен байланышкан, алар: сезүү органдары аркылуу кабылдоо; мээнин ойлор жана ассоциациялар үчүн жооптуу аймактары; мээнин эмоционалдык бөлүгү жана гипоталамус, вегетативдик нерв, эндокриндик жана иммундук системалардын борбордук өтүүчү системасы.

Изилдөөлөр көрсөткөндөй, образдарды өзүнө жардам берүү жана айыктыруу үчүн колдонгон адамдар өздөрүн жакшы сезип гана тим болбостон, ар кандай өнөкөт оорулар менен күрөшүүдө да натыйжага жетишишет. Бул багыттагы эң алгачкы изилдөөлөрдүн айрымдары 1960-жылдардын аягында радиолог Карл Саймонтон жана анын жубайы Стефани Мэттью Симонтон тарабынан жүргүзүлгөн. Саймонтон нур терапиясы менен дарыланган рак оорулары менен иштеген. Ал адамдардын айрымдары образдарды чыгармачылык жана оптимисттик менен колдоно алган, алар башкаларга караганда жакшыраак иштээрин аныкташкан. Ошондон бери дүйнө жүзү боюнча миңдеген клиникалар жана изилдөөчүлөр рактын ар кандай түрлөрү жана башка оорулар менен ооруган адамдар менен сүрөттөрдү колдонушту. Жарыяланган изилдөөлөрүнүн жүрүшүндө алар ачкан жаңылыктары менен бөлүштү: бул сүрөттөрдүн физикалык функцияларга, психикалык абалга жана клиникалык шарттардын кеңири спектрине таасир эте алуу жөндөмдүүлүгү.

Эң биринчи жана эң ырааттуу ачылыштардын бири – бул ар кандай курактагы жана ар кандай билим деңгээлиндеги адамдар вегетативдик нерв системасынын иштешине таасир берүү үчүн сүрөттөрдү колдоно алышары. Бул "күрөш же учууда" симпатикалык нерв системасынын гиперактивдүүлүгүн тең салмактоо жана парасимпатикалык нерв системасы алып келген релаксация менен стресске жооп берүү үчүн абдан маанилүү.

Сүрөттөө ыкмаларынын эки негизги түрү бар: "активдүү" жана рецептивдик (кабылдоочу). Активдүү сүрөттөлүш өзгөртүү же каалаган натыйжаны көрсөтүү үчүн белгилүү бир сүрөттөрдү атайылап колдонууну камтыйт. Рецептивдик (кабылдоочу) сүрөттөө – бул биз кээде "аң сезимсиз" же

биздин "интуициябыз" деп атаган нерселерден маалымат алуу үчүн жайбаракат медитациялык абалды колдонуу. Биз сүрөттөрдү жаратуу үчүн сөздөрдү колдонгондо... алар активдүү сүрөттөр. Сизге гана таандык сүрөттөр өзүнөн-өзү пайда болгондо... алар пассивдүү же кабылдагыч сүрөттөр. Активдүү жана пассивдүү сүрөттөөлөр мээңизге жана денеңизге таасир этет жана экөө тең интуицияңызга жетүүгө жардам берет.

V. Пилоттук көнүгүү: Лимон сүрөтү.

Сиздин чакан баяндамаңыз үчүн Лимон сүрөтү көнүгүүсүн жасоо пайдалуу болушу мүмкүн (милдеттүү эмес).

Сүрөттүн эффекттин көрсөтүү үчүн азыр бир аз көнүгүү жасай турганыңызды түшүндүрүңүз. Топтун мүчөлөрүнөн отуруп, эс алып, бир нече жолу терең дем алуусун сураныңыз. Кийинки көнүгүү жасап жатканда, аларга ар бир жаңы көрүнүштү толук сезүү үчүн убакыт берүүнү унутпаңыз.

Лимондун образынын (сүрөтүнүн) сценарийи:

Терең дем алып, көзүңөрдү жумгула... Мен азыр сизди өзүңүздүн ашканаңызда же сиз тааныган бирөөнүн ашканасында турганыңызды элестетүүнү каалайт элем... Ашкананы элестетүүгө бир нече мүнөт бөлүңүз... столдун түсү ... тиричилик техникасы ... шкафтар... терезелер бар болсо, көңүл буруңуз. Ошондой эле ашкананын жытына же андан чыгып жаткан үндөргө көңүл буруңуз - идиш жуугуч машина иштеп жатат же муздаткыч ызылдап жатат же дубалдагы сааттын үнү ж.б.

Бардык сезимдериңизди колдонуу менен баарын белгилеп алыңыз... көргөнүңүз... укканыңыз... кандай жыттанып жатат... бул ашканада өзүңүздү кандай сезесиз...

Эми столдун үстүндө чоң, жаңы, ширелүү лимондор салынган идиш бар экенин элестетиңиз... лимондун бирин кармап, анын салмагын жана түзүмүн сезиңиз... Анан аны тик туруп, кылдаттык менен экиге бөлүңүз... ачык сары лимон, ички терисинин актыгы жана бир же эки урукту кесип алганыңызды көрүңүз. Эми кылдаттык менен жарымын экиге бөлүңүз... Бир-эки тамчы ширенин төрттөн биринин бетине кайдан түшкөнүнө көңүл буруңуз...

Эми элестетиңиз, сиз оозуңузга бир кесим лимонду алып келип, жаңы күчтүү жыт менен дем алып жатасыз ... Эми кычкыл, ширелүү целлюлозадан бир аз тиштеп алыңыз.

VI. Тажрыйба алмашуу.

Топтун мүчөлөрүнөн лимондун сүрөттөрүн кандай кабыл алганын айтып берүүсүн сураныңыз. Бул мисалда сиз 1-2 гана адам менен бөлүшүүнү суранышыңыз керек болот. Сиз төмөнкүдөй суроолорду бере аласыз:

- Лимон кандай сезим тартуулады жана лимондун жыты кандай болду?
- Лимонду тиштеп алганыңызда, өзүңүздүн ачырганганыңызды сездиңизби? Шилекейиңиз агып кеттиби? Чыныгы лимондун таасири болдубу?

Сүрөттөрдүн мээнин активдүүлүгүнө тийгизген таасири өзүн-өзү айыктыруу үчүн чоң мүмкүнчүлүктөрдү ачат. Биз парасимпатикалык нерв системабызды тартуу жана стресске болгон реакциябызды азайтуу үчүн элестетүүнү колдонсок болот, образдар менен иммундук системабызды жакшырта алабыз, ал тургай эндокриндик (гормондук) системабыздагы өзгөрүүлөргө да таасир эте алабыз. Мындан тышкары, изилдөөлөр сүрөттөр кан басымын жана жүрөктүн кагышын төмөндөтүүдө, тынчсызданууда, маанайды жакшыртууда жана травмадан кийинки стресстин бузулушунун симптомдорун азайтууда пайдалуу экендигин көрсөттү. Сүрөттөр ошондой эле рак жана ВИЧ сыяктуу иммундук системанын иштешин начарлаткан оорулары бар адамдардын иммундук функциясын жакшыртаары көрсөтүлгөн.

I. Эксперименталдык көнүгүү: Акылдуу Жол көрсөткүчтүн образы.

Төмөнкү сөздөрдү колдонуп, көнүгүүлөрдү түшүндүрүңүз:

Сүрөттөр көйгөйлөрдү чечүү үчүн интуицияңызды колдонууга жардам берет. Даанышман Жол көрсөткүчтүн образы - ички башкаруунун жана колдоо алуунун өзгөчө пайдалуу ыкмасы. Гид бул биздин ички билимибиздин же интуициябыздын чагылдырылышы. Бул акылмандык биз терең эс алганыбызда жана жакшылап көңүл бурганыбызда келе турган акылмандык. Көптөгөн философиялык жана диний, ошондой эле психологиялык түзүмдөр бул "билимдин" баалуулугун түшүнүшөт жана кандайдыр бир ички жетекчиликти

издөө менен алектенишет. Бул көнүгүүдө биз сизге ички жол көрсөтүүчүңүздү табууга, туура жол көрсөтүүгө жана андан үйрөнүүгө жардам берүү үчүн иштейбиз.

Ички башкаруу көп учурда унутулуп калган түшүнүктөрдү же чынында эмне маанилүү экенин эскертет. Бул процесс бизге өзүбүздү жакшыраак түшүнүүгө жана өзүбүзгө жакшыраак кам көрүүнү үйрөнүүгө жардам берет. Биздин Даанышман Жетектөөчүбүз эки бирдей баалуу же башаламан иш-аракеттерге туш болгондо, кандай чечим чыгарууга жардам берет.

Сиздин жол көрсөткүчүңүз элестеги же реалдуу адам, айбан же мифологиядагы адам, диний фигура, жарык же жөн эле сезим, "мазмун" же "билим" болушу мүмкүн.

Акылдуу жетекчиңизди каалагандай элестетиңиз... аң-сезимсиз акылыңыз, фантазияңыз, интуицияңыз, жараткан берген табиятыңыз же руханий чөйрөңүз болушу мүмкүн. Ким же эмне келерин элестетиңиз жана бул көрсөткүч ачып берген акылмандыкты соттобонуз же четке какпаңыз.

Багыттоочу сүрөттөр бизге аң-сезимсиз процесстерге кирүүгө жана көнүп калган логикалык ой жүгүртүүнү кыйгап өтүүгө жардам бергендиктен, бул тажрыйба кээ бир колдонуучулар үчүн көйгөй жаратышы мүмкүн. Ошондой эле, акылдуу жол көрсөтүүчү катары топтун мүчөлөрү чоң кыйынчылыктарга дуушар болушу мүмкүн ... жана алардын ички акылмандыгы айтып жаткан нерседен коркушу мүмкүн. Топтун мүчөлөрүнө керек учурда көздөрүн ачууга, өтө кыйын деп эсептеген көнүгүүлөрдү токтотууга мүмкүнчүлүк бар экенин эскертиңиз.

Ыңгайлуу абалда отуруңуз же жатыңыз... денеңизди полго же отургучка карата сезиңиз... денеңиз жумшарып, өзүңүздү жай кармаңыз... эми аң-сезимиңиз демиңизге өтсүн... дем алуу аң сезим...*дем чыгарууну билүү...* дем алуу, тынч сезүү... дем чыгаруу, тынчтык... психологиялык саякатка даярдоо...

Эми өзүңүздү өзгөчө бир жерде элестетүүнү каалайт элем... бул чыныгы жер болушу мүмкүн... сиз чындап эле мурда болгон жериңиз... жаратылыштын кооз жери же өз үйүңүздөгү жайлуу жер... сиздин өзгөчө ордуңуз болушу

мүмкүн...ички же сырткы...бир нече жер эсиңизге келсе, бирөөнү тандап, ошол жерде калууга мүмкүнчүлүк бериңиз...Бул өзүңүздү ыңгайлуу жана коопсуз сезген жер. Бул көрүнүштү бардык сезимдериңиз менен баалаңыз. Көрүңүз, тийиңиз жана сиз турган чөйрөнү *сезиңиз*... Үндөрдү угуңуз... жыттарды сезиңиз... териңиздин абалын сезиңиз... астыңыздагы коопсуз жерди сезиңиз...

Эмне кийгениңизге көңүл буруңуз... бутуңузга бир нерсе кийип жатсаңыз, байкаңыз... жылдын кайсы мезгили... күндүн кайсы убактысы... канча жашта экениңизди байкаңыз... муну сиз жалгыз да, башка адам же адамдар менен да элестетиңиз...

Сизди курчап турган түскө жана температурага көңүл буруңуз.

Бул жерди сиз үчүн коопсуз жана ыңгайлуу кылган өзгөчөлүктөргө көңүл буруңуз, жана сиз бул коопсуздукту жана ыңгайлуулукту денеңизде кантип сезе турганыңызга көңүл буруңуз...

Бул жерди сиз үчүн коопсуз кыла турган дагы бир нерсе бар же жогун байкап көрүү үчүн айланаңызды карап баштаңыз... балким бул жерден бир нерсени алып салышыңыз керек же бир нерсени же кимдир бирөөнү алып келишиңиз керек... эгер ошондой болсо, азыр аткарыңыз... анан денеңиздин ошол жерде кандай сезимде экенин байкаңыз...

Эми фигураны же буюмду сиз тарапка жылдырыңыз же сиз жай кыймылдап жакындап байкаңыз. Бул сиздин Даанышман Жетекчиңиз - сиз тааныган адам же ыйык китептеги фигура, эркек же аял, бала же жаныбар, түс же балким сезим. Келген тигини/муну кабыл ал, ал ким же эмне. Анын канча жашта экенине көңүл буруңуз... ал канчалык чоң же кичинекей. Бул адам, башка нерсе сенин Даанышман жол көрсөтүүчүң, сенин ички жан дүйнөң, рух жол көрсөтүүчүң...

Ал адам, жандык же нерсе жакындаганда, аны менен өзүңүз каалагандай саламдашыңыз... сөздөр, ойлор же денени тийгизүү, бул үчүн бир аз убакыт талап кылынат. Анын аты барбы?

Бул Даанышман жол көрсөткүч сизге жардам берүү жана кызмат кылуу үчүн бул жерде экенин билиңиз. Ал акылдуу адамдын сизге кабары болушу

мүмкүн, билдирүүсүн угуңуз, кабарын кабыл алыңыз жана андан сабак алыңыз. Кеңеш же түшүндүрүү алуу үчүн... же көйгөйдү чечүү суроолорду берүүдөн тартынбаңыз. Сиздин Даанышман Жетекчиңиз сизге белек даярдашы мүмкүн, эгер сунуш кылынса, аны кабыл ала аласыз. Акылдуу жол башчыңыз менен бир аз убакыт өткөрүңүз, анын катышуусунан ырахат алыңыз, бардык суроолорунузду бериңиз, берген жоопторду кабыл алыңыз.

Сүрөттөрдү жана диалогду ачууга убакыт берүү үчүн бир нече мүнөт тыныгуу берилет.

Эми мен сизди Даанышман жол көрсөтүүчүңүз менен коштошууну суранам. Каалаган убакта кайтып келе аларыңызды билип, ыраазычылык билдире баштаңыз жана ошол сүрөттүн өчө башташына жол бериңиз.

Даяр болгондо...өзүңүздүн темпинизде...өзүңүздүн ордуңузда ошол жайлуу жерде эс алуу менен, көргөнүңүздү, сезгениңизди жана укканыңызды байкаңыз. Ушул жерде бир аз эс алыңыз.

Эми дем алууңуз тереңдеп баратканын байкаңыз. Акырындык менен денеңиздин отургучту же полду сезүүсүнө жол бериңиз. Акырындык менен кайтып келиңиз жана даяр болгондо кылдаттык менен көзүңүздү ачыңыз.

Сүрөттөрүңүздү жана кеңештериңизди күндөлүгүңүзгө жазуу/түшүрүү үчүн бир нече мүнөт бөлсөңүз болот. Анткени сүрөттөр түш сыяктуу жана эсинен бат чыгып кетет.

Төмөнкүдөй суроолор тажрыйба алмашууга түрткү берет:

- Сиздин тажрыйбаңыз сиз үчүн кандай болду?
- Ал сиздин айланаңызда кандай көрүндү, жыттанды жана кандай сезимде болдуңуз?
- Сиз муну менен кыйынчылыкка кабылдыңызбы? Эгер ошондой болсо, өзүңүздү коопсуз же ыңгайлуу сезүүгө эмне тоскоол болушу мүмкүн?
- Сиздин Даанышман Жол көрсөткүчүңүз кандай болду?
- Жол көрсөткүчүңүздү тааныганда биринчи реакцияңыз кандай болду?
- Сурооңуз барбы? Бар болсо, ал суроого жооп берилдиби: Сиздин акылман жол көрсөткүчүңүз менен диалогунуз кандай өнүктү? Кандай

суроолоруңуз бар эле жана жол көрсөткүчүңүздү кандай жоопторду берди?
Суроолоруңузду жана алган жоопторуңузду жазсаңыз болот.

- Сиз кандай сабактарды алдыңыз? Сизди эмне таң калтырды?
- Тажрыйбадан кийин суроолоруңуз барбы?

Мүмкүн болгон кыйынчылыктар:

Катышуучулардын бири акылман жол көрсөтүүчүнү таба албагандыгын айтышы мүмкүн.

Алардан эмнеге ээ болгонун ойлонуп көрүүнү сураныңыз? Алар ачык-айкын болбосо да, багыт алыштыбы? Алар бул тажрыйбадан эмнени үйрөнүшсө да нормалдуу нерсе.

Кээде алар:

- Мага бир нерсе келди, бирок мен аны жол көрсөтүүчү деп ойлогон эмесмин",- деп айтышы ыктымал.

-А эмне үчүн?

- Анткени бул өтө эле жөнөкөй жана келесоодой болду.

- Балким, келесоо адамдын сага үйрөтө турган бир нерсеси бардыр.

Кээде бул көнүгүүлөрдү жол көрсөткүч пайда болгонго чейин бир нече жолу жасоо керек экенине да адамды ишендире аласыз. Аларды бул көнүгүүлөрдү үйдөн да кайра жасоого үндөнүз. Ачык болууга чакырыңыз.

VII. Сунушталган үй тапшырмасы.

Топтун мүчөлөрүн коопсуз/өзгөчө жерлердин сүрөттөрүн жана Wise Note жол көрсөткүчүнүн сүрөттөрүн практикалоого үндөнүз. Аларды жолдогу ар бир кадамдан ырахат алууга жана келгендин баарын баалай билүүгө чакырыңыз.

Сиз төмөнкүлөрдү айтууңуз абзел:

Багыттоочу образдардын милдети – өзүңүздүн аң-сезимсиз аракетиниздин мыкты жагын кабыл алуу. Өзгөчө капа болуп же тынчсызданып жатсаңыз коопсуз жер сүрөттөрүн дайыма колдонуңуз. Сиз ошол эле коопсуз жерге же жаңы коопсуз жерге кайта аласыз. Сизге келген бардык нерсеге ачык болуңуз.

Эгер сиз орун таппасаңыз, көнүгүүлөрдү үйдөн улантып, аны таба аласызбы же жокпу, сынап көрүңүз.

Бүгүнкү күндө көбүрөөк билгиңиз келген маселе боюнча ар кандай кошумча суроолорду берүү же жаңы нерселерди изилдөө үчүн Даанышман жол көрсөткүчкөнүгүүсү менен машыгууңуз керек.

Колдонуп баштаганда бул көнүгүү үчүн 15-20 мүнөт бөлүңүз. Көнүгүү менен сиз Коопсуз жерди жана Даанышман жол көрсөткүчтү тезирээк таап, пайдалана аласыз.

Бул көнүгүүлөрдү биринчи жолу аткаруу кыйын болсо, кийинчерээк кайра аракет кылыңыз. Аларды канчалык көп жасасаңыз, ошончолук жеңил болот.

VIII. Жабык медитация.

Топту жыйынтыкка алып келүү үчүн жумшак курсак медитациясын же башка кыска фокустук медитацияны колдонуңуз. Сиз бул сессияда көп нерсени жасап көрдүңүз. Эми бир-эки мүнөткө жай дем алыңыз.

5-топ: Эмоцияларды мобилизациялоо, өзгөртүү жана майрамдоо.

Максаттар:

- Өзүн-өзү байкоо, андоо үчүн куралкөйгөй же симптом жөнүндө аң сезимдин түпкүрүндөгү маалыматка жетүүгө жардам берет.

- Ички акылмандыктын маалымдуулугун жогорулатат.

Материалдар:

- Калем жана жазуу кагазы же журнал.

Эскертүүлөр жана каршы көрсөтмөлөр.

- Күчтүү эмоционалдык эскерүүлөрдү козгошу ыктымал.

5-топ үчүн план (убакыт: 2 саат).

I. Киришүү медитациясы.

II. Саламдашуу.

III. Чаканталкуу: Эмоциялар.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Симптом, көйгөй же суроо менен диалог.

V. Тажрыйба алмашуу.

VI. Сунушталган үй тапшырмасы.

VII. Жабык медитация.

I. Киришүү медитациясы.

Группаңызды каалаган кыска медитация менен баштаңыз, мисалы жумшак курсак медитациясы.

II. Саламдашуу.

Сиз 12 жумалык топтун жарымына жеттиңиз. Саламдашуу бөлүгү катары катышуучулардан процесс жөнүндө кандай ойдо экенин, аларда кандай суроолор бар жана калган сессияларда кандай максаттары бар экенин айтып берүүнү сурансаңыз болот.

III. Чаканталкуу: Эмоциялар.

Сессиянын темасын тааныштырыңыз жана эмоциялардын өзгөрүп турган табияты жөнүндө топ менен сүйлөшүүгө бир нече мүнөт бериңиз. Төмөндө сиз айта турган сөздүн мисалы берилди:

Сезимдер дарыядай, алар ар дайым өзгөрүп турат. Бир көз ирмем капалантса, бирде кубанасың, бирде таң каласың, бирде ачууланасың ж.б.у.с. Бирок эмоциялар аларга такалып калганда жана жыла албай калганда гана көйгөйлүү болот. Эгерде сизде дайыма ачуулануу же таарыныч болп жатса, коркуу же тынчсыздануу каптап же кайгыга батып жүрсөңүз, сиз эмоционалдык жашоонузга гана эмес, физикалык денеңизге да анын таасирин сезесиз, өнөкөт оорунун өрчүп же күчөп кетүү коркунучун жогорулатасыз.

Эмоциялар сезимдер менен ажырагыс байланышта. Физикалык сезимдер эмоционалдык тажрыйбаларды жаратышы мүмкүн, ал эми эмоциялар, өз кезегинде, дененин физикалык иштешине таасир этиши мүмкүн.

Стресс менен күрөшүүнүн ачкычтарынын бири - бул эмоцияларыңызга такалып калбастан, аларды толугу менен сезүү. Кайгыга батып кетүү депрессияга айланып кетиши ыктымал. Кубанычка көңүл буруу истерияга айланып кетиши мүмкүн. Тынчсыздануу паникага айланып кетиши мүмкүн. Коркуу паранойяга айланышы мүмкүн. Ачуу кастыкка айланып кетиши

мүмкүн. Эгер сиз аларга такалып калсаңыз, анда эң эле нормалдуу сезимдер депрессияга, иммундук клеткалардын активдүүлүгүнүн төмөндөшүнө жана стресс гормондорунун жогорку деңгээлине алып келиши мүмкүн.

Сиздин эмоцияларыңыздын эс алуу цикли бар. Медитация практикасы эс алууга жана эмоцияларыңызды түшүнүүгө жардам берет, ал эми сүрөт тартуу, бийлөө жана күндөлүк жазуу сыяктуу иш-аракеттер эмоцияларды көрсөтүүгө мүмкүнчүлүк берет.

IV. Эксперименттик көнүгүү: симптом, көйгөй же суроо менен диалог.

Көнүгүүнү төмөнкү же ушуга окшош сөздөр менен сүрөттөп бериңиз:

Бул көнүгүүдө сиз каршыңызда отурган башка адам сыяктуу белгилүү бир көйгөй, суроо же симптом менен диалогго ээ болосуз. Диалог сизде бар аң-сезимсиз билимге жетүүнүн жолу. Бул башкарылган сүрөттөргө жана чиймелерге окшош. Бул чындап эмне болуп жатканын билүүнүн, жашообузда туш болгон кыйынчылыктарда кандай кабар бар экенин билүүнүн бир жолу. Көбүнчө симптомдо, көйгөйдө же суроодо эмне болуп жатканын айтып бере турган бир нерсе бар, ал эмне үчүн болуп жатканына жооп берүү.

(Бул диалогдун кандай болору жөнүндө ар бир адамга түшүнүк берүү үчүн, балким, өзүңүздүн мисалды пайдалуу керек болот).

Көнүгүүнү баштоо:

Ыңгайлуу отурунуз, мурунуңуз менен терең дем алыңыз жана эс алыңыз. Кааласаңыз көзүңүздү жумуңуз.

Көйгөй, суроо же симптом сизге келсин ... эмне келсе ошону кабыл алыңыз. Аң-сезимсиз эмнени изилдешибиз керектигин жакшыраак билүүгө болот. Бул физикалык нерсе болушу мүмкүн... "Мен бул жерде ооруп жатам" же "Мен ооруп жатам жана эмне болду деп ойлоп жатам." Бул эмоционалдуу бир нерсе болушу мүмкүн... сиздин тынчсызданууңуз, кимдир бирөө менен болгон конфликт, капа болуу же ачуулануу, же сиз чындап түшүнбөгөн тынчсыздануу. Бул сиздин жашооңузда чечим кабыл алышыңыз керек болгон нерсе болушу мүмкүн... "Мен жашоомдо кандай өзгөрүүлөрдү жасашым керек?" же "Чынында мен кандай жумуш кылышым керек?"

Андан кийин көзүңүздү ачып, процессти тездетүү үчүн аббревиатураларды же баш тамгаларды колдонуп, сиз менен көйгөйүңүздүн же тынчсызданууңузду ортосундагы диалогду жазып баштаңыз (мисалы, ашказан үчүн "S" жана өзүңүз үчүн баштапкы тамга). Болжол менен 7-10 мүнөт жазасыз. Жазганыңызды талдабай, мүмкүн болушунча тезирээк жазыңыз. Биринчи ой, эң жакшы ой. Болгону диалогго жол болсун.

Сиз көйгөй же симптом жөнүндө суроолорду берип, жоопторду ала аласыз. Симптомуңуздан аны жеңилдетүү же аны жакшыраак түшүнүү үчүн эмне кылуу керектиги боюнча конкреттүү кеңеш сураганды унутпаңыз. Диалог ээн-эркин өтсүн, конкреттүү суроолорду берип, жооптор алынсын.

Бүткөндөн кийин, жазгандарыңызды карап чыгууга бир нече мүнөт бөлүңүз.

Мүмкүн болгон кыйынчылыктар:

"Мен жаза турган эч нерсе таппай жатам",- дейт бири, экинчиси жазууну баштабай бир нече мүнөт отурушу мүмкүн.

- Алардан сураңыз, алардын азыр кандай сезимдери бар? Кандай сезим пайда болбосун, аны менен диалог түзүүгө үндө.

- Же болбосо, алар жаза албаган нерсе жөнүндө жазгылары келеби деп сурасаңыз болот! Келгиле, ушундан баштайлы.

Бул жазуу көнүгүү. Бир аял мындай деди: "Мен ушунчалык катаал жана күтүлбөгөн адаммын, фантазиямды иштетүүнүн бирден-бир жолу - карама-каршы кол менен жазуу". Эң сонун! Адамдарды диалогду элестете турган абалда болууга үндөңүз. Аларга мүмкүн болушунча тезирээк жазууга кеңеш берүү да пайдалуу.

Сиз ар бир адам жасай ала турган жолду табууга аракет кылып жатасыз. Сиз жалпы көрсөтмөлөрдү бересиз, эгер кимдир бирөө кыйынчылыкка кабылса, аны түшүнүүгө жардам бергенге аракет кылыңыз.

V. Тажрыйба алмашуу.

Топтун мүчөлөрүнөн көнүгүү боюнча тажрыйбалары менен бөлүшүүнү сураныңыз. Катышуучуларга жазгандарын сөзмө-сөз окуп бергиле. Диалогду

окуу катышуучуга анын жүрөгүндө калууга жана ал жөнүндө сүйлөшүүнүн тажрыйбасын сезүүгө жардам берет.

Төмөнкүдөй суроолор менен талкууну алып барууга болот:

- Диалог менен эмнеге үйрөнөсүз?
- Диалогдо сизди эмне таң калтырат?
- Сиз үйрөнгөн эң маанилүү сабактар кайсылар?
- Бул диалог сизге кандай жаңы багыттарды сунуштайт?
- Аларды сизге келген бардык нерселер менен бирге жазыңыз.

VI. Сунушталган үй тапшырмасы.

Төмөнкү же окшош сөздөрдү колдонуп, үйүндө сүйлөшүүнү улантууга топтун мүчөлөрүн үндөнүз:

Диалог процесси дагы деле пайдалуу, анткени сиз дайыма өзгөрүп турасыз. Эртең алган жоопторуңуз бүгүн алган жоопторуңуздан башкача болушу мүмкүн. Эмоцияларыңызды билип, аларды изилдеп, ачыкка чыгарганда, сиз табигый түрдө өзгөрүп, изилдөө үчүн жаңы эмоцияларды билесиз.

Симптом менен болгон диалогду үзгүлтүксүз процесс деп ойлонуз. Эгер ал азыр бүткү деп ойлобосонуз, сүйлөшүүнү кийинчерээк улантыңыз. Эгерде сиз өзүңүздү чындап эле толук сезип, керектүү маалыматты алган болсоңуз, анда: “Мен бул боюнча кандай аракет кылам?” деген суроону берсеңиз болот.

Эгер сиз түшүнбөсөнүз же алган маалыматыңызга же багытыңызга ишенбесеңиз, анда көнүгүү учурунда пайда болгон көйгөйлөрдүн бири менен дагы бир диалог болушу мүмкүн. Мисалы, эгер сиз өзүңүздүн оорунуздан баштасаңыз жана "эркин кыймылдашыңыз" керек деген кабарды алсаңыз, бирок бул эмнени билдирерин билбей жатсаңыз, эркин кыймыл түшүнүгү менен диалог куруп, эмне болуп жатканын көргүңүз келет. Бул диалог процесси сиздин жашооңузда пайда болгон бардык маселе, тынчсыздануу, көйгөй же симптомдор менен колдонулушу мүмкүн.

Бул аптада көйгөй, көйгөй же симптом жөнүндө жазуу жүзүндөгү диалог үчүн 10 мүнөт бөлүңүз. Андан кийин жаңы идеялар үчүн жазганыңызды карап

көрүңүз.

VII. Жабык медитация.

Кыска жана жөнөкөй медитация менен топту жабыңыз.

6-топ: Акылдуу тамактануу жана туура тамактануу.

Максаттар:

- Күнүмдүк жашоого акыл-эстүү мамиле кылуунун практикалык жолун камсыз кылыңыз.

- Топтун мүчөлөрүнө тамак-аш жана тамактануу, тамактануу жана дене образы тууралуу идеяларын жана сезимдерин изилдөөнүн оңой жолун сунуштаңыз (Тамак-ашка байланыштуу суроолор 8 жана 9-топтордо каралган, суроолор үй-бүлөлүк адаттарга да байланыштуу болушу мүмкүн).

- Маалымдуулукту өнүктүрүү куралыбыз жеген тамак-аш менен денебиздин чыныгы керектөөлөрүнүн ортосундагы гармонияга өбөлгө түзөт.

- Тамак-аш менен байланышкан эмоционалдык көйгөйлөрдү ачып берет.

Керектүү материалдар.

- Жүзүм же мейиз жана шоколад. Аларды гигиеналык жактан сактоону унутпаңыз, эң жакшысы жүзүм тиш чукугучтарын жана өзүнчө оролгон кара шоколадды колдонуу. Курамында какао көп болгон шоколадды табууга аракет кылыңыз, анткени ага кант азыраак кошулат.

- Кагаз жана түстүү маркерлер, карандаштар.

6-топ үчүн план (убакыт: 2 саат).

I. Киришүү медитациясы.

II. Саламдашуу.

III. Чакан маек: Туура жана акылдуу тамактануу.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Акылдуу тамактануу.

V. Тажрыйба алмашуу.

VI. Эксперименттик көнүгүү: Тамак менен болгон мамилеңиздин сүрөтүн тартуу.

VII. Тажрыйба алмашуу.

VIII. Сунушталган үй тапшырмасы.

IX. Жабык медитация.

I. Киришүү медитациясы.

Кандайдыр бир аң-сезимдүү медитация менен топту чогултуңуз.

II. Саламдашуу.

Бул онунчу топ экенин топтун мүчөлөрүнө эскертиңиз. Фасилитатор катары сиз темаларды интеграциялоо жана топтун ичинде үйрөнүү процессин башташыңыз керек. Байланыштуу топтун мүчөлөрү менен эмне болуп жатканын текшерип тургула.

III. Чакан маек: Туура жана акылдуу тамактануу.

Акыл-эс жана дене медицинасындагы туура тамактануу менен акылдуу тамактануунун орду жөнүндө кыскача презентация жасап берүүңүз керек:

- Эмне үчүн акыл-эс жөндөмү тобуна тамактанууну жана акылдуу тамактанууну кошконубузду түшүндүрүңүз.

- Дары катары тамак-аш түшүнүгүн элестетүүлөрү керек.

- Топтун мүчөлөрүнө алардын уникалдуу муктаждыктарын жана каалоолорун, ошондой эле алар диетаны кандай өзгөртүүнү каалашарын аныктоого жардам берүүдөгү фасилитатордун ролун сүрөттөп бериңиз.

- Бүтүндөй тамак-аштарды жана кайра иштетилген тамактарды жана алардын ден-соолукка тийгизген таасирин талкуулаңыздар.

- Дени сак тамактануу үчүн негизги сунуштарды сүрөттөө керек.

- Тамактануу адаттарын үйрөнүү жана аларды өзгөртүү үчүн эксперимент жүргүзүү мүмкүнчүлүгүн талкуулаңыз.

Тренердин эскертүүсү: Сиз өзүңүздүн чакан маегиңизди уюштуруу үчүн төмөнкү маалыматты колдонсоңуз болот. Баарын камтый албайсыз, андыктан эмнени маанилүү деп ойлойсоңуз. Өзүңүз ошону аткарып берүүңүз керек.

Туура тамактануу жана акылдуу тамактануу.

Тамакты оозуңузга салган сайын ден соолугуңузду жакшыртууга же начарлатууга мүмкүнчүлүк болот. Туура тамак-ашты тандоо - денеңизге кам көрүүнүн эң маанилүү жолдорунун бири.

Көптөгөн адамдардын тамактануу стили, анын ичинде семирүү, диабет,

жүрөк оорулары, рак, тынчсыздануу жана депрессияга алып келиши мүмкүн болгон өнөкөт ден-соолук көйгөйлөрү бар. Стресс денедеги ар бир системага таасир этет, ошондой эле тамактанууга таасирин тийгизет. Мисалы, стресс тамак сиңирүүгө тоскоол болуп, витамин жетишсиздикке алып келиши мүмкүн. Стресс метаболизмдин ылдамдыгын жогорулаткандыктан, жетишсиздиктин алдын алуу үчүн керектүү азыктарды алууну көбөйтүү керек болушу мүмкүн.

Акыл-дене көндүмдөр топторубузда биз тамактанууну тамак-аш жана тамактануу адаттарыбыз жөнүндө сезимдерибиз жана ойлорубуз жөнүндө көбүрөөк билүү аркылуу пайда ала турган тармактардын бири катары карайбыз. Эмне жегениңизди, эмне үчүн жана кандай сезимде экениңизди түшүнгөндөн кийин, сиз жаңы багытты белгилеп, эмне жана кантип жегениңизди жаңы тандоолорду жасай аласыз. Ал тургай, кичинекей өзгөрүүлөр чоң кесепеттерге алып келиши мүмкүн. Маалымдуулук арткан сайын, тамак-аш тандооңуз өзгөрүп, ден соолук чыңдалат.

Биз азыр ар бирибиз биохимиялык уникалдуу экенибизди билебиз, ошондуктан эч кандай диета баары үчүн туура келе бербейт. Ар бирибиз кайсы азыктар бизге энергия берип, кайсынысы көйгөй жаратып жатканын аныкташыбыз керек. Эксперимент - муну түшүнүүнүн жакшы жолу.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Акылдуу тамактануу.

Эреже катары, көпчүлүгүбүз автоматтык түрдө же механикалык түрдө тамактанабыз. Эми биз жеген нерселерибизге басым жасап, башка жол менен тамак-аш пайдалануу экспериментин жасайбыз.

Эмне үчүн эмнени тандаганыңызды байкап, бир гана тамакты алыңыз жана жөн гана колуңузда кармап баштаңыз. Бул нерсени биринчи жолу көрүп, сезип жатканыңызды элестетиңиз... Ал кандай көрүнөт?.. Анын формасы кандай?.. Кандай түс?.. Жарыкты кантип чагылдырат?.. Кандай экенин жакшыраак карап көрүңүз... Анын температурасы кандай?.. Анын бетинде жазылган текстурасы?.. Анын тыгыздыгы?..

Бул тамак кайдан келген? Табигый өстүрүлгөнбү же заводдо жасалганбы? Анын өсүшүнө өбөлгө түзгөн күн менен жамгырды элестете аласызбы? Ал эми

аны терген дыйкандар, базарга алып келген жүк ташуучулар...

Балким, мурдуңузга жакын алып барсаңыз болот... Бир нерсени сезип жатасызбы?.. Шилекейиңиз агып жатабы?.. Бул тамакты азыр денеңизге кабыл алууга кандай карайсыз?.. Тамак күтүү менен денеңиз кандай сезимде болуп жатат?

Эми биз бул тамакты денебизге кабыл алмакчыбыз... Колуңузду оозуңузга жылганынан, тамакты оозуңузга салуудан сак болуңуз.

Эми бул тамакты денебизге кабыл алып жейбиз... Тамакты оозуңузга салып жатканда колунуздун оозуңузду көздөй жылганына көңүл буруңуз...

Тамакты оозуңузга сезиңиз... балким, аны тилиңиз менен тоголоктоп коюңуз... Аны жай чайнаңыз жана тамактын даамына жана текстурасына көңүл буруңуз... Жүзүмдү/мейизди/шоколадды тезирээк жутуп алуу үчүн каалаган каалооңузду эске алыңыз. Сиз аны башкача башкасын жей аласыз.

Чындыгында жутардан мурун жутуу ниетиңизди билиңиз... Даяр болгонуңузга жутуңуз... жана денеңизде жүзүмдү/мейизди/шоколадды канчалык сезе аларыңызды байкаңыз...

Тренердин эскертүүсү жана топтор үчүн онлайн кеңештери:

Эгер сиз жеке топту уюштуруп жатсаңыз, катышуучуларга жүзүм же шоколад сыяктуу эки вариантты сунуштоо пайдалуу. Бул сценарийде сиз катышуучулар эмне үчүн тандап алганын байкап, бир гана буюм/тамак алууну суранууңуз керек... жана жөн гана аны колунузда кармап баштоо керек.

Эгер сиз онлайн топту иштетип жатсаңыз, катышуучуларды тажрыйба үчүн бир тамак тандоого чакырыңыз. Алдын ала эскертүү менен катышуучулар өз продуктуларын тандап, аны менен кошо ала алышат. Онлайн топторго катышкан адамдардын көбү тамак-аш даяр боло турган жерлерде болушат, андыктан иш-чаранын алдында тыныгуу алып, катышуучуларды тандап алууга чакырсаңыз болот.

V. Тажрыйба алмашуу.

Топтун мүчөлөрүнөн төмөнкү суроолорду жана көрсөтмөлөрдү колдонуу менен көнүгүү боюнча тажрыйбалары менен бөлүшүүнү сураныңыз:

- Акылдуу жүзүм/мейиз/шоколад жегениңиз кандай болду?
- Бул медитация учурунда сизди таң калтырган кандайдыр бир ойлор, сезимдер болдубу?

- Эсиңизде барбы?
- Өткөн тамактануу сабактарынан же бала кезиңизде үй-бүлөңүз менен болгон окуяларыңыздан кандайдыр бир эскерүүлөр барбы?

VI. Эксперименттик көнүгүү: Тамак менен болгон мамилеңиздин сүрөтүн тартуу.

Тамак-аш менен болгон мамилебизди изилдөө үчүн бир нече ыкмалар бар. Сүрөттөр топтун мүчөлөрүнө тамакка алып келген эмоционалдык муктаждыктарын аныктоого жардам берет, алар тынчсызданып, депрессияга түшкөндө же жалгыз калганда өзүн сооротуунун башка жолдорун таба алышат. Медитациялык аң-сезим менен тамактануу бизге тамак-аш тандоолорубуз жана алардын ден соолугубузга кандай таасири тууралуу маалымат берет.

Бизтамактануу жөнүндө маалымдуулукту жогорулатуу үчүн Акылдуу тамактануу көнүгүүлөрүн жасайбыз. Эгер убактыңыз болсо, катышуучулар үчүн “Тамак-аш менен болгон мамилеңиз жөнүндө сүрөт тартуу” темасында көнүгүү өткөрсөңүз болот.

Тамак-ашка болгон мамилеңиздин сүрөтүн тартуу.

Топко кагаз жана түстүү маркерлерди же карандаштарды алып келиңиз . Топтун ар бир мүчөсүнө сүрөт кагазын бериңиз. Андан кийин бул сөздөрдү колдонуп көнүгүү жасагыла:

Ыңгайлуу отуруп, бир нече мүнөт жай дем алыңыз. Сиздин жашоонуздагы тамактын ролу жөнүндө сүрөттөрдү элестетиңиз. Даяр болгондо, сүрөттөрүңүздү тартыңыз. Сүрөтүңүздө эмнени көрүп жатканыңызды жана анын сиз үчүн маанисин сүрөттөп жазыңыз.

Бул тамак менен болгон мамилеңиздин сүрөтү.

VII. Тажрыйба алмашуу.

Топтун мүчөлөрүнөн тамак менен болгон мамилесин чагылдырган сүрөттөрүн кезектешип көрсөтүүнү суранууңуз керек. Бул жерде сиз аларга

бере турган суроолордун айрым мисалдары келтирилген:

- Сүрөттө эмне көрсөтүлгөн; группага айтыңыз.
- Бул сүрөт сиз үчүн эмнени билдирет?
- Кандайдыр бир сюрприз болдубу?
- Сүрөт келечектеги иш-аракеттерге же жүрүм-турумга түртөбү?

Тамак менен мамиле тууралуу бул чиймени маал-маалы менен тартсаңыз болорун унутпаңыз.

VIII. Сунушталган үй тапшырмасы.

Топтун мүчөлөрүнө тамак-аш менен жаңы мамиле курууда, өзүңүздүн акыл-эсиңизге гана таянбастан, жакшы тамактануунун бир нече негизги принциптерин эстен чыгарбоо маанилүү экенин айтыңыз, мисалы:

- Ар кандай тамактарды, анын ичинде сүйүктүү закускаларды, ошондой эле көп жей бербеген тамактарды медитациялык түрдө жегенге аракет кылыңыз. Жүзүм/мейиз/шоколад жемей сыяктуу негизги кадамдарды аткарыңыз.

- Бардык тамактарды жөнөкөй жана ойлонуп жегиле. Байкоонуздарды жазыңыз. Канчалык көп медитация менен тамактансаңыз, ошончолук тамак менен болгон мамилеңизди билесиз.

- Ар бир нерсе жей турган болгондо, чындап ачка экениңизге көңүл буруңуз. Болбосо, өзүңүзгө суроо бериңиз: "Эмне үчүн мен бул тамакты жеп жатам?" Тажагандыктанбы? Жалгыздык сезиминенби? Тынчсызданууданбы? Жөн гана жоопторуңузга көңүл буруңуз.

- Тамак-аш экспериментин тандап, аны 7 күн медитация жасаңыз. Балким, бир гана бүтүн, иштетилбеген тамактарды жегиле; же кантты, спиртни же кофеинди жок кылуу; же дан, буудай же сүтсүз диета менен эксперимент жасаңыз. Кээ бир тамак-аштын энергияга жана маанайга тийгизген таасирине көңүл буруңуз. Ар бирибиз биохимиялык жактан уникалдуу болгондуктан, кайсы тамактар бизге энергия берип, кайсынысы көйгөй жаратып жатканын аныкташыбыз керек. Эксперимент - бул түшүнүүнүн абдан жакшы жолу. Сиз бардык симптомдоруңузду тизмесин түзүү менен баштасаңыз болот. Эгер

натыйжалар жакшы болсо, экспериментти уланта аласыз же ага жаңы элементтерди кошсоңуз болот.

- Дүкөнгө же ресторанга барганда, эмне жеш керек экенин акылман жол башчыңыздан сураңыз.

Тамак-аш эксперименттеринин мисалдары (1-2 жума иштеп, өзүңүздү кандай сезип жатканыңызга көңүл буруңуз керек):

- Бардык керектелген тамак-аш жана суюктуктардын күндөлүгүн жазуу; тамакка чейинки жана тамактан кийинки энергия көлөмүн жана белгилерин жазгыла. Бул тамак-аш сизге физикалык жана эмоционалдык жактан кандай таасир этээри жөнүндө маалымдуулукту жогорулатат.

- Жайлуу чөйрөдө медитация менен тамактарды жеңиз. Ар бир тиштегенди суюктукка айланганча чайнаңыз. Тамак-аш тандооңузга көңүл буруңуз... зыяндуу же толук эмес тамактар. Бул сиздин тамак-аштын даамы кандай экенин түшүнүүгө жардам берет.

- Күн сайын кофе, кара чай же газдалган суусундуктарды колдонууну акырындык менен азайтыңыз. Бир жуманын ичинде кофеинсиз суусундуктарды иче баштаңыз. Андан кийин кофеинди (сода, шоколад, кофе, чай) колдонууну токтотуңуз. Бул сизге кофеиндин нерв системаңызга тийгизген таасири жөнүндө түшүнүк берет.

- Рационуңуздан тазаланган кантты, нанды жана макаронду алып салыңыз. Протеинге бай эртең мененки тамакты жеңиз. Бул канттын энергияга кандай таасир тийгизерин жана канттын кандайча көз каранды болушун билүүгө жардам берет.

- Эгер сизде синус көйгөйлөрү бар болсо: Бардык сүт азыктарын жок кылыңыз жана бул айырмачылыкты байкап көрүшүңүз керек.

- Эгерде сизде өнөкөт ич катуу болсо: эртең мененки тамакка чейин күнүнө 10 стакан суу ичүү керек; түшкү жана кечки тамакка жашылча-жемиштерди жарымын бышырылган, жарымын чийки жегиле; нан менен сырды кыскартууңуз керек. Бул сизге диетаны өзгөртүү өнөкөт ооруга кандай таасир этиши жөнүндө түшүнүк берет.

- Бир жума бою бүт тамактарды жеңиз (консерваланган, кутуга салынган же бышырылган эч нерсе жок). Бул сизге тамак-аш тандоонуз сиздин жыргалчылыгыңызга кандай таасир этээри жөнүндө түшүнүк берет.

- Этти керектөөнү жок кылыңыз же азайтыңыз жана жашылчаларды, мөмө-жемиштерди жана дан эгиндерин керектөөңүздү көбөйтүңүз. Бул эт сиздин жыргалчылыгыңызга кандай таасир этээрин түшүнүүгө жардам берет.

- Эгер сиз канттуу эртең мененки тамакты жегенге көнүп калган болсоңуз, анда протеинге бай эртең мененки тамакты жеңиз: жумуртка, лосось, мөмө-жемиш кошулган кантсыз дан эгиндери. Бул канттын энергия деңгээлине кандай таасир тийгизгенин билүүгө жардам берет.

- Эгерде сиз тамактануунун ортосунда кыжырданууга жакын болсоңуз, анда ар бир 3 саат сайын хомус жана сабиз таякчалары же жаңгак жана данектерменен тамактаныңыз. Бул сизде кандагы канттын төмөндөө тенденциясы бар-жогун аныктоого жардам берет.

- Суу ичүүнү жактырбасаңыз, күнүнө 1-2 литр чыпкаланган же бөтөлкөдөгү сууну ичиңиз.

VIII. Жабыкмедитация.

Топту жабуу үчүн каалаган кыска, тынч медитацияны колдонуңуз.

7-топ: Руханий маданият.

Максаттар:

- Руханий маданияттын негизги түшүнүктөрүн акыл жана дене профилактикасына карата түшүндүрүү керек.

- Адамдын өзүнөн жогорураак бир нерсе же бирөө менен байланышта болуу.

- Бул байланышты баштан өткөрүү жана айыктыруу мүмкүнчүлүгүн изилдөө үчүн колдонуңуз.

7-топ үчүн план (убакыт: 2 саат).

I. Киришүү медитациясы.

II. Саламдашуу.

III. Чакан маек: Руханият.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Кечиримдүүлүк медитациясы же Тонглен (боорукердик) медитациясы.

V. Тажрыйба алмашуу.

VI. Сунушталган үй тапшырмасы.

VII. Жабык медитация.

I. Киришүү медитациясы.

Кандайдыр бир кыска ой жүгүртүү медитациясы менен топту чогултуңуз.

II. Саламдашуу.

Бул акыркы сессиясы. Муну белгилей кетүү маанилүү, анткени адамдарда кетүүгө карата сезимдер пайда болушу мүмкүн. Топтор көбүнчө адамдардын жашоосунда күчтүү таяныч болуп калат жана алар ага чындап эле өздөрү боло ала турган жер катары таянышат. Аларда топтун колдоосу жок көндүмдөрдү улантуу мүмкүнчүлүгүнө байланыштуу кандайдыр бир кооптонуулары болушу ыктымал. Балким, алар топтун адамдары менен өзгөчө байланыштарды түзүшкөн жана түзүлүп келе жаткан мамиленин жоголушун сезишет. Башка да жоготуу тажрыйбалары топтун аягында пайда болушу мүмкүн.

Бул ошондой эле алардан топтогу убактысы кандай өткөнү жөнүндө ой жүгүртүп баштоону суранганга жакшы убакыт.

III. Чакан маек: Руханият.

Руханийлик жөнүндө кыскача маалымат бериңиз, анткени ал рухтун жана дененин медицинасына, ден соолук жана жыргалчылыкка тиешелүү. Бул жерде кыскача сүйлөшүүнүн мисалы:

Руханийлик негизи маанини издөөнү чагылдырат жана көптөр үчүн өзүндөн жогорураак нерсе менен байланыш катары каралышы мүмкүн. Руханият менен диндин ортосунда айырма бар. Дин - бул биздин рухий иш-аракеттерибизди жана рухийликке болгон ишенимибизди уюштуруу жолдору. Ошондуктан биз “уюшкан дин” деген терминди колдонобуз.

Руханийлик – бул ар бир диндин жандуу, дем алган жүрөгү. Сиз ошондой эле диний эмес руханий боло аласыз. Аны менен кандай байланышпаңыз, рухий өлчөм сиздин жашооңузга кубат берип, шыктандырып, ага маңыз берет.

Рухий бизден ажырагыс, бирок ага мүнөздүү. Дин биздин ичибизде тирүү жана маанилүү болгондо, ал «руханийлештирилет».

Руханиятты акыл-дене медицинасынын көз карашы менен кароонун пайдалуу жолдорунун бири Гарварддык психиатр Жорж Вайланттын эмгегине негизделген, ал көп жылдар бою адамдын өнүгүүсү боюнча эң узак изилдөөнү бирге жетектеген. Гранттык изилдөө деп аталган бул долбоор 1938-жылы башталып, 75 жылдан ашык убакыт бою Гарвард университетинин 268 студенти менен ишке ашырылып, психологиялык, антропологиялык жана физикалык өзгөчөлүктөрдүн таң калыштуу спектрин өлчөгөн Vaillant ден соолукту чыңдоочу сегиз рухий сапат бар экенин үйрөтөт. Анын көз карашы боюнча, рухийлик сөзсүз эле ишеним системасы эмес; аны сегиз позитивдүү "рухий сезимдердин" тобу катары түшүнүү керек: кечиримдүүлүк, ыраазычылык, тең салмактуулук (ички тынчтык, жан дүйнө тынчтыгы), коркуу, таң калуу, кубаныч, боорукердик жана сүйүү. Бул рухий сапаттарды өркүндөтүүчү практикалардын ден соолукка тийгизген таасири боюнча олуттуу жана өсүп жаткан изилдөөлөр бар. Бул таң калыштуу эмес. Руханият көпчүлүк диндерде, ошондой эле түпкүлүктүү элдин бардык маданияттарында жана салттарында айыктыруу менен тыгыз байланышта.

Акыл-дене медицинасы менен ишибиздин ар бир аспектиси руханий жана жыргалчылыкка жана азап-кайгыларды азайтууга өбөлгө түзөт. Биз үйрөткөн ыкмалар жана аларга болгон мамилебиз азап тартуу тажрыйбабыздан чыгууга жооп издөөгө түрткү болот. “Эмне үчүн мындай болуп жатат?” деген суроого “Мен мындан эмнеге үйрөнө алам? Бул тажрыйба аркылуу кантип өсө алам? Эгер биз бул ыкманы ыңгайлаштырсак, оору жана азап жакшылыкка өзгөрүүгө алып келиши мүмкүн, биздин көнүмүш коргонуубузду жумшартат, биздин туруктуулугубузду жана биз үчүн эмне маанилүү экенин тереңирээк түшүнүүгө алып барат. Акыл-дене практикасы, атап айтканда, медитация жана топтордогу тажрыйбабыз дагы тереңирээк эмпатия жана боорукердик үчүн үрөн боло алат, башкалар менен байланыш сезимин жаратат жана биздин өз ара көз карандылыгыбызды тереңирээк баалайт.

Бүткүл дүйнөдө руханият дем алуу жана айыктыруу менен тыгыз байланышта. Көптөгөн тилдерде "рух" сөзү "дем" деген сөз менен бирдей болуп, дем физикалык жана рухий чөйрөлөрдүн ортосундагы байланыш экенин түшүнүүнү чагылдырат. Мисалы, французча дем деген сөз *esprit*, еврейче *ruach*, грекче Πνεύμα, санскрит прана, кытайча 精神 жана Лакота вонье. Бул салттардын баарында бул сөздөр же тамырдан келип чыккан, же кээ бир учурларда «рух» жана/же «энергия» деген сөз менен дал келет. Маданияттар жана географиялар боюнча рух, дем, физикалык иш-аракет менен физикалык оорулардын ортосунда фундаменталдуу байланыш бар деген түшүнүк бар.

Негизги биологиялык деңгээлде дем алуу жана аны коштогон кычкылтек бизге жашоо берет. Дем алуу да рухтун эшигин ачат деп ишенишет. Көптөгөн айыктыруу салттарына ылайык, биз жеңил жана эркин дем алганыбызда, биз айыктырууга көмөктөшүүчү тең салмактуулукту түзөбүз.

Салттуу кытай медицинасында, индиялык Аюрведада жана салттуу медицинанын башка түрлөрүндө дем алуу денебизге энергия жеткирүүнүн жана дененин ичиндеги энергияны тең салмактуулукта кармоо каражаты катары каралат. Бул салттарда дем денеде, акылда жана рухта тең салмактуулук абалын түзүү үчүн образдар менен бирге колдонулат.

Акыркы жылдары батыш илими рухийлик менен дарылоонун ортосундагы байланышты изилдей баштады. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, кандайдыр бир динди тутунган же кандайдыр бир руханий практиканы үзгүлтүксүз жүргүзгөн адамдар динге ишенбегендерге караганда ден соолугу чың болот. Адамдар чыныгы дары деп эсептеген плацеболордун, "кант таблеткаларынын" эффективдүүлүгү аларга ишеним менен үмүттүн айыктыруучу күчүн ачууга жардам берет. Йога боюнча окууларда ишеним дегенди билдирген **срада** сөзү биздин бүтүндүккө жана айыгууга болгон тубаса каалообузду чагылдырган ички механизми менен байланыштырылышы мүмкүн. Көптөгөн изилдөөлөр ыраазычылыктын, боорукердиктин, кечиримдүүлүктүн жана сүйүүнүн айыктыруучу күчүн көрсөттү. Ал эми кээ бир изилдөөлөр намаздын айыктыруучу күчү бар экенин көрсөттү.

Жашоонузга маани берген нерселерге убакыт бөлүүгө жана көңүл бурууга чакырыласыз. Жашообузда ыраазычылыкты, боорукердикти, кечиримдүүлүктү жана сүйүүнү кантип «көнүгүү» катары кабыл алабыз?

Эскертүү: Сиз кечирүү медитациясын же "тонглен" деп аталган боорукердик медитациясын тандай аласыз.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Кечиримдүүлүк медитациясы же Тонглен (боорукердик) медитациясы

1-вариант: Кечирүү медитациясы.

Төмөнкү сөздөрдү колдонуу менен кечиримдүү медитация жөнүндө сүйлөшкүлө:

Кечиримдүүлүк термининин келип чыгышы байыркы англис тилиндеги *forgielan* сөзүнөн келип чыккан, ал эки сөздүн айкалышынан туруп, “толугу менен багынып берүү” маанисин билдирет. Ошондой эле көп учурда “өзүнө белек” деп чечмеленет. Кечиримдүүлүк “унутуп коюу” дегенди билдирбейт. Өзүбүзгө жана жыргалчылыгыбызга кам көрүүгө көңүл буруу менен, биз белгилүү рухий мугалим Пема Чодронун: «Биздин кубанычыбыз менен байланышууга болгон эң чоң тоскоолдук – таарыныч» деген цитатасын карап көрөлү.

Кечиримдүүлүктүн ден-соолукка тийгизген таасири боюнча жарыяланган изилдөөлөрдүн олуттуу көлөмү бар экенин белгилей кетүү да пайдалуу. Мисалы, ал бизди стресстин ден-соолукка терс таасиринен коргойт, эмоционалдык күрөш стилин жана стресске туруктуулукту жакшыртат, боорукердик жөндөмүбүздү жогорулатат жана психикалык ой жүгүртүүнү азайтат.

Эми биз кечиримдүүлүккө негизделген медитация жасайбыз.

Кечиримдүүлүк медитациясынын сценарийи:

Ыңгайлуу отурунуз. Көзүңүздү жумуңуз. Мурун менен дем тартып, ичтин жумшак болушуна шарт түзүп, ооз аркылуу дем чыгарыңыз... Жай жана терең дем алыңыз, бул жерде жана азыр, креслодо сезип, креслодо ар бир дем менен эс алыңыз...

Сиз ачууланып же таарынган адамдын образын түзүңүз. Эми бул адамды көрүүгө уруксат бериңиз, ал сиздин каршыңызда креслодо отургандай. Каалаганыңызды тандаңыз. Сизди эң көп капа кылган адам болушу шарт эмес, ал сиз таарынган адам болушу керек.

Бул адамды карап: “Мен сени кечирдим. Атайылап же билбестен мага жамандык кылып, зыян келтиргениңдин баарын кечирем. Бул кишини жумшартыңыз. Эми элестетиңиз, алар сиздин жүрөгүңүзгө кирет. Дем алуу. Аларды жүрөгүңүздө бир азга кармап туруңуз, дем тартып, дем чыгарыңыз, аларга жакын болуңуз, эс алыңыз, алар үчүн кечиримдүүлүктү сезиңиз, дем алыңыз. Дагы бир нече мүнөткө ошол жерде болууга уруксат бериңиз. Эми аны “мен сени кечирдим” деп бошоткула.

Эми кимдир бирөөгө кандайдыр бир жол менен зыян келтиргениңизди элестетиңиз. Ал сиздин маңдайыңыздагы отургучта отурганын элестетиңиз. Каалаган адамды тандаңыз. Бул сизди эң көп капа кылган адам болушу шарт эмес. Жөн гана кимдир-бирөө сизди капа кылды, анын аты же сүрөтү азыр сизге келип жатат. Ал кишиге карап: "Мени кечир, атайылап же билбестен сени капа кылуу үчүн кылган бардык нерсем үчүн, мени кечир", - деп айтыңыз.

Бул адамга жүрөгүңүздү ачыңыз жана ал сизге жүрөгүн кантип ачарын элестетиңиз. Дем алуу жана чыгаруу, жүрөктөрүңүздүн кантип биригишерин элестетиңиз. Аларды мээңизде жана жүрөгүңүздө бир нече көз ирмемге кармаңыз, дем алып, дем чыгарып, жумшак болуп, эс алып, алардан сизге агып жаткан кечиримдүүлүктү сезиңиз, жүрөгүңүздүн эрип баратканын сезиңиз. Дагы бир нече мүнөт дем алыңыз. Эми аны коё бериңиз, ал сизге сунуш кылган кечиримдүүлүгү үчүн ыраазычылык билдирип, андан сизге агып жаткан кечиримдүүлүктү, экөөңүздөрдүн ортоңуздардагы байланышты сезүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз.

Жай жана терең дем алыңыз, өзүңүздү ушул жерде жана азыр сезиңиз, ар бир дем алууда креслоңузда эс алып, дем алуу жана чыгаруу керек.

Эми өзүңүздүн элесиңиз келсин. Өзүңүздүн каршыңыздагы креслодо отурганыңызды элестетиңиз. Өзүңүзгө карап, мындай деңиз: “Сен өзүңдү капа

кылуу үчүн кылган бардык нерсең үчүн сени кечирем; Кандай гана көңүлүңдү түшүрбө, мен сени кечирем. Өзүңүзгө жүрөгүңүздү ачып жаткан сезимди сезиңиз, сиз менен сиздин маңдайыңыздагы отургучта отурган бейнеңиздин ортосундагы байланышты, жүрөгүңүздүн ортосундагы байланышты сезиңиз. Ачылыш жана жумшартуу сезими сизден образыңызга, образыңыздан кайра сизге тарап, сизди бириктирүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз. Дем алуу жана дем чыгаруу, жумшак бойдон калуу, эс алуу, кечиримдүүлүк, дагы бир нече көз ирмем.

Эми кечиримдүүлүк сезими сизден, жүрөгүңүздөн, планетадагы бардык кечиримге муктаж болгондорго, тактап айтканда баарына тарасын. Бул сезим өсүп жана кеңейип, дем тартып, дем чыгарсын, эс алсын. Өзүңүзгө жана планетада кечиримге муктаж болгон бардык адамдарга: "Мен силерди кечирем",- деп айтыңыз. Дем алуу, дем чыгаруу, бир нече мүнөт эс алуу. Эми бул сүрөт жок болуп кетсин.

Азыр өзүңүздү креслодо отургандай сезиңиз, аркаңыз менен отургучтун артына жөлөнүп, буттарыңыз жерде, эс алууда, терең дем алыңыз. Даяр болгондо, көзүңүздү ачып, көңүлүңүздү кайра бөлмөгө бурунуз. Эми кааласаңыз, күндөлүгүңүзгө башыңыздан өткөн окуяларды жазыңыз.

2-вариант:Тонглен /боорукердикмедитация:

Тонглен көнүгүүсүн төмөнкү сөздөр менен түшүндүрүп бериңиз:

Рухий өлчөм бизге башкалар менен болгон рухий байланышыбызды, ошондой эле өзүбүздөн жогору турган күчтү ишке ашырууга жардам берет. Дүйнөдөгү кээ бир улуу салттар, анын ичинде христиандык жана буддизм, сүйүү менен боорукердикти алардын окууларынын жана иш-аракеттеринин негизги бөлүгү деп эсептешет. Машаяктын же Будданын боорукердигин сезгенибизде, биз башкалар менен бирге болууга жана башкаларга да ошондой мамиле кылууга шыктанабыз.

Тонглен - башкага болгон сүйүүнүн күчүн мобилизациялоочу жана аны башканы да, өзүңүздү да айыктыруу үчүн колдоно турган байыркы тибеттик техника. Жөнөкөй элестерди колдонуу жана терең, жайбаракат дем алуу

аркылуу практикалоо башкалар менен болгон байланышыңызды сезип, айыктырат. Башкалардын айыгуусу үчүн тиленип жатканыңызда, сиз өзүңүздүн энергияңызды башкаларга бурасыз. Тескерисинче, тонглен практикасы процесстин эки тараптуулугун тааныйт. Тонглен башкаларды айыктырууга чыкканда, өзүңүздү да айыктыра аласыз деп сунуш кылат. Тонглен эсибизге салат жана жардам берет, биз жардам бере турган жана айыктыра турган адамдардан айырмаланып турганыбызга караганда көбүрөөк окшош экенибизди, биздин айыктыруу менен алардын айыгышы тыгыз байланышта.

Тонглен медитациясынын ыкмалары/сценарийлери:

Тонглен менен машыгуу бизди өзүбүздүн коркууларыбыз, ыңгайсыздыктарыбыз жана азап-кайгыларыбыз менен бетме-бет көрсөтүшү мүмкүн. Тонглен "жүрөгүбүздөгү кысылууну жумшартууга" жана өзүбүзгө жана башкаларга боорукердик көрсөтүүгө умтулат. Бул практиканы жасоо бизди өзүбүздүн дартыбыздан кабардар кылып, эс алып жаткандыктан, биз өзүбүзгө боорукердик, өзүн-өзү боорукердик жөнүндө жөнөкөй медитация менен өзүбүз үчүн тонглен жасоодон баштообуз керек болот:

Өзүнө-өзү боорукердик жасоо медитациясы.

Өзүңүздүн жашооңузда болгон азап тартуунун мисалын ойлонуп көрүңүз. Ал азап менен шартталган денеңиздеги стрессти же көйгөйдү сезиңиз. Эми өзүңүзгө айтыңыз: "Бул учур азап чегип жаткан учур". Бул билдирүү так, жөнөкөй жана аң-сезимдүү түрдө тажрыйбаны кандай болсо, ошондой көрсөтүп турат. Анан өзүңүзгө айтыңыз: "Азап – бул жашоонун бир бөлүгү". Бул билдирүү бизге окшогондор да жапа чегип жатканын - биз жалгыз эмес экенибизди эскертет. Анан өзүңүзгө: «Мен бул азапка кам көрөм. Өзүмө боорукер жана жумшак боло алам. Мага боор ооруп, өзүмдү жана өзүмдүн тажрыйбамды толугураак кабыл алайын» (Kristen Neff, Ph.D. ылайыкташтырган, жеткиликтүү(<https://self-compassion.org/>)).

Тонглен бул тажрыйбаны башкаларга жана алардын азап тажрыйбасына жайылтууга үндөйт. Бул формалдуу/структураланган медитация практикасы катары же жеринде - каалаган жерде, каалаган убакта жасалышы мүмкүн. Эгер

кимдир бирөөнүн кандайдыр бир ооруп жатканын көрүп же байкасак, биз ал адамга оор менен дем ала баштайбыз жана аларга жеңилдик бере алабыз.

Тонглен структураланган медитация практикасы катары:

- Ыңгайлуу отуруп баштоо. Демиңиз тереңдей берсин. Курсагыңыз жумшак болсун, терең дем алыңыз, мурунуңуз менен дем алыңыз жана оозуңуз менен дем чыгарыңыз, креслодо эс алыңыз, балким, дем тартууда "жумшак", дем чыгарууда "ич" деп айтыңыз. Эс алып жатканда, бир нече мүнөткө ыңгайлуу дем алыңыз.

- Эми сиз жардам бергиңиз келген же айыктыргыңыз келген адам менен тааныштырууну каалайм. Бул сизге абдан жакын адам же сиз жакшы тааныбаган адам болушу мүмкүн. Бул адамдын диванда же керебетте жатканын элестетиңиз жана сиз аны менен бирге отуруп, терең дем алып, эс алып жатканыңызды элестетиңиз.

- Эми бөлмөгө өзүңүздүн кыялыңыздагы кудайларды, ыйыктарды же өзүңүздүн диний каада-салтыңыздан, же боорукердикти чагылдырган, же үлгү көрсөткөн, сиз билген же уккан, же окуган адамдарды алып келиңиз. Алар сизге боорукердикти кошуу үчүн, сизге аны берип, өздөрү да алуу үчүн келишет. Алар сиздин айланаңыздан өз ордун жана сиз айыктырган досунуңузду табышсын. Алардан келген сүйүү жана айыктыруу жарыгына көңүл буруңуз, аларды көрүңүз, сезиңиз, тааныңыз.

- Эми досунузга/сүйлөшкөн кызыңызга көңүл буруңуз. Анын физикалык, эмоционалдык, руханий азабынан кабардар болуңуз. Ошол ооруну жана азапты анын денесинен, балким, көкүрөгүнөн, ашказанынан, манжаларынан, колдорунан, башынан, балким, денесинин айланасынан табыңыз. Элестетип көрүңүз жана эгер кааласаңыз, өзүңөр сезгиле. Сиз азапты кара, чайыр зат деп ойлошуңуз мүмкүн же сиз үчүн мааниси бар башка сүрөттөрдү колдонсоңуз болот.

- Эми сиздин көкүрөгүңүздө сүйүүнүн жана боорукердиктин кристалл шары бар экенин элестетиңиз. Анын жарыгы бар. Кээ бир адамдар өздөрүнүн азап-кайгыларын кристаллдык сферанын (же оор, жабышчаак ак паста)

айланасындагы чайыр сымал зат катары элестетүү пайдалуу деп эсептешет, ал сиздин бардык физикалык, эмоционалдык жана рухий азабыңызды, бардык азап-кайгыңызды билдирет. Эми сиз дем алып жатканыңызда, акырындык менен ар бир дем алууда досуңздун физикалык, эмоционалдык жана руханий азабынан дем алыңыз, балким, чайыр зат түтүнгө айланган деп элестетиниз. Түшүнүү башка адамдын оорусу жана азабы менен дем алуу, ал адам сыяктуу эле, сизге да жардам бере алат.

Дем алуу, дем чыгаруу жана анын денесинин бардык бөлүктөрүндөгү ооруну табууга убакыт бөлүңүз. Досуңздун/сүйлөшкөн кызыңыздын оорусунун түтүнүн жутуп жатканыңызда, ал көкүрөгүңүздөгү кристалл шарды айланып, өзүңүздүн оорунуңдун кабык катмарын акырындык менен сүртүп жатканын элестетиниз. Бул процесс ишке ашсын.

Дем алып, караңгылык менен жарыкты, тоскоолдуктарды жана тыгынды, досуңздун/сүйлөшкөн кызыңыздын азабын тартыңыз. Аны түтүндөй кабыл ал жана ал сенин кайгыңды, үмүтсүздүгүңдү жана азап-кайгыңды өчүрсүн. Балким, ушуну менен бирге сиз өзүңүздө өчүп калган өзгөчө нааразычылыктарды жана азаптарды, бейкалыс пикирлерди жана нааразычылыктарды түшүнө баштайсыз. Кандайдыр бир жагынан сиздин азаптарыңыз, чектөөлөрүңүз айыгууга жардам берип жаткан адамдын азап-кайгысына окшош экенин байкасаңыз болот.

- Эгер кандайдыр бир учурда сиз үчүн улантуу абдан кыйын деп ойлосоңуз, бир нече дем алып, дагы бир жолу жогоруда сүрөттөлгөн өзүнө-өзү боорукердик көрсөтүү медитациясын жасоого убакыт бөлүңүз.

- Ал эми өз көкүрөгүңүздөгү караңгылык жоголо баштаганда, кристалл чөйрөдөгү, көкүрөгүңүздөгү, жүрөгүңүздөгү мээримдүүлүк жана сүйүү жарыгынан кабардар болуңуз. Бул жарык улам жаркыраган сайын аны досуңузга жөнөтө башташыңыз керек. Көкүрөгүңүздөн анын денесине агып кирсин. Ал досуңздун денесиндеги караңгылыкты, оору жана азап бар жерлерди толтурсун. Тонглендин башында бөлмөгө алып келген ошол боорукердик рухтары досуңузга нуруңар менен бирге жарыгын жөнөтүп, аны нурга толтуруп, жарык менен курчап, нурга бөлөшсүн, бүт бөлмө жарыкка

толсун. Андан ырахат алыңыз жана келген жана келе турган шыпаадан ырахат алыңыз.

- Эми бул жарык сиз жаткан бөлмөдөн улам кеңейип, планетадагы бардык азап-кайгыларды - сиз билген жана кам көргөн, адатта сиз кам көрбөгөн жана тааныбагандардын бардыгын жарык кылсын. Жарык планетабыздагы ар бир адамга тарасын. Бир нече мүнөт күтө туруңуз. Дагы бир нече мүнөттөн кийин өзүңүздү баамдаңыз, терең дем алыңыз, отургучка отуруп, далыңыз менен отургучтун артына, жамбашыңызды отургучка, бутуңузду жерге тийгизиңиз. Жумшак курсагыңызды билип, терең дем алыңыз. Дем алуу-дем чыгаруу. Даяр болгондо, акырын көзүңүздү ачып, көңүлүңүздү кайра бөлмөгө буруңуз. Бир нече секунддан кийин сиз төмөнкү бетке же журналыңызга кандай окуя болгонун жазсаңыз болот.

- Бул жерде сизге тажрыйбаңыздан алган таасирлериңизди уюштурууга жардам бере турган бир нече суроолор бар: Сиз менен бирге бөлмөдө боорукер жандуулар орун алдыбы? Алар ким же эмне болду? Досуңузду көрдүңүз беле? Бул ким болду? Ал жана анын физикалык, эмоционалдык жана рухий азабы жөнүндө эмнелерди билдиңиз? Ал кандай көрүндү? Анын ооруган түтүнү менен дем алганыңызды элестете аласызбы? Анын азабын жана кайгысын кабыл алуу кандай болду? Сиз коркуу, жийиркенүү же кошумча ооруну сездиңизби? Сиз өз көкүрөгүңүздө кыртыш менен капталган жаркыраган кристалл шарды көрө алдыңызбы? Түтүндү көкүрөгүңүзгө жутканда өзүңүздүн ооруңузду сезе алдыңызбы?

V.Тажрыйба алмашуу.

Топтун мүчөлөрүн Тонглен медитациясынан алган тажрыйбалары менен бөлүшүүгө чакырыңыз. Төмөнкүлөрдү колдонуңуз.

Катышуучуларга ой жүгүртүүгө жардам берүүчү суроолор:

- Кандай боорукер жандыктар пайда болду?
- Сиз кимди айыктырууну тандадыңыз? Неге?
- Машыгуу учурунда кандай сезимде болдуңуз?
- Кандайдыр бир коркуу болгонбу?

- Башкадан жана/же өзүңүздөн кандай караңгылыкты таптыңыз?
- Досуңуз экөөңүздөрдүн ортоңуздардагы караңгылык жана "көйгөйлөр" бири-бирине байланыштуубу же окшошпу?

VI. Сунушталган үй тапшырмасы.

• Бул көнүгүүлөрдү сиз тааныган же жакшы көргөн адамыңыз ооруп жатканда же кыйналып жатканда аткарыңыз.

• Жашооңузда кыйналып жаткан адамды тандаңыз жана Тонгленди күн сайын бир жума же андан көп убакыт бою, болжол менен 10-20 мүнөттөн көнүгүү өткөрүңүз. Эгер башка адам сизге өзүнөн өзү пайда болсо, бул да нормалдуу көрүнүш.

• Тонглен менен үзгүлтүксүз машыгууга болот. Мисалы, сиз белгилүү бир оорулуу адамды айыктыргыңыз келсе же сиз менен карама-каршы мамиледе болгон адам менен мамиле түзгүңүз келгенде кечиримдүүлүк медитациясын үзгүлтүксүз колдонсоңуз болот. Кээде бул шыпаа ишин бир эле адам менен көп жолу жасоо пайдалуу.

• Топтун мүчөлөрүнө кийинки класс акыркы класс болорун жана жабылуу аземи болорун эскертиңиз. Кийинки жумада алар топ жана анын сиз үчүн мааниси жөнүндө ой жүгүрткүсү келиши мүмкүн.

VII. Жабык медитация.

Топту жабуу үчүн кыска медитацияны колдонунуз.

8 жана 9-топ: Максатгенограммалары.

• Генограмма генеалогиялык (үй-бүлөлүк) дарактан да чоңураак – бул сиздин жашооңуздун бир нече жолу изилденүүчү “тирүү” уникалдуу портрети.

• Генограммаңызда сизди өткөн жана келечек муундар менен байланыштырган кыйынчылыктарды жана күчтүү жактарды табуу менен өзүңүздүн аң-сезимиңизди тереңдетиңиз.

• Үй-бүлөлүк стереотиптерди жана идеяларды тактаңыз жана үй-бүлөңүздүн тарыхы жөнүндө ой жүгүртүүдөн алган акылмандыгыңызды иш жүзүндө колдонууга үйрөнүңүз.

• Көз карашыңызды кеңейтиңиз жана жеке көйгөйүңүзгө/ооруңузга

жаңы көз караш менен караңыз.

- Жашоонуздагы колдоонун учурдагы булактарын тааныңыз.
- Топтун мүчөлөрү өздөрүнүн жана үй-бүлөсүнүн тарыхын бөлүшүп,

алардын ортосунда тереңирээк байланышты сактаңыз.

8 жана 9-топтор үчүн программа (убакыт: ар бир топ үчүн 2 саат).

I. Киришүү медитациясы.

II. Саламдашуу.

III. Чаканталкуу: Генограммалар.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Генограмма тартуу.

V. Тажрыйба алмашуу.

VI. Сунушталган үй көнүгүүлөрү.

VII. Жабык медитация.

I. Киришүү медитациясы.

Топту каалаган кыска медитация менен ачыңыз.

II. Саламдашуу.

Толук тосуп алууга убакыт бериңиз, анткени акыркы сессиядан бери тынчсыздануулар жана көйгөйлөр пайда болушу мүмкүн.

III. Чаканталкуу: Генограммалар.

Генограммаларды акыл-дене ыкмасы катары колдонууну кыскача сүрөттөп бериңиз. Төмөнкү темаларды талкуулашыңыз керек:

- Генограмма деген эмне?
- Эмне үчүн биз өз топторубузда генограммаларды колдонобуз?
- Үй-бүлөңүздүн өзгөчөлүктөрүн билүүнүн кандай мааниси бар?

Генограммалар жөнүндө кыскача сөздүн мисалы:

Өзүн-өзү аңдап билүү – акыл-дене чеберчилигинин негизи, ошондуктан биз өзүбүз менен иштөөдө алгач үй-бүлөбүздү изилдөөбүз таң калыштуу эмес. Бала кезиңизде үйрөнгөн жүрүм-турум үлгүлөрү сиздин физикалык жана эмоционалдык жыргалчылыгыңызга чоң таасирин тийгизиши мүмкүн. Сиздин ким экениңиздин көбү бала кезиңизде байкаган же үйрөнгөн нерселериңизден келип чыккандыктан, генограммаңызды түзүү жана изилдөө сизге аялуу

жактарыңызды аныктоого жана жаңы, ар түрдүү жашоо тандоолорун жасоо үчүн күчтүү жактарыңызды колдонууга мүмкүнчүлүк берет.

Сиз буга чейин үйрөнгөн ыкмалардын көбү, мисалы, медитация жана багыттама сүрөттөө, өзүңүз жөнүндө маалымат чогултуунун бир жолу катары азыркы учурду баштан өткөрүүгө багытталган. Генограмма менен иштөө сиздин тарыхыңызды билүү үчүн бул медитивдүү ыкманы алып келет. Генограммалар менен иштөөдө, биз сизден үй-бүлөнүздү түзгөн мамилелер тармагына ой жүгүрткөндө, өзүңүздүн чыныгы сезимдериңизди жана ойлоруңузду билүүнү суранабыз.

Сиздин кимдигиңиз үй-бүлөнүз менен байланышкан. Генограмма тегиңизди ачып берет. Генограмма менен иштегенде буга күбө болосуз. Сизди калыптандырган күчтөрдү көрө аласыз. Андан кийин сиз кайсы жүрүм-турумду же үлгүлөрдү улантууну кааласаңыз жана үй-бүлөлүк мурастын кайсы бөлүктөрүн артыңызда калтыргыңыз келерин чече аласыз. Сиз жеке көйгөйдү жаңы өнүткө көрөсүз же үй-бүлөлүк стереотиптерди жана идеяларды тактайсыз. Кээде үй-бүлөнүздүн образы менен иштөө үй-бүлөнүн эмоционалдык системасынын энергиясын ача алат. Үй-бүлөнүз менен жаңыча тааныша аласыз.

Генограмма генеалогия же үй-бүлө дарагы эмес – бул сиздин жашоонузду бир нече жолу изилдене турган “тирүү” уникалдуу портрети. Сиз генограмманы колдоно аласыз. Бул сиздин үй-бүлө дарагыңыз. Өзүңүздүн жашоонузду тарыхын баштапкы үй-бүлөнүздүн объективинде айтып берүү жана сиздин окуяңыз бүгүн сиздин ким экендигиңизди кандайча түзгөнүн түшүнүүнүздү тереңдетүү. Бул көз караштан сиз үй-бүлөнүздүн байлыгын да, өзүңүздүн жашоонузду же балдарыңыздын жашоосунда мындан ары түбөлүккө калтыргыңыз келбеген чектелүү үлгүлөрдү көрө аласыз.

Генограммаңызды түзгөндөн кийин, аны топ менен бөлүшүүнү суранабыз. Эгер сиз өзүңүздүн окуяңызды айтып берсеңиз, бул сизди эркиндикке гана чыгарбастан, топтун баарын бириктирет. Бул биздин үй-бүлөлүк тарыхыбыз менен жалгыз эмес экенибизди жана биздин жалпы

темаларыбыз бар экенин түшүнүүгө жардам берет.

Генограмманы түзүү күчтүү эмоцияларды же тынчсыздандырган эскерүүлөрдү козгошу мүмкүн экенин түшүнүңүз. Көнүгүүлөрдү улантууга үндөнүз, темаларга мүмкүн болушунча көбүрөөк көңүл буруп, эгер алар зарыл болсо, каалаган убакта тыныгууга болорун билишсин.

IV. Эксперименттик көнүгүү: Генограмма тартуу.

Тренердин көрсөтмөсү:

- Генограмманы 8 жумалык тренинг үчүн вариантта генограммаларга көңүл бурган эки топтун биринчисинде түзүүгө болот. Экинчи жумада сиз тема боюнча дагы бир нече сөз айтып, андан кийин кошумча убакыт бөлсөңүз болот, бардык катышуучуларда бөлүшүү мүмкүнчүлүгүн бериңиз. Катышуучулардын санына жараша алмашуу убактысын эсептөө пайдалуу болушу мүмкүн.

- Группаңыздын мүчөлөрүн бул нерсеге кызыгуу менен киришүүгө жана адамдарды жаңыртып турууга үндөнүз.

- Генограмма акылмандыктын жана жетекчиликтин булагы боло аларын түшүндүрүңүз.

- Бөлүшүүдө өзүн ыңгайсыз сезген мүчөлөргө сабырдуу болуңуз.

- Катышуучуларга үй-бүлөнүн көйгөйлөрүнө да, күчтүү жактарына да көңүл бурууга жардам бериңиз. Булар өнөкөт оору, көз карандылык, жакындык, зордук-зомбулук жана эзүү, ошондой эле мамилелердин үлгүлөрү, кесиптер, социалдык адилеттүүлүккө же ишенимге берилгендик, таланттар жана башкалар болушу мүмкүн.

- Аларды генограммага белгилүү бир суроону/теманы коюуга үндөнүз, мисалы, генограмма көйгөйлүү мамилелер же карьералык тандоо жөнүндө чечим кабыл алуу үчүн кандай билим жана жетекчилик бере аларын суроо.

- Генограммаларын даярдап жатканда топтун мүчөлөрүнө төмөнкү жалпы суроолордун каалаганын бере аласыз. Бирок, максат катышуучуга генограмма ага кандайча жардам берерин түшүнүүгө жардам берүү жана алардын жашоосундагы белгилүү бир заманбап теманы, көйгөйдү же маселени чечүү үчүн алдыга жылдыруу. Ошентип, конкреттүү теманы максаттуу даярдап

жатканда кыйынчылыкка дуушар болушса, төмөндө сиз катышуучуларга генограмманы бөлүшүүгө жардам бере турган бир катар конкреттүү суроолор бар. Бул жалпы суроолор:

- Генограммаңызды тартуу кандай болду?
- Сиз кандай темаларды же үлгүлөрдү көрүп жатасыз?
- Жашооңузда кандай көйгөйлөргө туш болдуңуз: үй-бүлөңүздүн башка мүчөлөрү да ушундай кыйынчылыктарга туш болуштубу?
- Үй-бүлөңүздүн кандай күчтүү жактарын көрөсүз?
- Кандай үлгүлөр, байланыштар же муундар ортосундагы чыр-чатактар бүгүнкү күндө сизди калыптандырды?
- Сизди эмне таң калтырды?
- Сиз кимге көбүрөөк окшошсуз?
- "Унутулган" адамдар барбы?
- Жашооңузда же башкалардын жашоосунда травмалык окуялар болуп жатабы жана алар сизге кандай сабактарды берет?
- Генограммада сизде кайсы бир жерде кандайдыр бир симптомдор барбы? Муну көрүү менен эмнеге үйрөнөсүз?
- Сиздин генограммаңыз сизге азыркы учурда жашоо маселеси же көйгөй боюнча кандай билим жана багыт бере алат? Жардам бере турган генограммага кирбеген бирөө же башка нерсе барбы? Эгер ошондой болсо, генограммаңызга бул адамды же акылмандык булагын кошуңуз.
- Генограммаңыздан үйрөнө турган маанилүү натыйжалар жана сабактар барбы?

Биринчи кадам: Бош кагазды алып, аны экиге, өйдөдөн ылдыйга, анан кайра жарымга бүктөйбүз.

Кагазды кайра ачып, сиз 4 бөлүмдү түзгөнүңүздү көрөсүз.

Диаграммада көрсөтүлгөн символдорду колдонуп, чоң ата-чоң энеңизди жогору жагына жайгаштырыңыз; экинчи бөлүмдө ата-энеңиз жана алардын бир туугандары; үчүнчү бөлүмдө сиз, бир туугандарыңыз, жубайларыңыз, өнөктөштөрүңүз; ал эми түбүндө сиздин балдарыңыз, неберелериңиз.

2-бөлүмдө (ата-энеңиздин мууну) апаңыздын жана атаңыздын символдору алардын бир туугандарынын белгилеринен төмөн жайгаштырылгандыгын эске алыңыз. Бул аларды нике линиясы менен байланыштырууну жеңилдетет.

Көрүнүп тургандай, чөйрөлөр аялдарды, ал эми квадраттар эркектерди билдирет. Эгер кимдир бирөө каза болгон болсо, тегерекке же чарчыга крест коюңуз. Өнөктөштөрдү сызык менен туташтырыңыз - нике үчүн бекем сызык, чогуу жашоо үчүн чекиттүү сызык болот; кош сызык ажырашуу дегенди билдирет. Ушундай эле жол менен экинчи же үчүнчү никеге кошулганын билдирсе болот. Кош тегерек же чарчы сизди билдирет.

Өнөктөштүк сызыгынан ылдый түшкөн ар бир сызык баланы билдирет, балдар солдон оңго, улуусунан кичүүсүнө чейин тизилген. Асырап алынган балдардын, эгиздердин, кош бойлуулардын, өлүү төрөттөрдүн, аборттордун жана боюнан түшүп калуулардын символдоруна көңүл буруңуз.

Кагазда үй-бүлөнүздүн негизги мамилелеринин диаграммасы болгондон кийин, бош көчүрмөсүн тартсаңыз болот.

Ата-эне, үй-бүлө, достору, мугалимдер же пасторлор сыяктуу үй-бүлөнүздөн тышкары, сиз үчүн маанилүү болгон адамды кошуңуз. Маанилүү үй жаныбарларын да кошуудан тартынбаңыз.

Сүрөт тартканда, үй-бүлөлөр, анын ичинде ажырашуулар, кайра никеге туруулар жана аралаш үй-бүлөлөр өтө татаал болушу мүмкүн экенин түшүнө аласыз. Эгерде сиз такалып калып, татаал мамилени кантип чагылдыруу керектигин түшүнө албай жатсаңыз, сизге мааниси бар символду колдонуңуз.

Каалаганыңызча, кесиптер, туулган күн, үйлөнүү жана өлүм сыяктуу деталдарды, ошондой эле мамиленин мүнөзүн сүрөттөгөн саптарды, жакынынан чыр-чатакка чейин кошуңуз.

Экинчи кадам: Эми сиз өзүңүз жана үй-бүлөңүз жөнүндө маалымат алуу үчүн генограммаңызды карап баштасаңыз болот. Сиз үй-бүлөңүздөгү мамилелер жана алар сиздин жашооңузга кандай таасир эткени жөнүндө жаза аласыз. Темалар жана үлгүлөр жөнүндө ойлонуп жатып, сиз бул суроолордун

айрымдарын берип, жооп алуу үчүн генограммаңызды карасаңыз болот. Жашоомдо кандай кыйынчылыктарга туш болуп жатам жана кандай күчтүү жактарым бар? Сиздин үй-бүлөңүздүн башка мүчөлөрү да ушундай кыйынчылыктарга туш болуштубу? Алар менен кандай мамиле кылышкан? Мени бүгүнкү күндө калыптандырган муундардын ортосунда калыптар, байланыштар же чыр-чатактар барбы?

Кандай маалымат сиз үчүн маанилүү экенине жараша, үй-бүлө үлгүлөрүн баса белгилөө үчүн түстүү маркерлерди колдонуңуз. Мисалы, ким окуганын белгилей аласыз.

Колледж, кимде ичүү көйгөйү бар, ким кайсы бир диний салтты кармаган же депрессиядан жапа чеккен ж.б.

Сиздин үй-бүлөңүздө сизге кереги жок же өзгөрүп жаткан үлгүлөр катары көргөн сиздин бир бөлүгүңүз болгон үлгүлөр барбы?

Күчү жана чыгармачылыгы сизди шыктандырган адам барбы?

V. Тажрыйба алмашуу.

Топтун мүчөлөрү генограммаларын бүтүргөндөн кийин, сиз ар бир адамды генограмманы сүрөттөп, үй-бүлөлүк тарыхы менен бөлүшүүгө чакырасыз. Топтун мүчөлөрү өздөрүнүн үй-бүлө дарагындагы адамдарды жана окуяларды тереңдетип айтып берүү кыйын болгондуктан, алгач топтун лидери генограммаңызды бөлүшсөңү пайдалуу болушу мүмкүн. Ал ошондой эле көп окуяларды айтып, үй-бүлө дарагындагы ар бир адамды сүрөттөп берүүнүн ордуна, сизди таң калтырган мамилелерди, адаттарды/үлгүлөрдү же темаларды сүрөттөп, кантип эң пайдалуу жол менен бөлүшүүнү моделдөөгө жардам берет. Топтун мүчөлөрү катары менен эмес, ким биринчи бөлүшкүсү келсе, айта берсин.

Генограммаларды бөлүшүү убакытты талап кылат; ошондуктан эки толук топтук сессия тажрыйба алмашууга арналат. Топтун мүчөлөрүнүн санына жараша, ар бир адам бөлүшүү үчүн керектелүүчү болжолдуу убакытты айтыңыз. Топтун мүчөлөрүнө алардын ар бири өз генограммасын бөлүшүү үчүн канча убакыт талап кылынарын билсин. Убакытты тактап алуу керек.

Ар ким өз генограммасын жайгаштырсын, баары аны көрө алгандай болсун. Адамга өзүнө ылайыктуу деп эсептеген нерсеси менен бөлүшүү эркиндигин бериңиз, бирок анын суроосуна көңүл бурууга жардам берүү үчүн суроолорду беришиңиз керек. Бул жерде сиз алмашуу процессин жетектөө үчүн колдоно турган суроолор бар.

- Генограмма учурдагы көйгөйдү/суроону түшүнүүгө, аны туташтырууга жана алдыга жылууга кандайча жардам берет?

- Бул генограмманы тартуу эмнени эске салат?
- Жоопсуз калган суроо барбы?
- Мен чыгаргым келген үлгү / адат бул...
- Мен сактагым/кетким келген үлгү/адат бул...
- Мени таң калтырган нерсе...

Онлайн топтор үчүн кеңештер:

- Кайсы видеоконференция колдонмосун колдонуп жатканыңызга жараша, катышуучуларга сүрөттөрдү бөлүшүү учурунда "Галерея көрүнүшүнүн" ордуна "Динактор көрүнүшүнө" өтүүнү сунуштасаңыз болот, анткени алар жакшыраак көрсөтүлөт. Бул кеңири колдонулган онлайн группалык тиркеме катары Zoomду билдирет.

- Эгерде "Спикер көрүнүшү" колдонулса, сүйлөбөй тургандардын бардыгынын, анын ичинде алып баруучунун да үнүн өчүрүү керек, анткени колдонмо экранды сүйлөп жаткан адамдын микрофонуна которот.

- Мүмкүн болсо, генограмма түзүп жатканда кара түстөрдү, маркерлерди/калемдерди ж.б. колдонууга үндөнүз, бул кээде сүрөттү экранда жакшыраак көрсөтүүгө мүмкүндүк берет.

Мүмкүн болгон көйгөйлөр:

Генограммалар күчтүү эмоцияларды же тынчсыздандырган эскерүүлөрдү жаратышы мүмкүн, андыктан буга даяр болуу керек. Кээ бир мүчөлөр ушунчалык терең эмоционалдуу болуп, топтун башка мүчөлөрү өзүн ыңгайсыз сезип же кеңеш бере башташы мүмкүн. Бул жерде сиздин күчтүү лидерлигиңиз жардам бере алат... бөлүшүүчүнү жетектөөдө, темаларга көңүл бурууда,

ошондой эле башка бирөөнүн үй-бүлөлүк окуясын укканда "эмне болуп жатканын" байкап, кеңеш берүүдөн баш тартууга үндөнүз. Биздин коом көбүнчө эмоцияны ачык көрсөтүүгө чакырбайт, ошондуктан кээ бирөөлөр үчүн башкалардан күчтүү эмоцияларды көрүү ыңгайсыз болушу мүмкүн. Ал эми башкалар эмоционалдуу болгон учурда алар менен бирге болуу ар бир адам үчүн дарылоо касиети болушу мүмкүн.

Генограммалар менен болгон тажрыйбаңыз тереңдеген сайын, сиз көбүрөөк адамдар окшоштуктарды - окшош мамилелерди, окшош сезимдерди таба турган кырдаалды түзүүгө жардам бересиз. Сиздин тажрыйбаңыз өсө берет.

VI. Сунушталган үй көнүгүүлөрү.

Топтун мүчөлөрүн генограммалары менен бөлүшө электерде кийинки жумада көп убактысы болот деп ишендириңиз. Группага төмөндөгүлөрдү айтышыңыз керек:

Суроолорунуз болсо, үй-бүлө мүчөлөрү менен байланышыңыз жана алардан мүмкүн болушунча көбүрөөк маалымат алыңыз. Үй-бүлөнүздө сиз көрбөгөн адамдар же эч ким айтпаган жана сиз түшүнгүңүз келген маанилүү окуялар болушу мүмкүн. Кызыгып, суроолорунузга жооп ала аласызбы же жокпу, аракеттениңиз.

Үй-бүлөнүз жөнүндө маалымат чогултууга убакыт бөлүңүз. Процессдин бул бөлүгү бир нече жумага созулушу жана өмүр бою үй-бүлө мүчөлөрүңүз менен көбүрөөк маңыздуу өз ара аракеттенүүгө алып келиши мүмкүн. Бул процесстен өтүп жатып, сиз окуяларды эстеп, үй-бүлө мүчөлөрүнүн ортосундагы мамилелер жөнүндө ой жүгүртүп башташыңыз мүмкүн.

Окуяңыздын таасири сизди чөгүп кеткендей сездирсе, сиз өзүңүздүн окуяңызды үйрөнүүгө, түшүнүүгө жана айтып берүүгө жардам берүү үчүн кеңешчиге кайрылсаңыз болот.

VII. Жабык медитация.

Кыска медитация менен топту жабыңыз.

10-топ: Сүрөт тартуу жана жабылуу аземи.

Максаттар:

• 12 сессиядан турган топту канааттандыруу жана эмоционалдуу жыйынтыкка жеткирүүгө аракеттениңиз.

• Катышуучуларга алардын саякатындагы кийинки кадамдардагы процессүчүн сүрөттөрдү колдонуу жолун пайдаланыңыз.

Керектүү материалдар.

• Сиздин топтун мүчөлөрү биринчи топто бүтүргөн чиймелер.

• Кагаз жана карандаш же түстүү маркерлер.

10-топко план (убакыт: 2 саат).

I. Киришүү медитациясы.

II. Саламдашуу.

III. Эксперименттик көнүгүү: Сүрөттөр.

IV. Тажрыйба алмашуу.

V. Чаканталкуу: Аземди колдонуу.

VI. Эксперименттик көнүгүү: Жабылуу аземи.

VII. Үйдө көнүгүүлөрдү улантуу боюнча сунуштар.

VIII. Жабык медитация.

IX. Рейтингдер.

I. Киришүү медитациясы.

Топту жумшак курсак медитациясы же башка маалымдуулук медитациясы менен баштаңыз.

II. Саламдашуу.

Бул топтун акыркы сабагы. Мамилелердин аягы жоготуу сезимин, ошондой эле жетишилген нерселер жана алдыда эмнелер күтүп тургандыгы жөнүндө толкунданууну жаратышы мүмкүн экенин түшүнүү маанилүү. Ушул сыяктуу суроолор катышуучулардын ойлорун туура жолго салууга жана алардын сезимдерин бөлүшүүгө түрткү берүүгө жардам берет:

• Бул топтун мүчөсү болуу менен өзүңүздү кандай сезесиз? Сиз үчүн азыр эмне өзгөрдү? Сизди эмне таң калтырат?

- Сиздин жашооңузда... жүрүм-турумуңуз же реакция кылуу ыкмасында... сизге кереги жок болгон жана сиз өзгөртүп жаткан нерсе барбы?

- Бул группада чогуу жүргөндө эмнени түшүндүңүз же үйрөндүңүз, өзүңүздүн ичинизде өнүгүүнү улантасызбы, андан ары изилдейсизби же жашооңузга толугураак киргизүүгө аракет кыласызбы?

- Өзүңүзгө кам көрүүнү кантип улантасыз?

III. Эксперименттик көнүгүү: Сүрөттөр.

Акыркы сессияда топ биринчи сессияда түзүлгөн сүрөттөргө окшош, ошондой эле такыр эле окшош эмес чиймелердин топтомун түзөт.

Машыгууга даярданууда:

- Топтун мүчөлөрү оңой жетүү үчүн карандаштарды же түстүү маркерлерди колдонуу сунушталат.

- Катышуучуларды терең дем алып, аң сезимсиз акылмандыкка жетүү оңой боло турган жайлуу абалга өтүүгө үндөңүз. Аларга эс алууну улантууну айтыңыз жана учурда алар өздөрүнө ылайыктуу нерсени ала тургандыгына ишеним жаратсын.

Эстерине келген биринчи сүрөттөрдү түзүп, тез тартууну сунуштаңыз. Аларды мажбурлабастан эмне болуп жатканын көрүүгө жана ар кандай сүрөттөргө ачык болууга үндөңүз. Алардын чиймелери абстракттуу болушу мүмкүн экенин билишсин. Аларды өздөрүн ыңгайлуу сезген стилди колдонууга үндөңүз. Эгер алар такалып калса же сүрөт тартууда кыйынчылыкка дуушар болушса, бир азга көзүн жумуп, анан кайра баштоону сунуштаңыз же аз колдонгон колу менен (мисалы, сол колу) тартууга аракет кылышсын.

Топтун ар бир мүчөсүнө үч жабышма кагаз таратып, алардан өздөрүнүн аты-жөнүн жана күндү жазууну суранып, биринчи, экинчи жана үчүнчү беттерди номерлешсин.

Көнүгүүнү төмөнкү сөздөр менен баштоо сунушталат:

Биз сүрөттөрдү өзүн-өзү таануунун каражаты катары колдонобуз. Бул сүрөттөр топ катары баштаган өзүн-өзү тейлөө процессиндеги кийинки кадамдарга даярданууга жардам берүүгө арналган. Эсиңиздерде болсун, бул

көркөм долбоор эмес. Жөн гана тажрыйба менен эс алыңыздар. Мен ирети менен ар бир чийме боюнча кеңештерди берем. Башкача айтканда, биринчи чийме бүткөндөн кийин мен экинчисине өтөм; бул чийме даяр болгондо, мен үчүнчүгө өтөм. Көзүңүздөрдү жумуп, терең дем алуу үчүн бир нече көз ирмемге убакыт бөлүңүздөр жана аң-сезимсиз акылмандыгыңызга эң оңой жете ала турган жайлуу абалга өтүңүздөр. Учурда сиздер үчүн туура болгон нерсени ала турганыңыздарга ишенип, эс алууну улантыңыздар.

1-сүрөт: Сиз азыр кимсиз/ким эмессиз.

Топтун мүчөлөрүнөн бир нече мүнөткө өздөрүн азыркыдай элестетүүсүн сураныңыз. Анан алардан "өздөрүн сиздей" тартууга даяр болгондо, көздөрүн ачууну сураныңыз. Сиз бул сөздөрдү колдонуу менен аларды башкара аласыз:

Жөн гана чийме каалаган форманы алсын. Түстөрдү тандоо жана процессте ишеним менен түзгүңүз келген формаларды калыптандыруу менен колуңузду кыймылга келтириңиз.

Болжол менен 5-7 мүнөттөн кийин же топтун көпчүлүк мүчөлөрү биринчи тартууну бүтүргөндөй болгондо, экинчи үчүн нускамаларга өтүңүз.

2-сүрөт: Сиз кимсиз/ким болгуңуз келет.

Төмөнкү көрсөтмөлөрдү колдонуңуз:

Өзүңүздөрдү кандай болгуңуздар келсе, ошондой элестетүү үчүн бир нече мүнөт бөлүңүздөр. Эми көзүңүздөрдү ачыңыздар жана өзүңүздөрдү кандай жана кайда болгубуз келет деп элестетиңиздер. Сиздер муну каалагандай чечмелей аласыздар— жумушуңуздарда, мамилеңиздер, ден соолугуңуздар тууралуу же руханий жашооңуздарда, же адам, ата-эне катары, процессте кандай болгуңуздар келет? Эмнеси болсо да, ал кагаз бетинде көрсөтүлсүн.

Болжол менен 5-7 мүнөттөн кийин же топтун мүчөлөрүнүн көбү экинчи чүчүкулакты бүтүргөндөй көрүнгөндө, үчүнчү нускамаларга өтүшүңүз керек.

3-сүрөт: Сиз ал жакка кантип жетесиз.

Бул нускамаларды колдонуңуз:

Эми элестетип көрүңүз, азыр турган жериңизден, болгуңуз келген жерге кантип жетесиз? Көзүңүздү ачып, ал жакка кантип барарыңызды тартыңыз.

Бардык чиймелер бүткөндөн кийин... катышуучулардан сүрөттөрүн бүтүрүүнү сураныңыз. Бүтпөгөндөрдү ошол жерден токтотууну, анткени ар дайым алардын үстүндө иштей алуу мүмкүнчүлүгү бар экенин айтыңыз. Ошондой эле кийинки жолу башка чиймелерди да тарта алышарын билишсин.

IV. Тажрыйба алмашуу.

Эгер сиз эки топту иштетип жатсаңыз, биринчи топтун чиймелерин кайра алып келиңиз жана эгер сиз топту онлайн режиминде иштетип жатсаңыз, катышуучулардан алардын түпнуска сүрөттөрүн чогултууну сураныңыз. Топтун ар бир мүчөсүн чиймелеринин эки топтомун тең кошууга жана экинчи топтомго салыштырмалуу сүрөттөрдүн биринчи топтому боюнча өз байкоолору менен бөлүшүүгө чакырыңыз. Алардан эки топтом сүрөттөрдү карап жатканда, өздөрү жөнүндө же топтун ичинде өсүп-өнүгүү жөнүндө ойлорун бөлүшүүнү суранууңуз керек.

Талкууга чакыруу үчүн бул суроолорду колдонуңуз:

- Ар бир сүрөттө кандай карайсыз? Сиз аларда көпсүзбү же азсызбы? Сүрөттө башка адамдар барбы?
- Азыр бул эки топтомду көргөндө кандай сезимде болосуз? Алар ар кандай сезимдерди жаратабы же бирдей эле сезимдердиби?
- Сүрөттөрдүн биринчи топтомунан бүгүнкү өзүңүздүн образыңыз менен чыныгы өзүңүздүн ортосунда кандай айырмачылыктарды/окшоштуктарды көрүп жатасыз?
- Кандай окшоштуктары жана айырмачылыктары бар - темасы, түсү, маанайы ж.б. Биринчи топтомдогу №3 чийме («маселе чечилди») менен экинчи топтомдогу №2 чийме («кандай болот деп үмүттөнөсүз») ортосунда кандай окшоштуктар жана айырмачылыктар бар?
- Топтун мүчөлөрүн айырмачылыктарды баалоого үндөнүз.
- Кээде чиймелер убакыттын өтүшү менен көп нерсени ачып берерин эскертип коюңуз.
- Алардан эмнени үйрөнүп жатканын байкап, жазууну сураныңыз.

V. Чаканталкуу: Аземди колдонуу.

Аземдер (ритуалдар) жана ырым-жырымдар окшош, бирок бир аз айырмачылыктары бар. Азем символикалык баалуулугу үчүн жасалган аракеттерди билдирет. Салтанат өзгөчө учурда өткөрүлөт. Аземди бир топ адамдар же бир адам аткарышы мүмкүн. Башка жагынан алганда, азем, адатта, өзгөчө учурларда көп адамдар үчүн иш-чара катары каралат.

Аземдерди жана ырым-жырымдарды мазмундуу аракеттердин кайталануучу үлгүлөрү катары кароого болот. Алар адаттан тыш өзгөчө учурларда аткарылат. Алар биздин жашообузга тартип же маани-мазмун, ошондой эле коопсуздук жана көзөмөл сезимин бере алат. Алар биздин жашообузга баалуулук тартуулайт. Аземдер/ырым-жырымдар бардык маданияттардын бир бөлүгү.

Аземдер/ырым-жырымдар адамдарды жамааттын мүчөлөрүнө айландыруу же жашоонун өтүшүн жеңилдетүү үчүн колдонулушу мүмкүн.

Аземдердин/ырым-жырымдардын көптөгөн түрлөрү бар:

Күнүмдүк ырым/адат: мисалы, үйгө киргенде тишибизди тазалоо же бут кийимибизди түздөп чечүү.

Үй-бүлө: Чогуу тамактанганды жакшы көрөт, тамактангандан кийин бата беришет.

Майрамдык ырым: өзгөчө тамактар, өзгөчө дубалар.

Жашоо цикли: төрөлүү, үйлөнүү, ажырашуу, өлүм ырым-жырымы.

Атайын/пландаштырылган ырым: Чайды кунт коюп (өзгөчө) берүү.

Салтанат(азем) жана/же ырым-жырым жамааттын күчүн айыктыруу үчүн мобилизациялоонун эң эски жолдорунун бирин чагылдырат. Бул коомго болгон камкордукту көрүнүктүү, сезгич жана реалдуу кылат. Башкалардын колдоосун сезгенибизде, көбүбүз белгисиз нерселерге көбүрөөк күч менен туруштук бере алабыз. Аземди/ырым-жырымды түзүү руханий иш болушу мүмкүн, анткени ал бизди өзүбүзгө, бири-бирибизге жана адамдан башка нерсеге жакшы ниетте байланыштырууга жардам берет.

Биздин топтун жабылыш аземи бизге чогуу өткөргөн убакытты белгилөө

мүмкүнчүлүгүн сунуштайт. Бул бизге аң-сезимдеги өзгөрүүлөрдү жана биз башыбыздан өткөн трансформацияларды белгилөөгө мүмкүнчүлүк берет. Бул топтун ишинин аяктап жатканын жана жаңы жашообуздун башталышын билдирет.

Аземаркылуу топтун биз үчүн маанисин белгилөөгө аракет кылып жатабыз. Биз үйрөнгөн нерселерибиздин жана түзүлгөн байланыштардын маанилүүлүгүн түшүнөбүз жана аларды баалайбыз. Азем жашообуздун кийинки этабына өткөнгө чейин тажрыйбадан ырахат алууга, анын бардык аспектилерин камтууга жана интеграциялоого мүмкүнчүлүк берет.

Биз бул ийримди өзүбүздүн үстүбүздөн иштей турган жер катары түздүк. Чогулгандан кийин коштошушубуз керек болгондуктан, ырым-жырым жоготкондорубузду билдирүүгө, ошондой эле үйрөнгөнүбүздү сактап калууга жана өзгөргөндөрүбүз үчүн кубаныч тартуулоого мүмкүндүк берет. Бул көпүрө болот. Жабылуу аземи аң-сезимдүү түрдө тандалган өзгөчө топтун эми кадимки жашоого өтүшүн билдирет. Бул корутунду биздин жалпы тажрыйбабызды бекемдөөгө, бул топто алган тажрыйбаларыбызды бекемдөөгө жардам берет.

VI. Эксперименттик көнүгүү: Жабылуу аземи.

Сиз топтун мүчөлөрүн жабылыш аземде жетектешиниз керек. Жабылуу аземитоптун мүчөлөрүнө топтун тажрыйбасы алар үчүн эмнени билдирерин жана/же алар бири-бирин кандай баалаарын айтууга жардам бериши керек. Сиз жабылуу аземинде топтун мүчөлөрүнүн идеяларын колдоно аласыз же өзүңүз ойлоп тапкан нерсени да колдонсоңуз болот.

Группаңыз үчүн аземди пландаштырууда катышуучуларыңыз ким экенин жакшылап билип алыңыз. Алар сиз түзгөн аземдин/ырымдын түрүнө таасир этиши мүмкүн болгон белгилүү бир руханий же диний практикага же артыкчылыктарга ээ болушу мүмкүн. Азем жөнөкөй жана бардыгын камтышы керек экенин унутпаңыз.

Сиз сессияларда эмне болгонун дагы да ойлонуп, топко тиешелүү символдорду же темаларды таап, корутундуда аларды колдонсоңуз болот. Мисалы, адамдарды кереги жок нерселеринен баш тартууга жана үйрөнгөн, ээ

болгон нерселерин өзү менен кошо ала кетүүгө үндөнүз. Бул жаңы маселелерди жарата турган жер эмес. Корутунду бул чогуу өткөргөн убакыттын маанисин изилдөө жана ошол тажрыйбаны мындан ары камсыз кылуу мүмкүнчүлүгү болушу керек.

Кээде жабылуу аземи эмоционалдуу болушу мүмкүн. Башка катышуучулар эмоцияга алдырганда, алар менен чогуу отуруп өзүңүздү ыңгайлуу сезүү сиз үчүн фасилитатор катары маанилүү.

Жабылуу аземдеринин кээ бир мисалдары:

- Ырларды алмашуу.

Топтун мүчөлөрү ар бир адам алар үчүн эмнени билдирерин же алардан эмнени үйрөнгөндүгү тууралуу комментарийлерди карточкаларга же кагазга жазышат. Андан кийин ар бир катышуучу бул карточкаларды өзү менен кошо ала кетишет.

- Катышуучулар эмнени "коё бергиси" же "артында калтыргысы келгени" жана "өзү менен кошо ала кеткиси" келген нерсенин символикалык көрүнүшү – булар алар өз тажрыйбасы аркылуу үйрөнгөн же эстегиси келген нерселер.

- Сууну же отту каймана мааниде тазалоо же күйгүзүү үчүн артта калтырылышы керек болгон нерселер үчүн колдонуу, мисалы, аларга кызмат кылбай калган эски жүрүм-турумдар ж.б.

- Бардыгы бир эле учурда бир адамга көңүл бургандыктан, чогуу жымжырттыкты түзүү.

- Ар бир адам кантип байланганын көрсөтүү үчүн тасманы (лентаны) сунуңуз, анан аны кесиңиз, ошондо ар бир адам үйгө алып кете турган тасмаболот.

- Топтун ар бир мүчөсү тегеректин ортосуна туруп, башка мүчөлөргө кайрылат, мүчөлөр ага аны канчалык бааларын билдирген бир сөздү айтышат.

- Ар бир катышуучудан тажрыйбадан үйрөнгөндөрү тууралуу өзүнө кыска кат жазып, аларды чогултуп, топтун иши аяктагандан бир айдан кийин топтун мүчөлөрүнө жөнөтүүнү сураныңыз.

Эскертүү: Убактыңыз аз болсо, убакытты колдонуу жагынан жеңилерээк жабылуу аземин иштеп чыгууга аракет кылыңыз. Эгерде сиз галстук тагынып, анан убакытыңыз аз болсо, бул жабуу аземинин ийкемдүүлүгүн жана тең салмактуулугун жоготуп коюшу мүмкүн.

Онлайн топтор үчүн кеңештер:

Реалдуу убакытта болобу же онлайн режиминде болобу, жабылуу аземди сактап калууга аракет кылуукерек.

VII. Үйдө көнүгүүлөрдү улантуу боюнча сунуштар.

Эгер убактыңыз болсо, 5-сеанс тобунун тажрыйбасынын кээ бир негизги темаларын карап чыга аласыз. Мисалы, сиз айта аласыз:

Медитация эс алуу учурунан баштап аң-сезимге ээ болгонго чейин топто үйрөнгөн башка ыкмалар үчүн негиз болуп калды, буга био пикир жана аутогендик машыгуу, багыттама сүрөттөр, сүрөт тартуу, медитация жана медиативдүү тамактануу ж.б. кирет. Ушул учур аркылуу, бизге симпатикалык нерв системасынын агитациясын басаңдатууга жана тынчсызданууларыңызды изилдөө үчүн коопсуз ички мейкиндикти түзүүгө жардам берген эркин медитациялык аң-сезим аркылуу сиз өзүңүздү көбүрөөк түшүнүүгө жана келечекке план түзүүгө жетишсеңиз болот.

Сиз ошондой эле көнүгүү, тез жана терең дем алуу, титиреп бийлөө сыяктуу иш-аракеттер аркылуу тынч, эркин аң-сезимдүү абалга келе аларыңызды билиңиз.

Бул абалда болгондон кийин, сиз бул иште көрсөтүлгөн өзүн-өзү көрсөтүү жана өзүн-өзү изилдөө ыкмалары менен иштөө үчүн жакшы абалда болосуз, мисалы, сүрөт тартуу, журнал/күндөлүк жазуу жана симптомдор же көйгөйлөр менен диалог. Сиз эс алуунун, аң-сезимдин, чалгындоонун жана өзүн-өзү көрсөтүүнүн цикли бул ыкмалардын бардыгында кандай маанилүү экенин көрдүңүз. Эс алуу аң-сезимге өбөлгө түзөт, бул чалгындоо мүмкүнчүлүгүн түзөт, бул өз кезегинде көргөн жана сезген нерселериңизден үйрөнүүгө жана аларды билдирүүгө мүмкүндүк берет.

Бул топтон кийинки күндөрдө жана айларда сиз колдоно турган ар бир

иш-чара үчүн эс алууну, аң-сезимди, изилдөөнү жана өзүн-өзү көрсөтүүнү ала аласыз. Мисалы, тамакты жайбаракат баштасаңыз, сиңирүүнүн натыйжалуу болушу үчүн оптималдуу шарттарды түзөсүз, ошондой эле сиз эч качан шашып-чачпай тургандай тамакты даамдап, ырахат аласыз. Ушул жана башка бардык окуяларды күндөлүккө жазып, башкалар менен бөлүшө аласыз.

Топтун мүчөлөрүнө акыл-дене практикасын кантип өнүктүрүү боюнча идеяларды сунуштаңыз:

- Күнүмдүк практикада сиз, балким, йога, басуу же титиреп бийлөө сыяктуу бир активдүү техника менен иштегиниз келет жана жумшак курсак дем алуу же коопсуз жерди көрүү сыяктуу бир тынч ыкманы колдонуңуз келет. Аларды ырааттуулук менен аткарганда, активдүү баштап, жай аяктаңыз.

- Даанышман жол же чиймелер сыяктуу изилдөө ыкмаларын сиз жакшыраак түшүнүп, натыйжалуураак чечүүнү каалаган көйгөйгө же кыйынчылыкка туш болгон учурда колдонсоңуз болот. Сиз жол көрсөтүүчүдөн эмне кылуу керек, эмне болуп жатканын кантип чечмелөө же сезимдериңизди кантип түшүнүү боюнча кеңеш сурасаңыз болот.

- Сиз көйгөйдү чечүүгө жана өзүңүз жөнүндө көбүрөөк билүүгө жардам берүү үчүн чиймелер менен иштей аласыз.

VIII. Жабык медитация.

Акыркы азем акыркы медитация катары кызмат кыла алат. Эгерде андай болбосо, анда топтун акыркы аяктоосу үчүн жумшак курсак медитациясын колдонунуз.

Тиркеме А.

Акыл жана дене көндүмдөр тобун онлайн жетектөө.

Онлайн топкоLMDCмодели ошол эле бойдон калганын эскертесиз. Нускама катары топтордо жеке тажрыйбаңыздан үйрөнгөн нерселериңизди карманыңыз. Төмөнкүлөр онлайн тобуңузга жетекчилик кылууга жардам бере турган кошумча ойлор.

1. Топтук уюм.

- Группадан сыртта "бир бөлмөдө болбосок дагы, биз баары бир топпуз"

деп түшүндүрүү пайдалуу. Күтүлбөгөн видео көйгөйүнөн же конференция/телефон чалуу зарылдыгынан улам кимдир-бирөөнү көрө албасаңыз да, топтун мүчөсү экениңизди баса белгилеңиз.

- Биринчи топто негизги эрежелерди кармангыла жана өз ара урматтоо техникалык нускамаларын сактоо менен талкууну уланткыла. Бул чөйрөдө алаксытуу чыныгы көйгөй экенин баса белгиле. Төмөнкү пункттарды иштетүү керек болот:

- Топко кошулуу үчүн алаксытпай турган фон жана жакшы жарыктандыруу менен жеке бөлмөнү/орунду тандоо.

- Айлана-чөйрөгө эмес, башка адамдарга көңүл буруу.

- Чатты туура колдонуу (тез кайтып келүү...), жеке иш менен баруу керек болгондо, мисалы, ваннаны же даараткананы колдонуу; масктешүү учурунда жеке чатты колдонбоого чакырыңыз, зарылчылык болсо, топту жана/же бул функцияны өчүрүп турсаңыз болот (бул тема боюнча көбүрөөк маалымат алуу үчүн төмөндөгү "Саламдашууларды жөнөкөйлөтүү" бөлүмүн караңыз).

- Топко эмне үчүн аны кыска убакытка өчүрүп турганын, чат аркылуу билдирмейинче видеону жандырбай турууну айтуу керек.

- Эгер сизде абдан алаксыткан катышуучу болсо (мисалы, аппаратын тез-тез кыймылдаткан, катышкан жерин улам алмаштырган, видеону күйгүзүп/өчүрүп, башкаларды алаксытып тамактанган, экранга көңүл бурбаган ж.б.), маселени дароо чечүү зарыл.

- Сиз “Бул тажрыйбаны колдоо үчүн топто талкуулап, карап чыгууну каалаган кошумча көрсөтмөлөр барбы?” деген суроого жооп сурасаңыз болот.

- "Топту колдоо" үчүн колдонулган стратегиялардын башка мисалдарына төмөнкүлөр кирет:

- Сүрөттөрдү колдонуп, өзүңүздүн тегерек ичинде отурганыңызды жана башкалардын катышуусун сезип жатканыңызды элестетүүнүз керек.

- Виртуалдык топто сүйлөп жаткан объектини колдонуу жана/же сүйлөп жаткан ар бир адамга көңүл буруу үчүн негизги эрежелерди эске салуу зарыл.

- «Айланада» саламдашуу тартибинин болушу.

- Биринчи топтон кийин катышуучуларды эртерээк келүүгө чакырууну ойлонуп коюунуз керек.

"Ачык бөлмө" жана/же топтун аягында бөлмөнү бир азга ачык калтырыңыз, кимдир-бирөө топтун структурасынан тышкары чыгып, чатта сүйлөшүүнү каалашы мүмкүн. Катышуучуларга, эгер алар кетүүнү каалабаса, сиз каалаган тыныгууларда сыналгы/виртуалдык бөлмөдө эркин баарлаша аларын айтсаңыз болот. Бул достук атмосфераны жаратат.

2. Саламдашуу.

- Кадимки топтордогудай эле кайчылаш/катар сүйлөшүү мүмкүнчүлүгүн жок кылуу маанилүү. Эгерде кайчылаш/катар сүйлөшүү болсо, түз топтордогудай эле: эрте кийлигишүү, негизги эрежелерди кайра карап чыгуу жана саламдашуу учурунда адамдарды аларды эмне күтүп турганына багыттоо керек. Башкалар тажрыйба бөлүшүп жатканда пикирлерди же сунуштарды билдирүү үчүн чатты кайчылаш/катар колдонууга болбой турганын унутпаңыз. Кээ бир фасилитаторлор арткы бөлмөдөгү талкууларды болтурбоо үчүн "жеке чат" бөлмөсүн өчүрүүнү чечишет.

Айрымдары аны таптакыр өчүрүшөт, бирок кээ бирлеридаараткана үчүн кыска тыныгуу керектигин же күтүүсүз тыныгуу керек болуп калышы мүмкүн деп белгилешет.

- Кимдир-бирөө сүйлөй турган болгондо, өзгөчө видеодо адамдар жок болсо, кыйыныраак болушу мүмкүн. Кээде адамдар сүйлөшүп, бири-биринин сөзүн бөлүшөт. Бөлүшүү үчүн ыкманы/стратегияны баса белгилеңиз, мисалы, адамдардан колун көрүнүктүү түрдө көтөрүүнү сурануу же электрондук кол көтөрүү функциясын колдонуу.

- Эгерде бир нече гана адам тажрыйба бөлүшкүсү келсе, сиз колдонуп жаткан платформа колдосо, колду көтөрүү электрондук функциясын колдонууну ойлонушунуз керек. Ал каптал панелде, аны көрүү үчүн ачык болушу керек.

3. Көңүл бурууну, байланышты жана тартууну башкаруу.

- Адамдар тартылышы үчүн, ошондой эле бардык катышуучулардын

муктаждыктарын жакшылап канааттандыруу үчүн активдүүлүк менен энергиянын балансын кантип түзүүнү ойлонуңуз. Көбүрөөк кыймылдар буга жардам берери далилденген – тез/кыска машыгуулар, отургучтагы йога, 1-2 мүнөттүк “силкүүлөр” ж.б.

- Алып баруучу катары катышуучуларга сизди көбүрөөк "сезүүгө" мүмкүнчүлүк бериңиз - өзүңүздүн мимикаңыз, үнүңүздүн тонусу, "активдүү шайкештик" (ар бир инсанга кызыгууңузду билдириңиз, каалоо менен таанышыңыз; мажбурлабай ар бир адамды билүүнү, сезүүнү, колдоону жана түшүнүүнү чындап каалайбыз). Саламдашуу бир аз узагыраак созулса, анда адамдар өзүнчө орундарында "тоңуп калбашы" үчүн маал-маалы менен бир аз көңүл бөлдүрүп туруу зарыл.

- Сезимдер жана эмоциялар абдан жагымдуу экенин эске салууну унутпаңыз. Кээ бирөөлөр үчүн санариптик форум муздак же алыс болуп сезилиши мүмкүн.

- Топтогу табиятка жана энергияга жараша, топтук процесске катышууга шыктандыруу үчүн көбүрөөк ачык суроолорду берүү зарыл(мисалы, "Мен сизден эч нерсе уккан жокмун" дегендин ордуна "Асель, сиз бизге эмне тууралуу бөлүшкүңүз келип жатат?" ж.б.).

- Саламдашкандан кийин адамдардын кандай эмоциялык абалда экенин кантип билесиз? Бул бир аз кыйыныраак болушу мүмкүн. Саламдашууну эстен чыгарбаңыз жана катышуучулар ар бир чечим кабыл алууга катышсын. Сиз бир топ суроолорду бере аласыз, мисалы: "Кандай болуп жатат, кимдир бирөө кошумчалай турган нерсе барбы?" же "Кимдир бирөөнүн бөлүшкүсү келген нерсе барбы?" ж.б.

4. Болушу.

- Адамдар топтон чыгып кетеби же экрандан четтеп кетеби? Катышуу жана берилип иштөө жалпы негизги эрежелердин бир бөлүгү экенин унутпаңыз. Муну башынан эле баса белгилеш керек. Катышуучуларга эгер алар кийинчерээк кошула турган болсо же эрте кетүүгө туура келсе, эскертүүнү сунуштаңыз.

5. Тыныгуулар.

- Тыныгуу керекпи же жокпу жана аларды канча убакытта алуу фасилитатордун каалоосуна жараша болот. Кээ бир фасилитаторлор кыска тыныгууларды тез-тездөн өткөрүү пайдалуу экенин белгилешти... "Келгиле, бир нече мүнөт кыймылдап, денебизди иретке келтирип, кыймылдап же чоюп көрөлү." Онлайн топторду өткөрүүдө мүмкүн болушунча расмий 5 мүнөттүк тыныгууларды сунуштайбыз.

6. Чакан талкуулар/дидактика.

- Дидактикалык/чакан-баяндамада топ кандай сезимде болору жөнүндө ойлонуп коюңуз. Презентацияны "класс" же "мен сени менен сүйлөшүп жатам" деген маанайда эмес, интерактивдүү кылууну ойлонуу зарыл. Башкача айтканда, топ сизге материалды көрсөтүүгө жардам берсин - алар эмнени билгиси келгенин жана эмнени уккусу келгенин сурап, анын үстүндө иштөө керек. Мини-чат учурунда экранда бөлүшүү үчүн бир нече жөнөкөй, визуалдык жагымдуу графика/чиймелерден башка нерсени колдонууга катуу тыюу салынат (мисалы, PowerPoint программасынын деталдаштырылган презентациясы).

7. Техникалык көйгөйлөр.

- Компьютериңиздин системасы иштебей калганда (энергиянын өчүп калышы, компьютердин бузулушу ж.б.) өзүңүздүн резервдик планыңыз болуп, күтүлбөгөн жерден экрандан көрүнбөй калсаңыз, топко эмне кылуу керек экенин алдын ала билдириңиз.

Эскертүү: Төмөнкү тема онлайн топко чейин жакшы талкууланышы зарыл- эгерде катышуучулар топко кире албай жатса, алардын резервдик варианттары кандай болорун билүүлөрү зарыл. Эгер катышуучу топтон чыгып калса же туташа албаса, сиз төмөнкүлөрдү кыла аласыз:

- 1) Катышуучуга жардам берүү үчүн убакыт бөлүп жатканыңызды топко билдириңиз;

- 2) Эмне болуп жатканын билүү үчүн телефон номерине жазыңыз же чалыңыз;

3) Мүмкүндүк болсо, резервдик түзмөккө өтүүнү кубаттоо зарыл;

4) Эгер көйгөй интернет байланышында болсо, алардан (эгер аларда бар болсо) уюлдук телефонунун маалымат кызматын компьютердин/түзмөктүн Wi-Fi тармагына байланыштырган "жеке байланыш түйүнү" аракетин көрүүнү сураныңыз;

5) Эгер алар тез туташа албаса, катышуучуга тренердин номерин терүүнү, андан кийин сеанс идентификаторун киргизген Zoom аудио опциясын сунуштаңыз.

б) Аудио / Музыка.

• Аудио/музыканы кантип жаздыраарыңызды алдын ала ойлонуңуз жана системанын иштешин жана жакшы угуларын текшерүү үчүн иштеп көрүңүз, аны линияңыздагы башка адам менен текшерип көрүңүз. Сырткы микрофон компьютерге орнотулган микрофондон алда канча жакшыраак жана мүмкүн болушунча ошону колдонуу сунушталат. Эгер сизде эски компьютер системасы болсо, бул ылайыктуу.

- Эгерде көйгөйлөр жаралса, музыкага басым жасоону жеңилдетип, көнүгүүлөрдү улантуу сунушталат.

В тиркеме.

Видеоконференция аркылуу Акыл-дене медицинасы көндүмдөрү тобун өткөрүү.

1) Виртуалдык онлайн-топту башкаруу үчүн ТИТС тарабынан берилген материалдар видеоконференцияга байланышкан техникалык көйгөйлөрдү кошпогондо, актуалдуу бойдон калууда. Түшүнүү үчүн бул материалдарды карап чыгыңыз.

2) Акыл-эс көндүмдөрү тобунун форматы жана түзүмү ошол эле бойдон калган. Биз сизге ар бир жуманын планын карап чыгууну жана өзүңүздү телефон аркылуу элестетип, өзүңүздү кандай сезип жатканыңызды билүү жана мүмкүн болуучу көйгөйлөрдү аныктоого жардам берүү үчүн топтун агымын ой жүгүртүүгө чакырышыңыз керек.

3) Катышуучуларды үн күчөткүчтөрдү эмес, кулакчындарды колдонууга

үндөнүз (купуялык жана үн сапаты үчүн).

4) Топтун мүчөлөрү менен жабдууну кантип алуу керектиги боюнча нускамалар алдын ала электрондук почта/ватсап аркылуу жөнөтүлүшү керек жана эгер мүчөлөрдүн электрондук почтасы жок болсо, мүчөгө эмне керек экенин билдирүү үчүн кыскача чалууну сунуштаңыз.

5) Телефон аркылуу кантип байланыш түзө аларына, топтун мүчөлөрү сүйлөшкөндө «бири-бирин көрүш үчүн» фантазиясын кантип колдоно ала тургандыгына, кунт коюп угуп жатканда бири-биринин эмоциясын сезе ала турганына, бири-бирине урмат-сый көрсөтүүсүнө көңүл буруңуз.

6) Саламдашуу/бөлүшүү үчүн катышуучулардын тизмесин сактаңыз жана ар бир адам киргенден/саламдашкандан кийин жазып алыңыз. Андан кийин бөлүшө электерге чалып, катышууну кааларын билсеңиз болот.

7) Zoom сыяктуу колдонмолор баарына телефон чалууга мүмкүнчүлүк берерин эске алыңыз. Бул ыңгайлуу, анткени сиз бардык келген номерлердин тизмесин көрө аласыз, линияда канча катышуучу бар экенин байкоого жардам берет. Эгер сизде бардык катышуучулар үчүн телефон номерлеринин тизмеси болсо, бул сизге ким кирип / саламдашканын же тажрыйбасы менен бөлүшүп жатканын көзөмөлдөөгө жардам берет. Эгер сиз жөн гана телефон номеринин ордуна алардын атын көрсөтүүнү кааласаңыз, Zoom ар бир адамдын атына дал келген телефон номерлеринин атын өзгөртүүгө мүмкүндүк берген сонун өзгөчөлүктөргө ээ.

8) Конференциянын линиясы иштебей калса же "линиядагы ызы-чуу" сыяктуу техникалык маселелер келип чыкса, кайра калыбына келтирүүнү карап көрүңүз. Катышуучуларыңызда сиздин байланыш маалыматыңыз бар экенин текшериниз, алар сиздин номериңизге SMS жөнөтө алышат, электрондук кат жазышат жана/же телефон чала алышат.

9) Төмөнкү бөлүмдө акыл жана дене шык-жөндөмдөрү тобунун бардык концепциялары жана нускамалар берилген. Белгилей кетчү нерсе, булар мурунку эки 8 жумалык пландар аяктагандан кийинки биринчи топторунузга сунуш кылынган, эң көп колдонулган көндүмдөр жана үлгүлөр. Узак топтук

план кандай болушу мүмкүн экендиги жөнүндө түшүнүк берүү үчүн бул жерде 12 жумалык (топтук) узартылган мисал келтирилген:

Мисал, 12 жумалык топ.

1-топ: Контейнерди түзүү, акыл-эс жана дене медицинасын карап чыгуу, жумшак курсак көнүгүүсү жана чиймелер.

2-топ: Акыл-эс жана дене медицинасынын биологиялык негиздери (аутогенетик менен биоревизия).

3-топ: Медитация (титирөө жана бийлөө).

4-топ: Башкарылган сүрөт (коопсуз/атайын жердин сүрөтү).

5-топ: Дем алуу жана кыймыл (баш аламан дем алуу жана бийлөө).

6-топ: Мобилизация, трансформация жана эмоцияларды майрамдоо (көйгөй менен диалог).

7-топ: Жетектөөчү образ (акылдуу жол көрсөтүүчүнүн сүрөтү).

8 жана 9-топтор: Генограммалар.

10-топ: Акылдуу тамактануу жана туура тамактануу.

11-топ: Руханий маданият (кечиримдүүлүк жана боорукердик медитациясы).

12-топ: Сүрөт тартуу жана жабылуу аземи.

Тренер жогорудагы материалдарды пайдалануу менен 12 топто иш алып барат.

4-БАП БОЮНЧА КОРУТУНДУ

Бул главада зомбулукка кабылган аялдардын алдын алуу жана реабилитациялоо боюнча туура жана натыйжалуу иштердин негизи болууга тийиш болгон негизги көрсөткүчтөр талкууланат. Биринчиден, үй-бүлөдөгү зомбулук менен зордук-зомбулукка кабылган аялдардын жеке өзгөчөлүктөрүнүн ортосундагы тыгыз байланышты түшүнүү зарыл. Зордук-зомбулуктун курмандыгы болгон аялдар ички дүйнөсү төмөн, кырдаалдык жана жеке тынчсыздануунун жогорку деңгээли, конфликттик кырдаалдарда кызматташууга жөндөмсүздүгү менен мүнөздөлөт.

Изилдөө иштеринин жүрүшүндө алынган натыйжалар үй-бүлөдөгү зомбулуктун деңгээли көбүнчө аялдардын субъективдүү көзөмөлүнүн деңгээли, чыр-чатакты жөнгө салуунун үстөмдүк кылуучу ыкмалары менен аныкталат деген илимий гипотезаны ырастоого мүмкүндүк берди. Социалдык фрустрациянын деңгээли жогорулаган үй-бүлөлөрдөгү чыр-чатактын деңгээли менен субъективдүү жалгыздык сезиминин жогорку деңгээлинин ортосунда олуттуу байланыш табылган. Алар айланасындагы адамдарга жана баарынан мурда жакындарына өздөрүнүн пайдасыздыгын сезишет. Бул абал үй-бүлөдөгү тирешүүлөрдүн кесепети болуп саналат жана өз кезегинде депрессиялык жана суициддик жүрүм-турумду жаратышы мүмкүн.

Зордук-зомбулукка дуушар болгон аялдарды реабилитациялоо программасын иштеп чыгууда, алар көп учурда ички дүйнөсү төмөн, башкача айтканда, өз жашоосу үчүн жоопкерчиликти алууга ыктабаганын эстен чыгарбоо керек. Алар жашоодогу эң маанилүү окуялар алардын өз иш-аракеттеринин натыйжасы эмес деп эсептешет, аларды башкара албайт.

Көбүнчө аялдар чыр-чатактарды болтурбоо сыяктуу жүрүм-турумга кайрылышат. Ошол эле учурда шаардык аялдардын үй-бүлөлүк чыр-чатактары конфликттерди чечүүнүн атаандаштык жана компромисс сыяктуу ыкмалары менен тыгыз байланышта экени аныкталган. Ал эми түштүк аймактардын айылдарында жашаган аялдар үчүн учуудан качуу жана адаптация басымдуулук кылат.

Изилдөөнүн катышуучуларынын көбү социалдык жетишкендиктерге, анын ичинде жубайы менен болгон мамилесине нааразычылыктын жогорку деңгээлин башынан өткөрүшкөн.

Конкреттүү түзөтүүчү жана реабилитациялоочу чараларды иштеп чыгууда аларды белгилүү бир аудиторияга ылайыкташтырылган программаларга негиздөө маанилүү.

Биздин практикалык ишибиз коррекциялоо боюнча психологиялык иштин конкреттүү багыттарын камтышы керек экенин көрсөттү:

- жеке ресурстарды изилдөө,

- көйгөйлүү турмуштук кырдаалдардын шарттарында коммуникациялык көндүмдөрдү өнүктүрүү;
- өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн өнүктүрүү;
- аң-сезимдин өзгөчө абалын чагылдыруу;
- деструктивдүү чыр-чатакты азайтуу.

Изилдөөнүн жүрүшүндө алынган натыйжалар биздин ишибиздин практикалык маанисин аныктайт, бул үй-бүлөлүк зомбулуктун олуттуу себептерин жана кесепеттерин аныктоо. мурда адабиятта жетиштүү көңүл бурулбай келген.

Изилдөөнүн жүрүшүндө жүрүм-турумду оңдоо принциптеринин, коммуникация теориясынын, ошондой эле конфликттик жүрүм-турум көйгөйлөрүн жана аларды чечүүнүн жолдорун талдоонун негизинде үй-бүлөлүк зомбулуктан жабыркаган аялдарга психологиялык колдоо көрсөтүү программасы иштелип чыккан. Иш-чаралар системасынын негизги идеясы үй-бүлөлүк зомбулуктун курмандыгы болгон аялдардын психикалык саламаттыгын жана бейпилдигин чыңдоого, инсандар аралык байланышты жана өз ара аракеттенүүнү өнүктүрүүгө жана стабилдештирүүгө багытталган системалуу психокоррекциялык таасирди ишке ашыруу болуп саналат.

ЖАЛПЫ КОРУТУНДУ

Кыргызстанда үй-бүлөлүк зомбулукту илимий талдоо проблемасынын актуалдуулугу барган сайын олуттуу бойдон калууда. Ошол эле учурда негизги концепциядан баштап анын көптөгөн аспектилерин теориялык жана методологиялык түшүнүү талаш-тартыштарды жаратат. Үй-бүлөлүк зомбулуктун социалдык табияты жетиштүү изилденген эмес. Психологиялык-педагогикалык жана маалыматтык-статистикалык база начар: жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн саны, өзгөчө динамика боюнча, али көп эмес, ар кандай булактардан алынган статистикалык маалыматтар ар түрдүү. Ошондуктан азыркы кыргыз үй-бүлөсүндө зордук-зомбулукту комплекстүү психологиялык-педагогикалык изилдөө, бул көрүнүштү түрдүү социалдык топтор жана

республиканын ар кайсы аймактарында кабыл алуу даражасын, анын алдын алуунун негизги багыттарын аныктоо зарылчылыгы келип чыкты. жакындарынын ортосундагы чыр-чатактардагы зордук-зомбулуктун жана мажбурлоонун ар кандай түрлөрү. Биздин илимий ишибиз ушул проблемаларды чечүүгө багытталган.

Изилдөөнүн эмпирикалык базасы автор тарабынан 2004-2020-жылдары жүргүзүлгөн психологиялык-педагогикалык изилдөөлөрдүн материалдары болду. Республиканын ар кайсы аймактарында, Бишкек, Ош, Жалал-Абад, Баткен, Каракол, Талас шаарларында ар кандай социалдык абалдагы үй-бүлөлөрдүн 780 бойго жеткен мүчөлөрү, ошондой эле Кыргызстандын ЖОЖдорунун студенттери текшерүүдөн өткөн. суроо жана психодиагностикалык тесттердин комплекси.

Биздин изилдөөгө ылайык, «Коомдук пикирди изилдөө жана болжолдоо борборунун» (Ош шаары) маалыматы боюнча респонденттердин көпчүлүгү, тагыраак айтканда 46% Кыргызстанда үй-бүлөлүк зордук-зомбулук көйгөйүнө жетиштүү көңүл бурулбай жатат деп эсептешет. Респонденттердин төрттөн бири гана, тактап айтканда, 25% бул көйгөйгө жетиштүү көңүл бурулуп жатат деп эсептешет. Ошол эле учурда респонденттердин 9%, тескерисинче, бул көйгөйгө өтө көп көңүл бурулуп жатканын белгилешсе, 20%ы бул суроого жооп бере албай кыйналышкан.

Документте аялдарга карата зомбулуктун психологиялык көйгөйлөрүнүн эл аралык тажрыйбасы талданат, зордук-зомбулук жүрүм-турумунун калыптанышынын психологиялык себептери изилденген, Батыш өлкөлөрүндөгү жана КМШ өлкөлөрүндөгү, ошондой эле ар кайсы региондордогу зомбулук көйгөйлөрүнө салыштырмалуу талдоо жүргүзүлгөн. республикабыздын (маданияттар аралык талдоо). Ал азыркы үй-бүлөлөрдүн түрлөрү боюнча олуттуу айырмачылыктарды көрсөткөн. Батышта бир жыныстуу никелер активдүү түзүлүп, чогуу жашоо, эркин никелер үстөмдүк кылып, кеч никеге туруу тенденциясы байкалат. Биздин коомдо үй-бүлөлөрдүн салттуу түрлөрү сакталып калган. Изилдөө зомбулуктун түрлөрүнүн өзгөргөнүн

белгилейт. Демек, биздин изилдөөнүн маалыматтары боюнча, бизде физикалык жана психологиялык зордук-зомбулук үстөмдүк кылса, Батыш өлкөлөрүндө экономикалык зордук-зомбулук үстөмдүк кылат. Тиешелүү түрдө. ар кайсы өлкөлөрдө зомбулуктун детерминанттарында жана кесепеттеринде өзгөрүүлөр бар.

Биздин иш зомбулук социалдык жана маданий контексттеги адамдардын ортосундагы мамилелерден, ошондой эле индивидуалдык мүнөздөмөлөрдүн жана инсандар аралык мамилелердин натыйжасында пайда болоорун көрсөттү. Маданий нормалар жана коомдук баалуулуктар жаштардын зордук-зомбулуктарына чоң таасирин тийгизет. Зордук-зомбулук көбүнчө агрессия түшүнүгү менен байланыштуу. Бирок акыркы убакта агрессия зордук-зомбулуктун келип чыгышынын негизги булагы болуп эсептелет. Агрессия зомбулукту жаратат.

Биздин иш өлкөбүздөгү үй-бүлөлүк зомбулуктун негизги себептерин аныктайт. Биздин изилдөө чоңдордун зордук-зомбулуктун негизги себептеринин бири бала кездеги зомбулуктун натыйжасы экенин көрсөттү. Изилдөө үй-бүлөлүк зомбулук эпидемия мүнөзүнө ээ экенин далилдейт. Суралган кылмышкерлердин жалпы санынан эркектердин 74% атасынын бала кезиндеги агрессивдүү жүрүм-турумуна күбө болгон. Ошентип, бала кездеги зордук-зомбулукту байкоо жана тажрыйба менен чоңдордун агрессивдүү жүрүм-турум моделинин ортосунда түз байланыш аныкталган.

Албетте, мындай байланыш ачык жана түз эмес, эгерде бала зомбулуктун күбөсү болсо же зомбулукка кабылса, ал сөзсүз зордукчу болуп калат. Ал эми «зомбулуктун муундан-муунга» үлгүлөрүн так түшүнүү жана жеңүү үй-бүлөлүк зомбулукту азайтууга ага каршы күрөшүүнүн башка ыкмаларына караганда көбүрөөк таасир этет. Демек, «экинчи даражадагы активдешүү» феноменин пайда кылган үй-бүлөлүк зомбулуктун коркунучу жөнүндөгү гипотезабыз тастыкталды. Бул зомбулуктун күбөлөрүнүн жабырлануучу башынан өткөргөн психологиялык кесепеттерди башынан өткөрүүдөн турат. Бул коомдо зордук-зомбулукту көбөйтүүнүн бир жолу, анткени мурда курман

болгондор көбүнчө өздөрү зордуктоочу болуп калышат. Белгилей кетчү нерсе, психогендик травма боштукта эмес, өзүнчө эмес, белгилүү бир фондо, белгилүү бир куракта пайда болот.

Аялга карата зордук-зомбулуктун дагы бир маанилүү себеби - аялга болгон менчик укугу менен акталган күйөөсү же башка тууганы тарабынан аялдардын социалдык эркиндигин чектөө. Бул ыкма каада-салттарга, үрп-адаттарга, үрп-адаттарга жана баалуулуктарга негизделген. Биздин илимий талдоо үй-бүлөдөгү зомбулук аялдарга карата зордук-зомбулуктун кеңири көйгөйүнүн бир бөлүгү катары көрсөтөт. Көптөгөн кылымдар бою үстөмдүк кылган дүйнөлүк социалдык-маданий ориентацияда үй-бүлө мамилелеринин патриархалдык модели үстөмдүк кылып келген, мында үй-бүлө башчысынын башка үй-бүлө мүчөлөрүнүн жашоосуна, жүрүм-турумуна жана мүлкүнө болгон бийлиги адегенде абсолюттук, андан кийин артыкчылыктуу деп эсептелген. Мындай көз караштар биздин калкыбыздын массалык аң-сезиминде дагы эле бар, коомдогу жалпы чыңалуунун жана агрессиянын күчөшүнө түрткү болууда.

Бул көз караштан алганда, эркектердин зордук-зомбулуктарын патология, стресс, алкогольдук ичимдиктерди же индивиддердин ортосундагы дисфункционалдык мамилелердин кесепети катары эмес, үйрөнүлгөн жана атайылап жасалган жүрүм-турум катары кароого болот. Бирок биздин ишибиздин жыйынтыгы боюнча алар да себепкер болуп жатышат. зордукчунун көптөгөн зордук-зомбулук аракеттеринин булагы.

Көбүнчө кризистик борборлорго кайрылган аялдардын 95%ы зомбулуктун ар кандай түрлөрүнө туш болушат.

жана зомбулуктун эң кеңири тараган түрү психологиялык жана физикалык зомбулук. Муну биздин изилдөөгө катышкан аялдардын 51,51% белгиледи.

Физикалык зомбулуктун кесепеттери физикалык жаракаттар, баш оору, уйкусуздук гана эмес, ошондой эле “сабаган аял синдромунун” пайда болушу. Бул учурда ал өзүн алсыз, алсыз, башкарууда сезип, өз жашоосу үчүн

жоопкерчиликти ала албайт деп эсептейт. Жеке өзгөрүүлөргө депрессия, обочолонуу, тынчсыздануунун жогорку деңгээли, өзүн-өзү сыйлоонун төмөндөшү, карангылыктан коркуу, эркектер, адаттан тыш жагдайлар ж.б. Бирок, алар муну бир катар себептерден улам жасай алышпайт, бул ички психологиялык дискомфортту күчөтөт. Изилдөө көрсөткөндөй, үй-бүлөлүк зомбулуктан жапа чеккен аялдардын турмуштук абалын өзгөртүүгө жол бербеген эң типтүү себептерден коркуу, кетип калуудан коркуу, анткени кетүүгө батынган аял кээде өлүмгө дуушар болот; өз укуктарын жана мүмкүнчүлүктөрүн билбегендик. Бирок көбүнчө аял депрессияга түшүп, никелик мамилелерде сөзсүз түрдө тагдырга баш ийет. Зордук-зомбулукка кабылган жана үй-бүлөсүн таштабаган аялдар да турак-жай көйгөйүнүн бар экендигин баса белгилешти; үй-бүлөдө материалдык деңгээлди түзүү мүмкүн эместиги менен байланышкан экономикалык көйгөйлөр, аялдын күйөөсүнөн абсолюттук экономикалык көз карандылыгы, жумуштун жоктугу ж.б. Сурамжылоо көрсөткөндөй, ажырашууга чечкинсиздик үй-бүлөгө жана никеге карата көптөгөн социалдык мамилелер менен аныкталат, мисалы: ажырашуу – аялдын жеңилгендигинин белгиси, «ташталган аял», «талак». Аялдардын жоопторунда: үй-бүлө аялдын тагдыры, үй-бүлөдө болуп жаткан окуяларга аял гана жооп берет деген сыяктуу мамилелер да кездешет. Ажырашууну каалабаган аялдын мамилесинде бир катар позициялар бар: «балдар үчүн өзүн курмандыкка чалып, баарына чыдаш керек»; "жардам табуу мүмкүн эмес - башка адамдардын көйгөйлөрү эч кимге керек эмес"; «Зордук-зомбулук бардык үй-бүлөдө бар, аны үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрү гана жашырууга умтулушат».

Жалпысынан үй-бүлөлүк зомбулуктун ар кандай түрүнүн келип чыгуу себептерин изилдөөбүздүн анализи аларды үч топко бөлүүгө мүмкүндүк берди:

1. Эркектин инсандык өзгөчөлүктөрүнөн жана анын жашоо тарыхынан келип чыккан себептер.
2. Аялдын жашоо тарыхы жана анын жеке өзгөчөлүктөрү менен шартталган себептер
3. Үй-бүлөлүк мамилелердин өзгөчөлүктөрүнөн келип чыккан себептер.

Алардын ар бири чечүүчү мааниге ээ болушу мүмкүн,

бирок изилдөө көрсөткөндөй, алардын бири гана эмес, аялдарга карата үй-бүлө ичиндеги зордук-зомбулукка бир топ себептер алып келет.

Бакубат көрүнгөн үй-бүлөдө жашаган аялдар да катаал мамилеге дуушар болушу мүмкүн экенин эске алуу керек. Көбүнчө өнөктөштүн жогорку материалдык кирешеси жана жогорку социалдык статусу аны психологиялык, физикалык же сексуалдык зомбулукка дуушар кылуучу кошумча факторлордун бири болушу мүмкүн жана мындай учурларда жабырлануучу материалдык жактан аз жашаган аялдарга караганда үмүтсүз абалда болушу мүмкүн. жакшы үй-бүлөлөр.

Топтордун салыштырма анализинин жүрүшүндө эки топ тең (эксперименттик жана контролдук) жеке тынчсыздануу жагынан айырмаланары аныкталган. Ошентип, зомбулукка кабылган аялдардын жеке тынчсыздануу көрсөткүчүнүн орточо мааниси (эксперименталдык топ) жеке тынчсыздануунун жогорку деңгээли үчүн маанилердин диапозонуна түшөт; жана катуу зомбулукка кабылбаган аялдардын тобунда (контролдоо тобу) жеке тынчсыздануу көрсөткүчтөрү боюнча орточо көрсөткүчтөр алынган.

Мамлекет (реактивдүү) жана менчик (жеке) катары тынчсызданууну жалпы талдоо биздин изилдөөгө дуушар болгон аялдардын бардык топторунда тынчсыздануунун жогорку деңгээлин көрсөттү. Чексиз коркунуч жана коркунуч сезиминин натыйжасында келип чыккан чыңалуунун, тынчсыздануунун, күтүүнүн эмоционалдык абалынын көрсөткүчүнө жакындайт. Зордук-зомбулукка кабылган аялдар айлана-чөйрөнү кооптуу, өзүнүн “менине” коркунуч катары кабылдап, ага тынчсыздануу менен жооп беришет. Жана бул алардын аң-сезимдүү тынчсыздануусун күчөтөт.

Изилдөө көрсөткөндөй, үй-бүлөлүк чыр-чатактын болушу жана тереңдиги көбүнчө аялдарда жалгыздыктын, пайдасыздыктын, өзгөчө жакын адамдарга болгон сезимдердин пайда болушун алдын ала аныктайт. Бул катуу зомбулуктан кийин терс кесепеттерге алып келүүчү себептердин бири

Салыштырмалуу талдоо көрсөткөндөй, ал шаардык аялдарда көбүрөөк таралган х-39.1, башкача айтканда, алар жалгыздыкка көбүрөөк дуушар болушат.

Ар кайсы аймактардагы жана ар улуттагы аялдарыбыздын жалгыздыктын субъективдүү сезиминин деңгээли орточо баалуулуктардын жана көрсөткүчтөрдүн чегинде болгону менен, анын инсандын когнитивдик компонентинде болушу жагымсыз көрүнүш. Чындыгында, жалгыздык сезими адамдын негизги күтүүлөрүнө жана үмүттөрүнө каршы иштейт. Адамдын курчап турган чөйрөгө каршы туруу каражаттарын издөөгө түрткү берүүчү мотивдерин азайтат. Аялдарыбызда бул сезимдин көрүнүшү аны азайтуу үчүн консультацияларды, психологиялык тренингдерди активдүү жүргүзүүнү талап кылат. Муну менен катар маалыматтар аялдардын, өзгөчө түштүк аймактарында жашаган аялдардын бир бөлүгүн чагылдырат. өзүн төмөн баалоо (LSC) Бирок тереңирээк мазмунду талдоо белгилүү бир коргоочу психологиялык механизмдин көрүнүшүн көрсөтүү. Ошентип, алардын өз мүмкүнчүлүктөрүндөгү белгисиздик алардын баалоосунда белгиленген. күчтөр көбүнчө “коргоочу” белгисиздикке айланат. «Өзүнүн сапаттарын баалабоо», өзүнүн күчтүү жактарын жана мүмкүнчүлүктөрүн кемсинтүү («мен кыла албайм», «мен ийгиликке жете албайм») чечимдерди кабыл алууда чыңалуудан качуу үчүн белгилүү бир коргонуу механизми экенин баса белгилей кетүү керек. жоопкерчилик. Адам кандайдыр бир көйгөйдү чечүүдө "колдонууну" каалабайт жана өзүн сактап калгысы келет.

Түштүк аймактагы аялдардын умтулуу деңгээлинин төмөндүгү каалоолордун, талаптардын азайгандыгын же кыйынчылыктардан баш тартууну айгинелейт. Зордук-зомбулукка кабылган жана өлкөнүн түндүк аймактарында жашаган аялдарда нааразычылыктын деңгээли жогору (3478 балл) жана психологиялык стресстин бар экендигин көрсөтөт. Көңүлү чөккөн аялдын жүрүм-туруму катаал билдирүүлөргө, социалдык чөйрөгө, баарынан мурда жакындарына жамандык кылуу тенденциясына бай.

Түндүк аймактагы аялдарда аныкталган нааразычылыктын жогорулашынын деңгээли депрессияны, апатияны, баш аламандыктын, тынчсыздануунун, коркуунун, максатсыз жана баш аламан реакциялардын болушун чагылдырат. Бул топтун аялдары агрессиянын жана регрессиянын көрүнүшү менен мүнөздөлөт. Бул өтө ар түрдүү эмоционалдык абалдардын бир катар жалпы өзгөчөлүктөрү бар.

Изилдөө көрсөткөндөй, зордук-зомбулукка көп жолу кабылган аялдар иш жүзүндө тышкы таасирлерге жооп бербейт. Ал жалпы тартипсиз эмоционалдык абалды камтыйт жана ал оң жана терс стимулдардын таасири астында андан ары курчушу мүмкүн. Мисалы, тынымсыз коркуу сезимин башынан өткөргөн адамда сиз канчалык күчтүү жана өжөрлүк менен кайраттуулукту шыктандырсаңыз, ал ошончолук корко баштайт.

Жогорку нааразылыктын көрсөткүчтөрү менен интеллект өз милдетин аткара албайт. Көңүлү чөккөн адамда тышкы таасирлерди жана тажрыйбаларды баалоодо интеллекттин ролу дээрлик байкалбайт. Фрустрация абалында эрк жана акыл адамга терс эмоционалдык абалды тез жана ийгиликтүү жеңүүгө жардам бербейт, аларга адекваттуу форма берет. Башкача айтканда, стресске, психикалык травмаларга дуушар болгон адам, ал эми биздин учурда бул анын бардык формаларында жана түрлөрүндө зомбулук, интеллекттин ролу минималдуу.

Жалпысынан, зомбулукка кабылган аялдардын психоэмоционалдык абалынын бардык негизги көрсөткүчтөрүн изилдөөбүз алардын төмөн деңгээлин көрсөттү, бул көңүл калуу жана үмүтсүздүк менен байланышкан терс окуяларды чагылдырат. Биздин изилдөөгө киргизилген аялдардын бардык үлгүлөрү боюнча көрсөткүчтөр жогорку деңгээлге жетпейт, өзгөчө тынчсызданууну жаратпайт жана биздин аялдардын эмоционалдык абалын чагылдырбайт. Студенттин t-тестине ылайык статистикалык иштеп чыгуунун натыйжалары психоэмоционалдык абал боюнча аялдардын бардык топторунун маалыматтары боюнча жыйынтыктардын айырмасы жөнүндөгү гипотеза четке кагылганын көрсөттү. Бул ар кайсы улуттагы жана ар кайсы региондордо

жашаган аялдардын бардык топторунун маалыматтары боюнча олуттуу айырмачылыктар жок экенин көрсөтүп турат.

Жалпысынан зомбулукка кабылган аялдардын мамилесинин когнитивдик жана психоэмоционалдык компоненттерин изилдөө көрсөткөндөй, аялдардын көпчүлүгү үй-бүлөнүн интеграциясын төмөн баалашат, андагы эмоционалдык колдоого, чөйрөгө канааттанбайт. инсандык өнүгүү, 28%ы үй-бүлөдөгү чыр-чатакты жогору деп эсептейт, аялдардын 18%ында башкаруу локусу төмөн деңгээлге туура келет, алардын 28%ы үй-бүлөдө болуп жаткан окуяларга өздөрү жооптуу деп эсептешпейт. Сурамжылоого катышкандардын үчтөн экиси субъективдүү жалгыздык сезиминин жогорку деңгээлин аныкташкан.

Ошентип, ар кандай зордук-зомбулук анын кандай гана болбосун формаларында, түрлөрүндө жана көрүнүштөрүндө нерв системасы менен байланышкан бузулууларды, соматикалык ооруларды пайда кылат жана чындыктын эмоционалдык жана интеллектуалдык чагылдырылышынын өзгөрүшүнө алып келет. Өзүнүн көрүнүшү боюнча өтө ар түрдүү болгон абалдардын өзгөрүшү билим, интеллект жана эмоциянын ортосунда адекваттуу (нормалдуу) байланыш болбогондо бирдей механикага ээ.

Биздин изилдөө зордук-зомбулуктун курмандыктарында туруктуулукту жана стресске туруктуулукту калыптандыруу маселесин чечүүнүн жана натыйжалуу күрөшүү стратегияларын иштеп чыгуунун маанилүүлүгүн көрсөттү.

Зордук-зомбулукка каршы стресске туруктуулукту калыптандыруу, зомбулукка каршы туруу, аялдардагы зомбулукка каршы күрөшүүнүн эффективдүү стратегияларын үйрөтүү маанилүү.

Инсандын жандуулугу адамдын кыйынчылыктарга, кыйынчылыктарга, ийгиликсиздиктерге (жашоодо толук кутулууга мүмкүн эмес) жолугуп, көтөрө билүү жөндөмүн, ийгиликсиздикте, кыйынчылыктарда үмүтүн үзбөө жөндөмүн мүнөздөйт. Ал адамдын жеке мамилесине, көз карашына жана ишенимине карама-каршы келген таасирлерге белгилүү бир «иммунитетти» камсыз кылат. Турмуштук оор кырдаалда инсандын кыйла туруктуу баалоону, ой жүгүртүүсүн

жана иш-аракеттерин калыптандырат; инсандын ресурстарын үзгүлтүксүз өнүктүрүү жана тууралоо үчүн мүмкүнчүлүктөрдү берет.

Биздин изилдөө ишибиз инсандын структурасындагы бардык компоненттердин тыгыз байланышын жана өз ара көз карандылыгын жана алардын стресстик кырдаалда инсандын үстөмдүк кылуучу стратегияларын тандоого тийгизген таасирин көрсөттү.

Бул касиет индивидуалдуу болуп саналат жана белгилүү бир түрдө тигил же бул адамдын табигый ыктарына, анын өмүр бою өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрүнө, машыгуусуна жана социалдык чөйрөсүнө жараша болот.

Биздин изилдөөнүн жүрүшүндө алынган маалыматтар зордук-зомбулукка кабылган аялдардын көйгөйлөрдү чечүүгө, оң баалоого жана жоопкерчиликти моюнга алууга багытталган күрөшүү стратегияларында төмөн көрсөткүчкө ээ экенин көрсөтүп турат. Алардын күрөшүү стратегияларында учуудан качуу, социалдык колдоо издөө, обочолонуужана тирешүү сыяктуу көрсөткүчтөр үстөмдүк кылат. Көбүрөөк деңгээлде аялдар атаандаштыкка, компромисске жана адаптацияга умтулушат.

Алынган маалыматтарды иштеп чыгуу Ош, Жалал-Абад жана Баткен облустарында зордук-зомбулукка кабылган аялдардын арасында басымдуулук кылган когнитивдик жүрүм-турум: динчилдик (биринчи кезекте) «Эгерде бир нерсе болгон болсо, анда Кудайга жаккан да» түшүнүгү; салыштырмалуулук (экинчи орунда) "Мен өзүмө айтам: башкалардын көйгөйлөрүнө салыштырмалуу меники эч нерсе эмес"; Стресс менен күрөшүүнүн жеке стили катары алар момундукту (үчүнчү орунда) баса белгилешет: “Мен өзүмө айтам: бул тагдыр, мен аны менен келишишим керек” жана өзүмдүн баалуулугумду белгилейм: “Учурда мен толук туруштук бере албайм. бул кыйынчылыктар менен, бирок убакыттын өтүшү менен мен аны менен да, андан да татаалыраак кыйынчылыктар менен күрөшө алам” деген түшүнүктөрүн аныктадык.

Изилдөөбүздө ошондой эле кесепеттин оордугу көптөгөн факторлордон көз каранды экени аныкталды: жабырлануучунун жеке өзгөчөлүктөрүнөн, зомбулук кырдаалында өткөргөн убактысынан, зомбулук фактысын

кабылдоодон, маданий өзгөчөлүктөрдөн, салттардан, ошондой эле үй-бүлө ичиндеги мамилелер. Келечекте катаал мамиле жасоо процессинин өзү ага катышкан адамдардын психологиялык өзгөчөлүктөрүнүн калыптанышына таасирин тийгизери изилденди.

Изилденген эл аралык практикага жана өзүнүн кеңири эмпирикалык маалыматтарына таянып, биз зомбулук жүрүм-турумун өзгөртүү үчүн түзөтүүчү жана реабилитациялык программаны иштеп чыктык. Ошону менен бирге алынган маалыматтар үй-бүлөлүк психологиялык консультацияда жана үй-бүлөлүк психотерапияда, ошондой эле үй-бүлө жана нике кызматтарынын жана башка социалдык кызматтардын ишинде жана Кыргызстандын кризистик борборлорунда өз алдынча колдонулат.

Жалпысынан өткөрүлгөн изилдөө коюлган гипотезалардын тууралыгын аныктады жана зомбулукка туш болгон кыргыз үй-бүлөсүндөгү аялдардын инсадык психологиялык өзгөчөлүктөрүн, алардын өзүнө болгон мамилесинин түзүмү менен жашоого болгон байланышын мындан ары талдап багыт бере алды.

ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР:

Диссертациялык изилдөөдөн алынган жалпы жыйынтыктар жана натыйжалар учурдагы аялдарга болгон зомбулуктун алдын алуу, алардын жашоосун жакшыртуу багытында төмөнкү максаттарды ишке ашыруунун зарылдыгын көрсөттү:

1. Алынган изилдөөбүздүн жыйынтыктары катары жогорку окуу жайлардын психология багытындагы бакалавр жана магистр программасынын окуу пландарына тандоо курс катары “Зомбулуктун психологиясы”, “Репарационалдык психология” дисциплиналарын киргизүүгө жана окутуучуларга материалдарды сунуштоого болот.

2. Зомбулуктун курмандыктары менен жүргүзүлгөн түзөтүү иштери, психологиялык-педагогикалык таасирлердин натыйжалуулугу кризисттик борборлордун стандарттарын карап чыгууга жана аларда иштеген психологдордун пайдалануусуна мүмкүнчүлүктүзүп берет.

3. КРнын жалпы орто билим берүүчү мекемелеринде “Зомбулуксуз мектеп” программасынын алкагында изилдөөбүздүн материалдарын кеңири колдонуп, жайылтууга сунуштайбыз.

4. Топтук сессияларды жана тегерек столдорду, балинтовдук топту уюштурууда аялдар тажрыйба алмашып, өз ара колдоо таба турган колдоочу чөйрөнү түзүүдө коррекциялык көнүгүүлөрдү сунуш катары берүүгө болот.

5. Республикалык деңгээлде (айыл өкмөттөрдө, шаардык конуштуу аймактарда ж.б.) билим берүү системасында зомбулуктуналдын алуу боюнча комитеттердин ишин жакшыртуу максатында психологиялык онлайн, офлайн окуу курстарын уюштуруп, коллаборациялык кызматташуу аркылуу зомбулуктун алдын алууга мүмкүнчүлүк бар.

6. Зомбулуктун психологиясы боюнча атайын окуу курстарды, тренингдерди, жаштарды нике жана үй-бүлөлүк мамилелерге даярдоо максатында “Кыргызча психология” социалдык тармакта акысыз сессияларды уюштурууга болот (<https://www.instagram.com/kgpsycom?igsh=MWtkNzY1enNrb2lkMw>).

7. Изилдөөнүн тыянактарынын негизинде аялдардын зомбулуктан кийинки абалын жакшыртуу, өзүн-өзү башкаруу жана өзүнүн натыйжалуулугун жогорулатуу көндүмдөрүн өнүктүрүүгө багытталган атайын “Акыл, дене профилактикасы” (АДП) программасын коомчулукка алып чыгуу сунушталат.

Изилдөөнүн бул жыйынтыктары изилденип жаткан маселе толук чечилди деп ырастабайт. Андыктан кыргыз үй-бүлөсүндөгү аялдарга болгон зомбулуктун шарттарын аныктоо багытында улантылышы мүмкүн.

Пайдаланылган адабияттардын тизмеси

1. Абабков В. А. Стреске көнүү. Теориянын, диагностиканын, терапиянын негиздери / В. А. Абабков, М. Пере. - Санкт-Петербург: Сөз, 2004. – 165-б.
2. Абдрасулов Р. А., Каршибоева Г.А. Психологик маслахат. - Ташкент, 2022. – 161-б.
3. Агапов Е. П. Үй-бүлө таануу: окуу куралы / Е. П. Агапов, О. А. Норд-Аревян. - М.: «Дашков жана К°» басма жана соода корпорациясы; Ростов н/а: Наука-Спектр, 2010. – 400-б.
4. Агеев Б.С. Группалар аралык мамилелердин психологиясы: Автореферат ... дисс...доктора психологическихнаук.-М., 1989. – 30-б.
5. Агрант Д. Л. Ички иштер органдарында жаш кызматкерлерди социалдык адаптациялоо: дис. мелдеш үчүн уч. кадам. cand. социолог. наук. – М., 2001. – 151 б. [Электрондук ресурс]. – Кирүү режими: <http://www.dissercat.com/>.
6. Азыркы коомдогу психологиялык-социалдык иш: көйгөйлөр жана чечүү жолдору: эл аралык илимий-практикалык конференциялардын материалдарынын жыйнагы жалпы редакциясы боюнча. Платонов. -СПб.: GIPSR,-780-б.
7. «Аксакалдар соттору жөнүндө» Кыргыз Республикасынын Мыйзамы 2002-жылдын 4-июнундагы 4-статья.
8. Акажанова А. Т. Психология девиантология. Окуу куралы. - Алмата: Нур-пресс,2008. -114-б.
9. Алешина, Ю. Е. Жеке жана үй-бүлөлүк психологиялык консультация./ Ю. Е. Алешина. – М.: Мир, 2007. – 105-б.
10. Ананиев Б. Г. Азыркы кездеги адамзаттын билиминин проблемалары боюнча. - М., 1977. – 659-б.
11. Ананиев Б. Г. Субъект катары адамдын психологиялык түзүлүшү. // Адам жана коом – Л., 1967, V.2.
12. Андреева Г. М. Социалдык психология. – М.: Аспект – пресс, 1996. – 378-б.
13. Андреева, Г. М. Социалдык психология. Жогорку окуу жайлары үчүн окуу китеби. / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 376 б.

14. Аникеева, Н. П. Коллективдеги психологиялык климат. Н.П. Аникеева. – Москва: Просвещение, 2011. 224-б.
15. Антипов В. В. Экстремалдуу кырдаалдарга психологиялык адаптации В.В. Антипов. М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» басмасы, 2004-ж.-176-б.
16. Анцыферова Л. И. Турмуштун оор шарттарындагы инсан: кайра ой жүгүртүү, кырдаалды өзгөртүү жана психологиялык коргоо Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. 1994. - №1.
17. Атайын психология: окуу куралы Ред. Э. С. Слепович, А. М. Поляков. - Минск: Жогорку. мектеп, 2012.-511-б.
18. Женщина. Общество. Знание. Сост.: Шахаб О. В. /Редакторлор: А. В. Кузьмич, О. П. Протченко ЭЭМ үчүн комплект А. А. Погосова Компьютер макеты А. В. Урбанович – Минск, 2010.-682-б.
19. Аялдардын эл аралык күнүнө карата билдирүү <https://www.un.org/ru/sg/messages/2007/womensday.shtml> Каралган 03.03.2022
20. Аялдарга карата зомбулукту жоюу боюнча Декларация
21. Аялдарга жана балдарга карата зомбулук фактыларына сурамжылоо жүргүзүүнүн усулдук негиздери <http://www.stat.kg/en/statistics/download/methodology/134/> Колдонулган 27.03.22
22. Багрецов С. А., Кулганов В. А., Горелов И. П. Инсанды жана коллективди изилдөөнүн социалдык-психологиялык аспектилери.- Санкт-Петербург: ВИКА, 1996. – 172-б.
23. Басова, В. М. Социалдык иш окуу куралы / В. М. Басова, Н. Ф. Басов, С. В. Бойцова. - М.: Дашков и К, 2008. 364-б.
24. Бараева, Н. В. Комплексная программа социально-психологической реабилитации и сопровождения семи и ребенка “Семейный круг” // Н. В. Бараева, Е. В. Молков. - М.: ФЛИНТА, 2013. – 99 с.
25. Барсуков Р. М. Ички иштер органдарындагы кызматкерлерди социалдык адаптациялоо маселеси Укук жана башкаруу академиясынын жарчысы. - 2013. - №1.
26. Белоус В. В. Темперамент и активность: Учебник. Пятигорск, 1990. – 118 с.

27. Берн, Э. Транзактный анализ и психотерапия /Е. Bern. - Санкт-Петербург, «Братство», 1992. – 223 с.
28. Битьянова, М. Р. Социалдык психология. Практ. пособие. Эд. 2, кайра каралган. / М. Р. Битьянова. – Петербург: Петр, 2008. – 368 б.
29. Бодрова В. В. Үй-бүлөдөгү зомбулук // Коомдук пикирдин мониторинги: экономикалык жана социалдык өзгөрүүлөр. 2000. № 5 (49). 44-47-бб.
30. Боголюбова О. Н. Келечектин субъективдүү сүрөтү жана бала кезинде зордук-зомбулукка кабылган адамдардагы туура эмес адаптация, Санкт-Петербург: Санкт-Петербург мамлекеттик университети, 2006. —93-б.
31. Бодалев А. А. Экстремалдуу кырдаалдагы адам жөнүндө (жүрүм-турумду тандоодогу мамиленин эмоционалдык интеллектуалдык компоненти) // Психология дүйнөсү. Илимий-методикалык журнал, № 4 (32). Октябрь - декабрь, Москва - Воронеж. 2002.
32. Бодров В. А., Лукьянова Н. Ф. Учкучтарды тандоо жана экспертизалар үчүн инсандык изилдөө ыкмаларын колдонуу // Инженердик психологиянын проблемалары. Ярославль, 1979. Борисова С. Е. Милиция кызматкерлеринин профессионалдык деформациясы жана анын жеке детерминанттары: автор. дис. канд. психол. наук. - М., 1998. – 23-б.
33. Бойко, В. В. Байланыштагы эмоциялардын энергиясы: өзүңө жана башкаларга көз караш В. В. Бойко. – М.: Филин, 1996. – 472 б.
34. Бойченко, Л. Д. Гендердик зомбулук: себептери жана кесепеттери Л. Д. Бойченко. - Петрозаводск: Петр ГУ басмаканасы, 2005. - 200 б.
35. Бугазов, А. Х. Коомдук өнүгүү жана анын социалдык-психологиялык мазмуну дис. философия илимдеринин доктору үчүн / А. Х. Бугазов. - Бишкек. - 2000. С.289 - 292 б.
36. Буданов А. В. Ички иштер министрлигиндеги укуктук педагогика. Россиянын Ички иштер министрлигинин Башкаруу академиясы.- М.,1997-87-б.
37. Бунтин Т. Эл аралык социалдык жана жүрүм-турум илиминин энциклопедиясы. Экинчи басылышы, 2015; 685–688-бб.

38. Бердибаева С. К. Психология /окуу куралы. – Казак университети, Алматы, 2019. – 142-б.
39. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика [Текст]: ЖОЖдор учун окуу куралы / Л.Ф. Бурлачук; 2-бас. - Санкт-Петербург. Петр, 2015. – 384-б.
40. Бурмистрова Е. В. Кризистик кырдаалдарда психологиялык жардам (Билим беруу чөйрөсүндөгү кризистик кырдаалдардын алдын алуу) Билим беруу системасынын адистери учун колдонмо / Бурмистрова Е. В. - М.: МГПУ, 2006. – 359-б.
41. Бютнер, К. Агрессивдүү адамдар менен жашоо К. Бютнер / М., 1991.-141-б.
42. Варывдин, В. А. Балдарды социалдык коргоо системасын башкаруу В. А. Варывдин, И. П. Клемантович. - М., 2011. - 47 – 49-бб.
43. Вачков, И. В. Топтук окутуу технологияларынын негиздери: Психотехника. / М. С. Валитов // Психология маселелери. - 2019. № 6. - 60-663-бб.
44. Вачков, И. Основы технологии группового обучения / И. Вачков / Ось, 1989. – 246-б.
45. Вахмянина, Т. А. Коми Республикасындагы үй-бүлөнү, аялдарды жана балдарды социалдык жактан коргоо. Үй-бүлө, аялдар жана балдар боюнча комитеттин тажрыйбасынан / Т. А. Вахмянина. - М.: 2007. – 105-б.
46. Венгер, А. Л. Психологиялык чийме тесттери А. Л. Венгер / - М.: ВЛАДОС басмасы - ПРЕСС, 2005. - 159 б. 146-б.
47. Выготский, Л. С. Жогорку психикалык функциялардын өнүгүү тарыхы Л. С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983.- 246-б.
46. Гендердик мейнстриминг: Социалдык жана экономикалык чыгымдар жана пайдалар: Case Study / ПРООН. – Бишкек: “Аль-Салам” басмасы, 2003. – 127-б..
48. Гамезо, М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Өнүгүү психологиясы: жаштыктан карылыкка чейинки инсандык: Окуу китеби // М. В. Гамезо, В. С. Герасимов, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова / - М.: Россиянын педагогикалык коому, "Ноосфера" басмасы, 1999. – 272-б.

49. Гафизова, Н. Б. Аялдар менен эркектердин салттуу ролдорун калыптандырууда жана колдоодо массалык маалымат каражаттарынын ролу // Гендердик психология боюнча семинар / Ред. И. С. Клецина / Н. Б. Гафизова. – Санкт-Петербург, 2003. - С.113-118.
50. Гендердик психология. – М., 2009, 473с.
51. Кыргызстандын гендердик жана экономикалык өнүгүү стратегиясы. - Бишкек: OFTSIR, 2003. – 176-б. Кыргызстанда гендер жана эркектер: социологиялык изилдөө / Д. Шүкүрова, А. Курохтин ж.б.- Бишкек: Аль Салам, 2007. - 72 б. Гергишанов, Т. Үй-бүлөнүн күнүмдүк турмушу, же ар бир күн үчүн назик Пер. балдан. / Т. Гергишанов. - М.: Республика, 1992 – 144-б.
52. Големан, Д. Эмоционалдык лидерлик Эмоционалдык интеллектке негизделген адамдарды башкаруу искусствосу / Д. Големан; - М.: Альпина, 2012. – 301-с.
53. Горшкова И., Шурыгина И. Кируу режими: <http://www.womenmsu.msu.ru/apendix/bookall.pdf>-Колдонулган 5.03.2022].
54. Гордиенко Д. А. Согуштук аракеттерге катышкан ички иштер органдарынын кызматкерлерин психологиялык адаптациялоо: дис. мелдеш үчүн уч. кадам. канд. психол. илимдер. – Ставрополь, 2005. – 235-б. [Электрондук ресурс].
55. Градскова Ю. В. Жөнөкөй советтик аял: инсандыктын сыпаттамаларына обзор Ю. В. Градскова. – М., 1999. – 137-б.
56. Грецов, А. Г. Оспурумдормененонуктуруутренинги: чыгармачылык, баарлашуу, озун-озу таануу. Грецов А. Г.- СПб.: Петир. 2011. 416-б.
57. Григорьев, Д. В. Баланын инсандык осушу билим беруунун натыйжалуулугунун корсоткучу катары диагностикалык техника/ Д. В. Григорьев, И. В. Кулешова, П. В. Степанов. - М.; Тула, 2002. – 455-б.
58. Громова, О. Н. Конфликтология./ О. Н. Громов. – М.: Единство, 2000. – 222-б.
59. Гурко, Т. А. Становление молодой семьи в большом городе. / Т. А. Гурко. - М., 1983. – 141 с.

60. Гусейнов А.А. Зордук-зомбулук түшүнүгү // Философия, илим, цивилизация М., 1999. Режим: <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s01/z0001050/st000.shtml> - Каралган 19.03.2022.
61. Гуревич К. М. Профессионализм и основные свойства нервной системы. - М.: Наука, 1970. – 271 с.
62. Ударникчилер А. В., Давыдов В. П., Федеяко Н. Ф. Аскердик психологиянын жана педагогиканын негиздери. - М.: Просвещение, 1988, 269с.
63. Даль, В. Тирүү улуу орус тилинин түшүндүрмө сөздүгү В. Даль. - М., 1956. – 669-б.
64. Демиденко, М. В., Ключева, А. И. Педагогикалык психология: Методдор жана тесттер М. В. Демиденко, А. И. Ключева – Самара: Бахрах, 2004. – 143-б.
65. Дорохова, С. Т. Чет (англис) тилин тереңдетип үйрөнүүдө кенже мектеп окуучуларынын билим берүү мотивациясынын өзгөчөлүктөрү // [Текст] / дис. психология илимдеринин кандидаты учун. С. Т. Дорохов. – М., 2007. – 150-б.
66. Донцов, А. И. Топтук биримдиктин койгойлору А. И. Донцов. - М.: МГУ, 2009. 168с.
67. Донцов А. И. Команданын психологиясы. - М.: ММУ, 1984. – 245-б.
68. Дружинин, В. Н. Эксперименталдык психология В. Н. Дружинин. - Петербург: «Питер» басмасы, 2000. - 320-б.
69. Дружинин, В. Н. Үй-бүлө психологиясы В. Н. Дружинин. - М., Екатеринбург: Бизнес-китеп, 2000. – 158-б.
70. Духновский, Ц. Б. Критикалык кырдаалда еспурумдерго психологиялык колдоо корсотуу Окуу куралы С. В. Духновский; Курган мамлекетинин басмасы. унта, 2003. – 124-б.
71. Дьяченко М. И. Кыскача психологиялык сөздүк.– Минск: Халтон, 1998. – 455-б.
72. Елисеев О. П. Конструктивдүү типология жана инсандык диагностика. - Омск, 1994. - 340-б.
73. Елизаров А. Н. Зордук-зомбулуктан жапа чеккен үй-бүлөгө социалдык-психологиялык жардам / А. Н. Елизаров // Жетилгендик жана карылык

психологиясы. Чейректтик илимий-практикалык журнал. - 2006. - № 4 (36), кыш. -FROM. 32-48-бб.

74. Дикая Л. Г. Жашоонун жагымсыз окуяларына адамдын мамилеси жана анын калыптаныш факторлору / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психол. журнал. 1996. - № 2.

75. Жашоо курсу боюнча инсандар аралык зордук-зомбулук-rus.pdf Каралган 5.03.2022.

76. Жеке тынчсыздануунун шкаласы. Прихожан А. - М., 1983.- 24-б.

77. Аялдар мамлекеттик бийликтин күзгүсүндө. Ред. Карасаева А. К. – Бишкек, 2000. – 160-б.

78. Жолдошева А. О. Кожомбердиева К. М. Педагогикалык психологиянын практикуму. – Ош - 2004. 184 б.

79. Забадыкина, Е. Үй-бүлөлүк зомбулуктан жабыркагандарга жардам // [Текст] / аял жана зордук-зомбулук. – Бишкек, - 105-б.

80. Забелина, Т. А. Аял жана зордук-зомбулук // [Текст] / Т. А. Забелина. – М.: ЭКСМО-пресс, 1995. – 105-б.

81. Забелина, Т. Ю. Аялдарга карата үй-бүлөлүк зомбулук: эл аралык тажрыйбанын укуктук аспектилери. / Т. Ю. Забелина. – М.: ЭКСМО-пресс, 2005. – 108-б.

82. Захаров А. И. Балалык невроздордун жана психотерапиянын келип чыгышы. - Л.: Медицина, 1988. – 403-б.

83. Закиров А. З. Жалпы психология. – Ош, 2021. - 380-б.

84. Widom C.S. Czaja S. Child Зомбулук жана кайдыгерлик жана интимдик өнөктөш зордук-зомбулук курмандыгы жана ишке ашыруу: А перспективалуу тергөө Интимдик өнөктөш зомбулук // J Health Psychol. 2015. Т. 11, Issue 1: 98

85. Зордук-зомбулук көйгөйүнө гендердик мамиле: изилдөө стратегиялары жана билим берүү программаларынын ролу / Ред. кол.: Беляева Г. Ф. жана башкалар. - М: Макс Пресс, 2002. – 207-б.

86. Зордук-зомбулук жөнүндө баланын ой-пикирин диагностикалоо методикасы "Бүтпөгөн сүйлөмдөр" Волкова Е. Н., 2008. – 240-б.

87. Зордук-зомбулук кырдаалына кабылган балага мүнөздүү тышкы физикалык жана жүрүм-турум көрүнүштөрүн аныктоо үчүн байкоолордун картасы (Волкова Е. Н., 2008. – 240-б.
88. Зордук-зомбулуктун диагностикасы үчүн ыңгайлаштырылган интервью ыкмасы (Волкова Е. Н., 2008. – 240-б.).
89. Зордук-зомбулук. Кирүү режими: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> - Каттоо күнү 3.03.2022.
90. Ибраева, Г. К. Кыргызстандагы нике стратегиялары: аталардын жана балдардын мууну. – Бишкек: Аль Салам, 2006. – 108-б.
91. Ильин Е. П. Жөндөмдүүлүк маселеси: аны чечүүнүн эки жолу. // Психологиялык журнал. 1987, №2.
92. Ильин, Е. П. Мугалимдердин психологиясы / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург. Петр, 2012. – 640-б.
93. Иванова, В. П. Нике жана үй-бүлө мамилелеринин динамикасы: гендердик аспект Окуу куралы / В. П. Иванова. - Б., 2005. – 198-б.
94. Иванова, В. П. Окуучулук жана кесиптик ишмердүүлүктө студенттердин чыгармачылыгын өнүктүрүү В. П. Иванова // Кыргыз-Орус Славян университетинин жарчысы. 16-том / №4, 2016-ж - С.92.
95. Изилдөөчүнүн тандоосу боюнча проективдүү методология («Үй, дарак, инсан», «Автопортрет», «Үй-бүлөнүн кинетикалык чийиши», «Кластын/топтун кинетикалык сүрөтү», «Жок жаныбар», Вартег тести, Люшер тести) [Бернс Р. С., Кауфман С. Х. Үй-бүлөнүн кинетикалык сүрөтү. - М., 2000; Book J. Test "үй, дарак, адам" (ННТ) // Проективдүү психология. - М., 2000; Венгер А. Л. Психологиялык сүрөт тесттери. - М., 2006. – 260-б.].
96. Илибеева, Э., Илибеева, Л., Токтосунов, Р. Кыргызстанда үй-бүлөлүк зомбулук: себептери, масштабы, иш-аракеттердин натыйжалуулугу // [Текст] / "Эл пикир" коомдук пикирди изилдөө борбору / Э. Илибеева, Л. Илибеева, Р. Токтосунов. – Б., 2004. – 84-б.

97. Ильина С. В. Зордук-зомбулуктун эмоционалдык тажрыйбасы жана инсандык бузулуулардагы инсандык уюм, - М.: Ломоносов атындагы Москва мамлекеттик университети: Ломоносов, 2000. – 241-б.
98. Ильина С. В. Балалык кездеги зомбулуктун инсандык бузулуулардын пайда болушуна тийгизген таасири / С. В. Ильина // Психология суроолору. - 1998. - № 6. - Б. 65-75-бб.
99. Казак Т. В. Ички иштер органдарынын системасынын билим берүү жана кесиптик ишмердигинин субъекттеринин психосоциалдык адаптациясын психологиялык жактан камсыздоонун концептуалдык негиздери: автор. дис. мелдеш үчүн уч. кадам. док. психолог. Илимдер. - Тверь, 2012.- 103-107-бб.
100. Казанская, В. Эспурум: социалдык адаптация Психологдор жана ата – энелер учун китеп / В. Казанская. - Санкт-Петербург: Питер, 2011.288-б.
101. Каменюкин, А. Г. Коврак, D. V. Антистресс тренинг А. Г. Kamenyukin, D. V. Коврак. – Петербург: Петр, 2008. – 224-б.
102. Карабанова О. А. Үй-бүлөлүк мамилелердин психологиясы жана үй-бүлөлүк кеңеш берүүнүн негиздери: окуу куралы. студенттер үчүн пособие. университеттер, билим беруу мисалы жана өзгөчө психология: рек. Классика боюнча УМОНун психологиясы боюнча кеңеш. универ. билим / О. А. Карабанова. - М.: Гардарика, 2005. – 319-б.
103. Караяни А. Г. Аскердик бөлүктөрдүн социалдык-психологиялык туруктуулугун камсыз кылуу: автор. дис. ... канд. психол.наук. - М.: ГАВС, 1993. – 667-б.
104. Карен, Хорни. Невроз жана жеке өсүү. Өзүн-өзү ишке ашыруу үчүн күрөш Котормочу Е. И. Замфир. / Х. Карен. - Санкт-Петербург: 148 Чыгыш Европа Психоанализ Институту жана BSC, 1997.-669-б.
105. Кауфман, М. Эркектерде кездешүүчү зомбулуктар Аялдардын дүйнөсү-99: Россияда гендердик изилдөөлөр / Ред. О. В. Шнырова / М. Кауфман. - Иваново: Гендердик изилдөөлөр боюнча Иваново борбору, 1999ю-669-б.
106. Качыкеев Т.Ж. Психология схемада. – Ош, 2006. – 47-б.

107. Кернберг О. Оор инсандык бузулуулар: Психотерапия үчүн стратегиялар / О. Кернберг / Пер. англис тилинен М. И. Завалова. - М.: "Класс" көз карандысыз фирмасы, 2000-. – 459-б.
108. Kernberg, O. F. Агрессия инсандык бузулуулар жана бузукулук // [Текст] / O. F. Kernberg. – М., 1998. – 368-б.
109. Клецина, I. S. Эркектикти изилдөөгө аналитикалык мамиледе аталык // [Текст] / Орус коомундагы аял. Орус илимий журналы / I. S. Kletsina. - 2009. - № 3 (52).
110. Китаев-Смык Л.А. Стресс психологиясы. - М.: Наука, 1983. – 245-б.
111. [Киммел М. Гендердик коом. New York-Oxford, Oxford University Press, 2000.<https://global.oup.com/ushe/product/the-gendered-society-9780190260316?cc=kg&lang=en>Колдонулган 5.03.2022].
112. Клецина, И. С. Гендердик инсандар аралык мамилелердеги психологиялык зомбулук: маңызы, себептери жана кесепеттери. Зордук-зомбулуксуз жашоо. “Үй-бүлөлүк зомбулукка ЖОК” илимий-практикалык семинарынын материалдары / Ред. С. Л. Акимова / И. С. Клецина. - Петербург: Островитянин, 2009. - С. 7–30.
113. Климов Е. А. Жекече ишмердүүлүк стили – Казан, 1969. – 278-б.
114. Ковалев, С. В. Психология азыркы үй-бүлө // [Текст] / С. В. Ковалев. – М., 1988. – 137-б.
115. Ковалев, С. В. Үй-бүлөлүк мамилелердин психологиясы // [Текст] / С. В. Ковалев / - Ф.: Ч. ред. КСЭ, 1990. – 288с.
116. Козубовский В. М. Күжүрмөн экипаждардын бирдиктүүлүгүнө баа берүү. - Китепте: Аскердик адистердин ишмердүүлүгүнө даярдоону оптималдаштыруу маселелери. 7-бөлүк. - Минск: МВИЗРУ, 1985. – 142-б.
117. Кокоренко, В. Л. Балдар жана өспүрүмдөр менен социалдык иш [Текст]: окуу куралы. студенттер учун пособие, жогорку окуу жайлары проф. билим беруу / В. Л. Кокоренко, Н. Ю. Кучукова, И. Ю. Маргошин. - М.: “Академия” басма борбору, 2011. –256-б.

118. Колмакова Л. А. Ички иштер органдарынын кызматкерлерин кесиптик психологиялык тандоо жана колдоо көйгөйлөрү // Экстремалдуу кырдаалдардын психологиясынын маселелери. - 2010. - № 2.
119. Кон, И. С. Сексологияга киришүү / И. С. Кон - М.: Медицина, 1989, 382-б.
120. Конурбаев, Т. А. Балдардын элдик салттарды сиңирүүсүнө психологиялык-педагогикалык шарттар Т. А. Конурбаев. - Б., 2003. – 110с.
121. Корнилова, Т. В. Эксперименталдык психология: Теория жана методдор [Текст]: ЖОЖдор учун окуу куралы / Т. В. Корнилова. - М.: Аспект Пресс, 2002.-381-б.
122. Кораблина, Е. П., Акиндинова, И. А., Баканова, А. А., Родина, А. М. Жанды айыктыруу өнөрү. Психологиялык жардам боюнча этюддар: Практикалык психологдор үчүн колдонмо. Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Мекен. - Санкт-Петербург: Россия мамлекеттик педагогикалык университетинин басмаканасы А. И. Герцен ат., 2001. – 319-б.
123. Королюк, Н. И. Ички иштер органдарынын кызматкерлеринин психикалык өзүн өзү жөнгө салуусу Н. И. Королюк. – М., 1997. – 60-б.
124. Көп деңгээлдүү инсандык анкета "Адаптивдүүлүк" (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова жана С. В. Чермянина / Практикалык психодиагностика. Методдор жана тесттер. Окуу китеби. Редакцияланган жана түзүүчү Райгородский Д. Я. - Самара, 2001. – 542-б.
125. Косов, Б. Б. Инсан: теория, диагностика жана өнүгүү // [Текст] / Б. Б. Косов / - М.: Академиялык долбоор. – 2000 – 240-б.
126. Кочеткова, S. V. Үй-бүлөдөгү зомбулукту талдоо тажрыйбасы // SOCIS / S. V. Kochetkova. - 1999. - № 12. - С. 114–117.
127. Крайг, Г. Өнүгүү психологиясы // [Текст] / Г. Крайг. - Санкт-Петербург: Петр, 2002. – 939-б.
128. Красавина, Е. В. Азыркы орус жаштарынын социалдык адаптациясы монография / Е. В. Красавина; М.: Россия Бажы академиясынын бас., 2013. 112-б.

129. Краточвил, С. Үй-бүлө жана сексуалдык дисгармониянын психотерапиясы С. Краточвил. – М.: Медицина, 1991. – 336-б.
130. Ксенофонов А. М. Кызматтык ишмердүүлүктүн оор шарттарында милиция кызматкерлеринин кесиптик адаптациясынын психологиялык аспектилери // Экстремалдык кырдаалдар психологиясынын маселелери. - 2009. - № 3.
131. Кузина, И. Г. Социалдык иштин теориясы [Текст] / И. Г. Кузина; Владивосток: Издво ФЕСТУ, 2006. – 232-б.
132. Курпатов В. И. Аскер-деңиз флотунун моряктарындагы психогендик шарттуу ооруларды алдын алуу, дарылоо жана реабилитациялоо // Диссертациянын авторефераты ... м. и. д. - Санкт-Петербург: Мед, 1994.- 54-б.
133. Кутер, П. Заманбап психоанализ П. Кутер. – Санкт-Петербург: Пресс, 1997. – 356-б.
134. Кравченко Ж. В., Мотейунайте А. Жумушта жана үйдө аялдар жана эркектер: Россияда жана Швецияда эмгектин гендердик бөлүнүшү // Социалдык саясатты изилдөө журналы. 2008. V.6. № 2. С.177-200.
135. Кыскача философиялык сөздүк. / Редактору А. П. Алексеев. – М.: Проспект, 2000. – 400-б.
136. Кыскача психологиялык сөздүк / Ред. - түзүүчү Л. Я. Карпенко; жалпы астында ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-бас., кеңейтилген, оңдолгон. жана кошумча - Ростов н/Д., 1998. – 432-б.
137. Кыскача психологиялык сөздүк / Ред.-түзүүчү М. С. Мурзаев, Бишкек - 2018. – 124-б.
138. Кыргыз Республикасындагы үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйлөрү. - Кирүү режими: <https://xreferat.com/22/6838-1-problemy-semeinyogo-nasiliya-v-kyrgyzskoiy-respublike.html> - Текшерилген күнү 3.03.2022
139. Кыргыз Республикасынын Конституциясы 2021-жылдын 5-майы. Кирүү режими: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/112213?cl=ru-ru> - Кирилген 3.03.2022.
140. Лавренова, Т. И. Оор турмуштук кырдаалга туш болгон балдарды

- социалдык колдоо Т. И. Лавренова, А. М. Лыгина // Социосфера. №3.
141. Липский, И. А. Инсандын өнүгүүсүн педагогикалык жактан камсыздоо: теориялык негиздер И. А. Липский / / Заманбап билим берүүнүн теориялык-методологиялык проблемалары: Ст. илимий. - Волгоград: 2004. – 398-б.
142. Леонов А. А., Лебедев В. Н. Планеталар аралык учуунун психологиялык проблемалары. - М., Наука, 1975. – 476-б.
143. Леонтьев А. Н. Активность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
144. Леонтьев Д. А. Жеке инсан: жеке потенциал өзүн-өзү аныктоонун негизи катары // Москва мамлекеттик университетинин жалпы психология кафедрасынын Ученые записки. М. В. Ломоносов. 1-чыгарылыш / Ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьев. - М.: Мааниси, 2002. – 193-б.
145. Леонтьев Д. А. Жеке потенциалдын структуралык диагностикасынын тажрыйбасы / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова, Е. И. Расказова // Психологиялык диагностика. – М.: 2007. – №1.
146. Леонтьев Д. А., Расказова Е. И. Жашоо сыноо. Колдонуулардын кеңири спектри менен инсандын психологиялык диагностикасынын жаңы методуна методикалык колдонмо. Бул кесипкөй психолог-изилдөөчүлөр жана практиктер үчүн арналган. - М.: Мааниси, 2006. – 49-б.
147. Либин, А. В. Жыныстык айырмачылыктар: биологиялык эволюция жана социалдык салттар Дифференциалдык психология / А. В. Либин. - М., 1999. - 272-287-бб.
148. Ловцова Н. И.. Дени сак, бакубат үй-бүлө мамлекеттин таянычыбы? Үй-бүлөнүн социалдык саясатынын гендердик анализи // Социалдык саясатты изилдөө журналы. 2003. Т.1. № 3/4. - 323-341-бб.
149. Лоуэн, А. Денеге чыккынчылык / А. Лоуэн. - Екатеринбург: «Бизнес китеп», 1999. – 236 с.
150. Лукина, А. К. Социалдык педагогика [Текст]: окуу куралы / Лукина А. К.; Красноярск: Сиб. Федералдык Унив-т, 2011. – 306-б.

151. Лысова А. В. Аялдардын үй-бүлөдөгү агрессиясы жана зордук-зомбулуктары // Коомдук илимдер жана азыркы заман. 2008. № 3. - 167-176-бб.
152. Лысова, А. В. Үй-бүлөдөгү зомбулук: негизги теориялык көйгөйлөр А. В. Лысова. – Владивосток: Ыраакы Чыгыш мамлекеттик университетинин басмасы, 2001. – 206-б.
153. Маклаков А. Г. Жеке адаптация потенциалы: экстремалдык шарттарда аны мобилизациялоо жана болжолдоо // Психологиялык журнал. - 2001. - Т.22. - №1.
154. Майерс Д. Социалдык психология. – Петербург: Петр, 2000. – 396-б.
155. Майерс, Д. Социалдык психология Д. Майерс. – Петербург: Петр, 2002. – 678-б.
156. Макаров, В. В., Макарова Г. А. Транзакциялык анализ – Чыгыш варианты В. В. Макаров, Г. А. Макарова. - М., 2002. – 214-б.
157. Маклаков А. Г. Аскер кызматчысынын кесиптик ден соолугун психологиялык жактан колдоонун негиздери: ф.и.к. дис. док. психол. Илимдер: 19.00.01/А. Г. Маклаков; СПб. 1996. – 48-б.
158. Маклаков А. Г., Чермянин С. В. Көп деңгээлдүү жеке анкета "Адаптивдүүлүк" (МЛЮ-АМ) / Башкаруу жана профессионалдык ишмердүүлүк психологиясы боюнча семинар Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева, В. М. Снетков тарабынан редакцияланган –Санкт-Петербург, 2001.- 542-б.
159. Малкина-Пых, И. Г. Жабырлануучу жүрүм-турумдун психологиясы // Практикалык психологдун колдонмосу / И. Г. Малкин-Пых. – М.: «Эксмо» басмасы, 2006. – 1008-б.
160. Малкина - Пых И. Г. Кризистик кырдаалдарда психологиялык жардам / И. Г. Малкина - Пых. - М. : Эксмо, 2008. – 928-б.
161. Мандел, Б. Р. Социалдык иштин психологиясы. FGOS[Текст] ылайык модулдук курс: окуу куралы. пособие / Б. Р. Мандел.-М.: ФЛИНТА, 2014. – 302-б.
162. Мардахаев, Л. В. Социалдык педагогика: толук курс [Текст]: бакалаврлар учун окуу куралы / Л. В. Мардахаев; 6-бас., кайра каралган. жана

кошумча - М.: Издво Юрайт, 2013. – 718-б.

163. Марищук В. Л. Профессионалдык маанилүү сапаттарды калыптандыруунун психологиялык негиздери: дисс. док. психол. илимдер. - Л., 1982. – 351-б.

164. Марищук В. Л. Стресс учурунда адамдын жүрүм-туруму жана өзүн-өзү жөнгө салуу / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. Санкт-Петербург: «Сентябрь» басмасы, 2014. - 259-б.

165. Мартыненко А. В. Медициналык жана социалдык иштин теориясы. - М.: Москва гуманитардык-социалдык академиясынын басмасы, 2002. – 80-б.

166. Мерлин В. С. Эксперименталдык психологиянын маселелери. Пермь: Пермь. мамлекет пед. институт, 1979. – 294-б.

167. Менделл, А. Эркектер ойногон оюндар А. Менделл. – Петербург: Петр, 1997. – 352-б.

168. Мектеп окуучуларынын коомдук коркунучтуу журум-турумунун алдын алуу: билим беру мекемелеринин иш системасы Ред. Е. Ю. Ляпин. Волгоград: Учитель, 2007. 231-б.

169. Мещерякова, О. М. Үй-бүлөдөгү зомбулук социалдык көйгөй катары (Иваново шаарындагы пилоттук изилдөөнүн жыйынтыгы боюнча) Орус коомундагы аял / О. М. Мещерякова. - Иваново, 2006. - № 1–2. – 83–85-бб.

170. Монахова, А. Ю. Психолог жана үй-бүлө: өз ара аракеттенүүнүн активдүү ыкмалары А. Ю. Монахова / - Ярославль: Академия 150 өнүктүрүү: Академия Холдинг, 2004. – 160-б.

171. Морозова, Т. К. Инсанды социалдаштыруунун теориялык аспектилери [Текст]: окуу куралы. метод, пособие / Т. К. Морозова;- 2-бас., стер. - М.: ФЛИНТА, 2015.-202-б.

172. Минбаев К. М. Жалпы психология. - Ош-1993.26-48-бб.

173. Минбаев К. М. Курак жана педагогикалык психологиясы. - Ош, 1995. – 89-б.

174. Мудрик, А. V. Социалдык педагогика [Текст]: Студенттер учун окуу куралы. пед. университеттер / Under, ред. В. А. Сластенин. 3-бас., рев. жана

- кошумча М.: «Академия» басма борбору, 2000. 200-б.
175. Мурзаев М. С. Социалдык психология. - Бишкек-2022 21-47-б.
176. McWilliams, N. Психоаналитикалык диагностика N. McWilliams. – М.: Класс, 1998. – 480-б.
177. Навайтис, Г. Күйөө, аял жана психолог Г. Навайтис / - М. - Воронеж. 1995. – 124-б.
178. Навайтис, Г. Үй-бүлө психологиялык кеңешмеде Г. Навайтис. - М. : "Модек", 1999. – 270-б.
179. Насилие в семье. Авт. Платонова Н. М. – М., 2004. – 154 с.
180. Кыргыздардын маданий көп түрдүүлүк контекстиндеги мурасы же Улуу Жибек жолундагы тоо оазиси. /Э. Ж. Жоробекова жана башкалар.- Бишкек, 2008.- 343-б.
181. Небылицын В. Д. Адамдын нерв системасынын негизги касиеттери. - М.: Просвещение, 1966. Немов Р. С. Психология М.: Просвещение, Владос, 1995 V.1
182. Обозов Н. Н. Инсандар аралык мамилелердин психологиясы. - Киев: Либид, 1990. – 191-б.
183. Орозалиев, Э. С. Социалдык психология (текст): окуу куралы. - Б. 2002.- с.160-б.
184. Осухова, Н. Г. Оор жана экстремалдык кырдаалдарда психологиялык жардам окуу куралы. студенттер учун пособие, жогорку окуу жайлары кесиптик билим / Н. Г. Осухова; - 5-бас., кайра каралган. жана кошумча - М.: “Академия” басма борбору, 2012. – 320-б.
185. Осухова Н. Г. Оор кырдаалда психологиялык жардам / Н. Г. Осухова. - М.: Академия, 2015. – 319-б.
186. Өспүрүмдөрдүн социалдык-психологиялык абалын баалоо үчүн анкета И. М. Никольская - И. В. Добрякова. – М.,2014. – 140-б.
187. Павленок, П. Д., Калктын ар кандай топтору менен социалдык иштин технологиялары Окуу куралы / Ред. проф. П. Д. Павленка, Руднева М. Я.- М.: ИНФРАМ, 2009. – 272-б.

188. Пазухина С. В., Фокин И. В., Фуртаева Е. И. Үй-бүлөдөгү зомбулук заманбап коомдун көйгөйү катары. - Тула: NOU VPO Тула башкаруу жана бизнес институту, 2000-ж. – 143-б.
189. Пайнс Е., Маслах К. Социалдык психология боюнча семинар. – Петербург: “Питер” басмасы, 2000. – 528-б.
190. Парыгин Б. О. Социалдык психология илим катары. 2-бас., - Л, 1976-250-б.
191. Петрова Р. Г. Гендерология жана феминология: окуу куралы. - 3-бас., / Р. Г. Петрова. - М.: "Дашков жана К°" басма жана соода корпорациясы, 2007. – 232-б.
192. Петровский А. В. Инсандык. Активдүүлүк. Коллективдуу. - М: Политиздат, 1982. – 245-б.
193. Платонова Ю. П. Үй-бүлөдөгү зомбулук: психологиялык реабилитациянын өзгөчөлүктөрү / ред. Н. М. Платонова, Ю. П. Платонова. - Санкт-Петербург.: Сөз, 2004. – 225-б.
194. Платонов К. К. Психологиялык түшүнүктөр системасынын кыскача сөздүгү / К. К. Платонов. М.: «Жогорку мектеп» басмасы, 1981.- 216-б.
195. Платонов К. К. Жеке мамиле психологиянын принциби катары. //Психологиянын методологиялык жана теориялык маселелери. – М.: Наука, 1969. - 234-б.
196. Платонов К. К. Инсандын түзүлүшү жана өнүгүүсү - М.: Наука, 1986.254-б.
197. Подоляк Я. В. Инсан жана коллектив: аскердик башкаруунун психологиясы. - М.: Аскердик басма, 1989. – 349-б.
198. Перленбетов М. А., О работе с агрессорами в рамках социального поведение. - Алмата: 2015.347-б.
199. Попов А. Л. Психология. - М.: «Флинт» басмасы, 2001. – 197-б.
200. Посохова С. Т. Өзгөрүлүп жаткан социалдык чөйрөдө адаптацияны жеке жөнгө салуу / С. Т. Посохова // Инсандын өзүн-өзү жөнгө салуунун психологиялык көйгөйлөрү. 5-чыгарылыш / ред. Т. С. Никифорова, А. А.

Коростылева. Санкт-Петербург: Санкт-Петербург университетинин басмаканасы, 2014-ж. – 658-б.

201. Постылякова Ю. В. Кесиптик ишмердүүлүктүн ар кандай түрлөрүндө стресс менен күрөшүүнүн ресурстары / Ю. В. Постылякова // Психол. журнал - № 6.2002. – 263-б.

202. Практикалык психодиагностика. Методдор жана тесттер / окуу куралы. - Самара: «Бахран», 2000. – 917-б.

203. Практикалык психологдун иш китеби: Кадрлар менен иштеген адистер үчүн колдонмо / Ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркач, Л. Г. Лаптев. - М.: Психотерапия институтунун басмасы, 2016.- 879-б.

204. Психологиялык абалдар <https://kpfu.ru/portal/docs/F2160>

205. Психодиагностика. Психодиагностика боюнча семинар Ред. Д. А. Донцова. - М.: Адам, 2014. – 224-б.

206. Рамих В. А. Үй-бүлөдөгү зомбулуксуздуктан коомдогу зордук-зомбулуксуздукка [Электрондук ресурс] / В. А. Рамих // Процесстер. отчет Үчүнчү орус философиялык конгресси "Рационализм жана маданият III миң жылдыктын босогосунда", 2005. - Кирүү режими: <http://www.auditorium.ru>.

207. Райс, Ф. Өспүрүмдөрдүн жана жаштардын психологиясы /Ф. Райс, К. Долгин. - 12-бас. - Петербург: Петр, 2010. – 816-б.

208. Реан А. А. Инсандын адаптациясынын психологиясы. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - Санкт-Петербург: Премьер ЕВРОЗНАК, 2006. – 479-б.

209. Реан А. А. Инсанды изилдөө психологиясы: окуу куралы / А. А. Реан. СПб., 1999. – 678-б.

210. Россияда үй-бүлөдөгү зомбулук: социологиялык талдоо. <https://www.dissercat.com/content/nasilie-v-seme-v-sovremennoi-rossii-sotsiologicheskii-analiz> - Текшерилген күнү 3.03.2024.

211. Рубинштейн С. Л. Жалпы психологиянын негиздери. - М.: Петр, 2015. - 720-б.

212. Руднев А. О. Үй-бүлөдөгү аялдарга карата зомбулуктун медициналык-социалдык аспектилери: таралышы, тобокелдик факторлору жана алдын алуу, // Россиянын Элдери Достугу Университетинин Жарчысы, М., 2015, 32-38-б.
213. Рыбников В. Ю. Экстремалдык профилдеги адистердин активдүүлүгүнүн ишенимдүүлүгүн психологиялык болжолдоо жана адаптивдик нерв-психикалык абалды оңдоо. Санкт-Петербург: Россия Федерациясынын Ички иштер министрлигинин Санкт-Петербург университети, 2015.- 125-б.
214. Рязанова, Д. В. Оспурумдер менен тренинг: Эмнеден баштоо керек? Психолог жана мугалим учун колдонмо / Рязанова Д.В. - М.: Башталыш, 2003. - 138с.
215. Самыгин, С. И. Психология жана педагогика С. И. Самыгин. - М.: КНОРУС, 2012. – 480-б.
216. Сафонова Т. Ы., Петрии О. А.; Journal of Electroanalytical Chemistry, Elsevier Sequoia (Швейцария), том 448, № 2, 211-216-бб.
217. Сафонова, Л. В. Психосоциалдык иштин мазмуну жана методологиясы [Текст] / Л. В. Сафонова. М.: Академия, 2006. 224-б.
218. Свонсон Р., Таяк жеген аялдар синдрому, NY, 2006; 43-б.
219. Сериялык сүрөттөр жана аңгемелер ыкмасы. Никольская И. М., 2010. - 245-бб.
220. Симаева И. Н. Жашоодогу өзгөрүүлөргө инсандын ыңгайлашуу психологиясы: диссертациянын рефераты. дис. докт. психол. илимдер: 19.00.01/ И. Н. Симаева; РШУ атындагы А. И. Герцен. - СПб., 2006. – 48-б.
221. Синельников А. С. Алынган сабактар: Өспүрүмдөр жана үй-бүлөлүк зомбулук көйгөйү / А. С. Синельников // Кадимки жамандык: үй-бүлөлүк зомбулукту изилдөө / ред. О. М. Здравомыслова. - М.: Редакция УРСС, 2003. - С. 92-122.
222. Слотина, Т. В. Психология инсан. Окуу китеби / Т. В. Слотина; учунчу муундагы стандарт. - Санкт-Петербург: Петр, 2017. – 448-б.: оорулуу. - «Окутуу» сериясы.

223. Собчик Л. Н. Инсанды изилдөөнүн стандартташтырылган мультифакториялык ыкмасы SMIL. /Л.Н. Собчик – Петербург: Сөз, 2000.-217-б.
224. Социалдык педагогика: Бакалаврлар учун окуу куралы Ред. док. пед. Илимдер И. А. Липский, доктор, пед. наук., Л. Е. Сикорская. - М.: «Дашков и К» басма жана соода корпорациясы, 2014. – 280-б.
225. Социалдык иш: окуу куралы. Ред. д.п.н., проф. Н. Ф. Басов. - 2- бас., кайра каралган жана кошумча - М.: "Дашков и К" басма жана соода корпорациясы, 2013. – 364-б.
226. Социалдык иш: бакалаврлар учун окуу куралы Ред. д.п.н., проф. Н. Ф. Басов. - 3-бас. кайра каралган жана кошумча - М.: "Дашков жана К" басма жана соода корпорациясы, 2015. – 352-б.
227. Социалдык-педагогикалык мекемелердин адистеринин ишиндеги инновациялар окуу куралы. Колдонмо / Олифриенко Л. А., Чепурных Е. Е., Шульга Т. И., Быков А. В.- М.: Полиграф кызматы, 2001. – 320-б.
228. Социалдык ишти укуктук камсыздоо: Бакалаврлар учун окуу куралы Ред. проф. Е. И. Холостова, О. Г. Прохорова. - М.: "Дашков и К" басма жана соода корпорациясы, 2014. – 256-б.
229. Социалдык иштин технологиясы: Бакалаврлар учун окуу куралы Редакторлор: Е. И. Холостова, Л. И. Кононова. - М.: "Дашков и К" басма жана соода корпорациясы, 2014.-478-б.
230. Сухов, А. Н. Калк менен психосоциалдык иштин негиздери [Текст]: окуу куралы / А. Н. Сухов.-М.: ФЛИНТА, 2013. – 638с.
231. Strafverfahrensrechtlichen Schutzes. Берлин, 1987.
<https://www.zvab.com/9783428063109/K%C3%B6rperliche-Gewaltanwendung-Familie-Notwendigkeit-Probleme-3428063104/plp> Текшерилген 5.03.202].
232. Теплов Б. М. Жекече айырмачылыктардын маселелери. - М. Ed. РСФСР АПН. 1961. – 536-б.
233. Телина, И. А. Социалдык педагогика окуу куралы / И. А. Thelin. - 2- бас.,Sr. - М.: ФЛИНТА, 2014.- 190-б.
234. Терехтий, В. С. Үй-бүлө менен социалдык ишти психологиялык-

- педагогикалык колдоонун технологиялары В.С. - М., 2000. 238-б.
235. Тугелбаева Б. Г. Аялдарга карата кылмыш зомбулуктун алдын алуу көйгөйлөрү. Монография. / Б. Г. Тугелбаева. – Бишкек: Кыргыз-Орус Славян университети, 2003. – 376-б.
236. Травматикалык стресске болгон реакциялардын катаалдыгын диагностикалоо үчүн балдар шкаласы. Р. Пинос, А. Стенберг, 2002. – 187-б.
237. Укуктук жана ченемдик техникалык документтердин электрондук фонду: [веб-сайт], <http://docs.cntd.ru/>
238. Үй-бүлөдөгү зомбулук: Психологиялык реабилитациянын өзгөчөлүктөрү Прок. ЖОЖдор үчүн колдонмо / Ред. Н. М. Платонова, Ю. П. Платонов. – Петербург: Сөз, 2004. – 154-б.
239. Үй-бүлөдөгү зомбулук: укук бузуучулар, коомчулук жана уюмдар менен иштөө Жалпы психиатрия маселелери. Психиатриялык дарылоодогу жетишкендиктер 2001; т. 7, 65–72 [Электрондук ресурс] // Кирүү режими: <http://www.psyobsor.org/1998/10/4-1.php>
240. Үй-бүлөдөгү зомбулук: социалдык жана укуктук аспект <https://wcons.net/assets/files/domashnee-nasilie.pdf> Колдонулган 03.03.2022
241. Үй-бүлөдөгү зомбулук. Кирүү режими: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> - Текшерилген күнү 4.03.2024.
242. Үй-бүлөлүк зомбулук деген эмне. Кирүү режими: <http://modkb.by/profilaktika-nasiliya-v-seme/499-что-такое-domashnee-nasilie> - алынган 03/04/2024.
243. Фирсов, М. В. Социалдык иштин технологиясы ЖОЖдор учун окуу куралы / Фирсов М. В. - М.: Академиялык долбоор, 2007. -128-б.
244. Фоминова, А. Н. Педагогикалык психологияокуу куралы. пособие / А. Н. Фоминова, Т. Л. Шабанова. - 3-бас., стер.-М.: ФЛИНТА,2016. - 320-б.
245. Фрейд А. Психология «Мен» жана коргонуу механизмдери / А.Фрейд. Москва: Педагогика-пресс, 1993. – 477-б.
246. Фурманов И. А. Агрессия жана зордук-зомбулук: диагностика, алдын алуу жана коррекциялоо / И. А. Фурманов. - Санкт-Петербург: Сөз, 2007, 480-б.

247. Хлудова О. В. Инсандын кесиптик өсүшүнүн психологиялык өзгөчөлүктөрү (ички иштер органдарынын кызматкерлеринин мисалында): окуу куралы. - Тамбов: ТГТУ басмасы, 2014. – 247-б.
248. Холостова Е. И. Социалдык иш: окуу куралы / Е. И. Холостова. - 7-бас., - М.: "Дашков и К" басма жана соода корпорациясы, 2010. – 800-б.
249. Холостова, Е. И. Социалдык иш бакалаврлар учун окуу куралы / Е.И. Холостова. - М.: "Дашков и К" басма жана соода корпорациясы, 2015, 612-б.
250. Холостова, Е. И. Социалдык саясат жана социалдык иш [Текст]: окуу куралы / Е. И. Холостова. - 4-бас., кайра каралган. жана кошумча - М.: "Дашков и К" басма жана соода корпорациясы, 2011. – 208-б.
251. Чернова, Г. Р. Психология коммуникация окуу куралы / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. - Санкт-Петербург. Петр, 2015. – 240-б.
252. Чернецкая, А. А. Социалдык иштин технология лары: ЖОЖдор учун окуу китеби /А. А. Чернецкая. - М.: Феникс, 2006. 346-б.
253. Шакеева Ч. А. Жаңы социалдык-экономикалык шарттарда жаштардын баалуулуктары жана бакубаттуулугу. - М.; 1998. 188-б.
254. Шакеева Ч. А. Азыркы кыргыз аялдарынын психикалык саламаттыгы. Гендердик социалдык психология: Регионалдык талдоо тажрыйбасы. Окурман. 2-бөлүк. - Бишкек, 2011 135-138-бб.
255. Шакеева Ч. А. Азыркы кыргыз жаштарынын психикалык бакубаттуулугу жана мамилеси. Гендердик социалдык психология: Регионалдык талдоо тажрыйбасы. Окурман. 2-бөлүк. Бишкек 2011 282-286-бб.
256. Шапкин С. А. Өзгөчө шарттардагы ишмердүүлүк: түзүмүн жана адаптация стратегиясын компоненттик талдоо / С. А. Шапкин, Л.Г. Жапайы // Псих. журнал 1996. - V.17. - №1.
257. Шапкин С.А . Профессионалдык ишмердүүлүктүн стресстик шарттарына адамдын адаптациясынын стратегияларын изилдөө методдору / С. А. Шапкин / Проблемалык кесиптик ишмердүүлүк: психологиялык анализдин теориялары жана методдору. - М., 2016.- 197-б.

258. Шуклин М. С. Ички иштер бөлүмдөрүндөгү жаш адистердин адаптация деңгээлин жогорулатуу боюнча иштердин психологиялык өзгөчөлүктөрү // Укук коргоо органдарындагы психопедагогика. - 2008. - №1.
259. Шуклин М. С. Россиянын Ички иштер министрлигинин ЖОЖдорунун бүтүрүүчүлөрү - жаш адистердин эмгекке адаптациялоо процессин уюштуруунун социалдык аспектилери // Түштүк Урал мамлекетинин жарчысы. университет Сериялар: Мыйзам. - 2006. - Т. 2.
260. Эниколопов, С. Н. Агрессия психологиясы: негизги ыкмалар // [Текст] / Псков Эркин Университетинин Жарчысы / С. Н. Эниколопов / 1994, 1, 62-68-бб.
261. Ярская-Смирнова Е. Р. Социалдык антропология. - М., 2019. 301с.
[[https://studfile.net/preview/4002712/page:41/.](https://studfile.net/preview/4002712/page:41/)]

Интернеттеги электрондук булактар

1. Домашнее насилие: социально-правовой аспект
<https://wcons.net/assets/files/domashnee-nasilie.pdf> Дата обращения 3.03.2022
2. Проблемы семейного насилия в Кыргызской Республике. - Режим доступа: <https://xreferat.com/22/6838-1-problemy-semeiynogo-nasiliya-v-kyrgyzskoiy-respublike.html> - Дата обращения 3.03.2022
3. Конституция КР от 5.05.2021. Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/112213?cl=ru-ru> - Дата обращения 3.03.2022.
4. Послание по случаю Международного женского дня
<https://www.un.org/ru/sg/messages/2007/womensday.shtml>.
Дата обращения 3.03.2022.
5. Декларация об искоренении насилия в отношении женщин
https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/violence.shtml Дата обращения 3.03.2022]

6. Насилие в семье в России: социологический анализ. Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/nasilie-v-seme-v-sovremennoi-rossii-sotsiologicheskii-analiz> - Дата обращения 3.03.2022
7. Проблемы семейного насилия в Кыргызской Республике. -Режим доступа: <https://xreferat.com/22/6838-1-problemy-semejnogo-nasiliya-v-kyrgyzskoiy-respublike.html> - Дата обращения 3.03.2022
8. Насилие. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> -Дата обращения 3.03.2022
9. Домашнее насилие. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> - Дата обращения 4.03.2022
10. Что такое домашнее насилие. Режим доступа: <http://modkb.by/profilaktika-nasiliya-v-seme/499-что-такое-домашнее-насилие> - Дата обращения 4.03.2022
11. Агапов Е. П. Семейведение: учебное пособие / Е. П. Агапов, О. А. Норд-Аревян. - М.: ИТК «Дашков и К°»; Ростов н/Д:Наука-Спектр, 2010. – 400 с.
12. Елизаров А. Н. Социально – психологическая помощь семье, страдающей от насилия / А. Н. Елизаров // Психология зрелости и старения. Ежеквартальный научно-практический журнал. – 2006. – № 4 (36), зима. –С. 32 – 48.
13. Ильина С. В. Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств / С. В. Ильина // Вопр.психологии, 1998, № 6, с. 65-75.
14. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. психологии: рек. Советом по психологии УМО по классич. унив. образованию / О. А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2005. – 319 с.
15. Малкина – Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина – Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.
16. Платонов Ю. П. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации/ ред. Н. М. Платонова, Ю. П. Платонов. - СПб.: Речь, 2004, 225 с.
17. Петрова Р. Г. Гендерология и феминология: учебное пособие. – 3-е изд., / Р. Г. Петрова. - М. : ИТК «Дашков и К°», 2007. – 232 с.

18. Рамих В. А. От ненасилия в семье — к ненасилию в обществе [Электронный ресурс] / В. А. Рамих // Тез. докл. Третий Российский философский конгресс «Рационализм и культура на пороге III тысячелетия», 2005. – Режим доступа: <http://www.auditorium.ru>.
19. Синельников А. С. Выученные уроки: Подростки и проблема насилия в семье / А. С. Синельников // Обыкновенное зло: исследования насилия в семье / под ред. О. М. Здравомысловой. – М. : Едиториал УРСС, 2003. – С. 92 – 122.
20. Тугельбаева Б. Г. Проблемы предупреждения преступного насилия в отношении женщин. Монография. / Б. Г. Тугельбаева. – Бишкек: Кыргызско–Российский славянский университет, 2003. – 376 с.
21. Фурманов И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб.: Речь, 2007. – 480 с.
22. Холостова Е. И. Социальная работа: учебное пособие / Е. И. Холостова. – 7-е изд., – М.: ИТК «Дашков и К^о», 2010. – 800 с.
23. [[https://studfile.net/preview/4002712/page:41/.](https://studfile.net/preview/4002712/page:41/)]
24. Межличностное насилие на всех этапах жизни Режим доступа: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/430856/InterpersonalViolenceAcrossTheLife-Course-rus.pdf Дата обращения 5.03.2022
25. Горшкова И., Шурыгина И. Режим доступа: <http://www.womenmsu.msu.ru/apendix/bookall.pdf> – Дата обращения 5.03.2022].
26. [Kimmel M. The gendered society. New York-Oxford, Oxford University Press, 2000. <https://global.oup.com/ushe/product/the-gendered-society9780190260316?cc=kg&lang=en&> Дата обращения 5.03.2022].
27. Schneider U. Koerperliche Gewaltanwendung in der Familie: Notwendigkeit, Probleme und Moeglichkeiten eines strafrechtlichen u. Strafverfahrensrechtlichen Schutzes. Berlin, 1987. <https://www.zvab.com/9783428063109/K%C3%B6rperliche-Gewaltanwendung-Familie-Notwendigkeit-Probleme-3428063104/plp> - Дата обращения 5.03.2022].

28. Гусейнов А. А. Понятие насилия. Философия, наука, цивилизация. М., 1999. Режим доступа: <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s01/z0001050/st000.shtml>. [Дата обращения 19.03.2022].
29. Travis, J. and Ryan, RS (1988) китептеринен ыңгайлаштырылган «Ден соолук иш» китеби. Беркли: Тен ылдамдыктагы басма сөз, 13 б.
30. Kristen Neff, Ph.D, [жеткиликтүү методика](https://self-compassion.org/). - <https://self-compassion.org/>
31. Методологические основы проведения обследования фактов насилия в отношении женщин и детей <http://www.stat.kg/en/statistics/download/methodology/134/> Дата обращения 27.03.22
32. Психологические состояния <https://kpfu.ru/portal/docs/F216029620/Psikhicheskie.sostoyaniya.pdf> Дата обращения 23.03.22
33. Стивен Левин, Anchor Press, 1987-ж. Healing in Life and Death китеби 31 б.

ЖЕКЕТАПШЫРУУНУНАЛГОРИТМИ

1-кадам. Киришүү.

Коопсуздук атмосферасын түзүү. Бөлмөдө бейтааныш адамдар болбошу керек. Уруксатсыз адамдардын катышуусу үчүн дээрлик эч кандай жүйөлүү себептер жок.

Дебрифинг психотерапия эмес. Ал белгилүү бир реакциянын себептерин ачып, талдоо максатын көздөбөйт. Дебрифинг – булл сезимдердин “вентиляциясы”. Эгерде күчтүү терс эмоциялар билдирилбесе, алар тура эмес убакта тура эмес түрдө пайда болушу же аң-сезимсиздикке кириши мүмкүн, булл анданда коркунучтуу, анткени булл терс сезимдердин андан аркы кесепеттери күтүүсүз болуп калат.

Мындан тышкары, талкуулоо тажрыйбалардын башаламандыгын түзүмдөштүрүп, булл өзкезегинде «дүйнөнүн кыйрашы» абалын алсыратат.

6-кадам. Корутунду.

Айтылгандардын бардыгын кыскача жыйынтыктап. Азыр айткыңыз келгендагы бир маанилүү нерсе барбы деп сураңыз.

7-кадам. Перспектива.

Консультант жакынкы келечектеги пландар тууралуу сүйлөшүүнү сунуштайт. Сууроолор берилип жатат:

Жакында эмне кыласыз? Мени таштап кеткенден кийин эмне кыласыз?

Бул адамдын учурдагы жашоого кошулушу жана эскерүү дүйнөсүнөн чыгуусу үчүн зарыл. Эгерде аялдын шарты жана абалы жол берсе, анда аны дагы 20-30 мүнөт калтырып, релаксация сессиясынан өтсөнүз болот.

Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган аялдарга психологиялык колдоо көрсөтүү программалары

Үй-бүлөдөгү зомбулук аялдарга карата зомбулуктун эң типтүү жана кеңири таралган түрлөрүнүн бири болуп саналат. Аялдарга карата зомбулук типтүү көрүнүш болгон «нормалдуу» үй-бүлөлөрдү жана үй-бүлөлөрдү салыштыруу үй-бүлөдөгү чыр-чатактын үй-бүлөлүк мамилелердин өзгөчөлүгүнөн, адамдын ички өзгөчөлүгүнөн, үй-бүлөлүк жашоого канааттануу сезиминен, конфликттик кырдаалдарда өзүн алып жүрүү ыкмаларынан көз карандылыгын көрсөткөн. Ушуга байланыштуу, зомбулуктун курмандыгы болгон аялдар менен иштөөгө психологиялык колдоо көрсөтүүнүн максаты үй-бүлөлүк зомбулуктун коркунучун азайтуу программасы болууга тийиш, ал зарыл билимдерди алууну жана төмөнкүдөй көндүмдөрдү жана көндүмдөрдү өнүктүрүүнү камтышы керек:

- чыңалуу абалында өзүн-өзү башкаруу;
- конфликттерде конструктивдүү жүрүм-турум;
- жоопкерчиликтүү чечим кабыл алуу;
- натыйжалуу байланыш;
- жалгыздык сезиминин азайышы, нааразычылыктын азайышы,

Иш-чаралар системасынын негизги идеясы системалуу психокоррекциялык таасирди ишке ашыруу болушу керек. Үй-бүлөлүк зомбулуктан жабыркаган аялдар үчүн чаралар программасынын натыйжалуулугунун шарттары төмөнкүлөр болушу мүмкүн:

- конкреттүү аудиторияга ылайыкташтырылган программалардын болушу.
- коррекциялоо боюнча психологиялык иштердин конкреттүү багыттары
- жеке ресурстарды изилдөө;
- көйгөйлүү турмуштук кырдаалдардын шарттарында коммуникациялык көндүмдөрдү

өнүктүрүү;

- өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн өнүктүрүү;
- аң-сезимдин өзгөчө абалын чагылдыруу;

Методдор:

1) «Менин үй-бүлөм» деген темада ролдук оюндар. Үй-бүлөлүк жашоодогу типтүү конфликттик кырдаалдарды талдоо.

2) ишенимдүү, кооптуу жана агрессивдүү жүрүм-турум жагдайларын талдоо.

3) Ишенимдүү жүрүм-турумду үйрөтүү (6 сабак).

4) Вербалдык эмес жүрүм-турумдун репертуарын өнүктүрүү. Предметтик маалыматты жаңсоо, мимика ж.б. Эмоционалдык тажрыйбаларды жана мамилелерди вербалдык эмес байланыш каражаттары аркылуу көрсөтүү.

5) жеке жана коомдук чөйрөдө жубайларды (аял жана эркек) окутуу үчүн баарлашуу көнүгүүлөрү жана коррекциялоо ыкмалары:

Ар бир сессия камтылган:

өз айланасында жупта жана кеңири чөйрөдө баарлашуу үчүн жагымдуу, ачык чөйрөнү калыптандыруу жөндөмүн өнүктүрүүчү максаттуу жолугушуулар;

- ийгиликтүү жүрүм-турум көндүмдөрүн өнүктүрүүчү оюн эпизоддору;

- өз ара түшүнүүнү өнүктүрүүгө жана ийгиликтүү маалымат алмашууга көмөктөшүүчү дене кыймылдарынын элементтери;

- интенсивдүү жолугушуулардын драматургиясын куруунун ыкмалары;

Жолугушуулардын максаты коммуникациянын жаңы, өнүккөн формаларын үйрөтүү жана ошол эле учурда өнөктөштөрдүн эң көп чыр-чатактары менен иштөө болгон.

Алгачкы үч сессияда (1-3-циклдер) өнөктөштүк баарлашуунун негизги элементтери (сезимдерин көрсөтүү, башкалардын сезимдерин түшүнүү, өз каалоолору жөнүндө сүйлөшүү жөндөмдүүлүгү) үйрөтүлгөн. Бул циклдердин жүрүшүндө лабораториялык социалдык чөйрөдө иш-аракеттердин көндүмдөрү боюнча концентрация болот. Жубайлардын эффективдүү жүрүм-турумуна салым кошкон өнөктөштөрдүн имиджи калыптанат; ийгиликтүү жагымдуу жүрүм-турум тармагында эксперимент иштеп чыгууга багытталган. Терстикти аныктоо, издөө жана эксперттерди аныктоо технологиясы боюнча окутуу жүргүзүлүүдө.

Жолугушуулардын экинчи бөлүгү (4-7-циклдер) каалоолордун жана кызыкчылыктардын кагылышуусун жеңүү үчүн жүрүм-турумдун бул үлгүлөрүн комплекстүү колдонуу менен алектенет. Негизги көңүл катышуучулардын көйгөйлөрүн жалпылоого, ошондой эле диагностиканы өнүктүрүүгө жана жүрүм-турумдун деструктивдүү түрлөрүн жеңүүгө багытталган. Интерференцияны аныктоо. Жүрүм-турумдун кызматташуучу түрлөрүн өнүктүрүү ырааттуу түрдө жүргүзүлүүдө. Жашоодо ийгиликтин формуласы (ФЖУ) иштелип жатат. Жуптарда эффективдүү лидерликке үйрөтүү.

Көнүгүүлөрдүн мазмуну конкреттүү бир түгөйдүн жана конкреттүү жеке жолугушуунун катышуучуларынын конкреттүү көйгөйлөрүнө жана кызыкчылыктарына жараша болот.

Сунушталган сунуштар зомбулукка кабылган аялдардын адаптация деңгээлин жана инсандар аралык өз ара аракеттенүүгө даярдыгын жогорулатат.

3-ТИРКЕМЕ

Зордук-зомбулукка кабылган аялдарга психологиялык колдоо көрсөтүү программаларында ар кандай ыкмаларды колдонуу методикалык түрдө сунушталат. Алардын айрымдарына токтололу.

Кардар тарабынан травматикалык окуяны кайра башынан өткөрүү жана эмоцияларга жооп берүү үчүн психотерапевтикалык ыкмалар.

1. Техника "Кат"

Бул зордук-зомбулуктун курмандыктары менен иштөөдө кыйла эффективдүү терапиялык инструмент, анткени көп адамдар бетме-бет сүйлөшүүгө караганда баарлашуунун бул формасын артык көрүшөт жана алар сүйлөшкөндөн көрө өздөрү жөнүндө ачык жаза алышат. Жазуу терапиясы ийгиликтүү болушу мүмкүн болсо да, аман калган адам бирден интервью сурай алышы керек.

Жеке баарлашуулардагыдай эле, кат жазуу процедурасынын деталдуу структурасы маанилүү. Кат ойдон чыгарылган кагазга элестүү калем менен жазылып, үн чыгарып

айтылат. Кат кадимки саламдашуу менен башталып, автордун кол тамгасы менен аяктайт. Жабырлануучу өзүнүн бардык сезимдерин чектөөсүз билдире аларын түшүнүшү маанилүү. Зордук-зомбулукка кабылган адамдын милдети көйгөйдү мүмкүн болушунча кеңири сүрөттөп берүү экенин түшүндүрдүк. Ошол эле учурда жүрүм-турум анализине басым жасоо керек. Көбүнчө кат жазгандан кийин кардар өзүн күчтүү сезе баштайт, жашоонун кыйынчылыктарына туруштук берүүгө даяр.

Эгерде бул ыкма топтук иште колдонулса, топтун бир нече мүчөсү кезектешип кат жазышат. Жардамчы (экинчи өзүн) тааныштырылышы мүмкүн, ал 10 мүнөткө жакын убакытты алат. Бул сүйлөшүү өткөндөгү чыныгы сүйлөшүүлөрдүн кайталанышы эмес.

Бул техниканын максаты – кылмышкерге болгон сезимдерин ачык билдирүүгө көмөктөшүү, эмоционалдык башаламандыктан чыгуу жана реалдуу окуяларга болгон мамилесин аныктоо, бир пикирге келүүгө аракет кылуу.

2. "Бош отургуч" техникасы

Бул ыкма гештальт-терапияда жана психодрамада кеңири таралган ыкмалардын бири. Биз жабырлануучунун алдына отургуч койдук жана ага жок жүзүн же өзүнчө мүнөзүн, ал үчүн маанилүү болгон эмоцияны коюуну сунуш кылдык: "Бул отургуч отурганын элестетүүгө аракет кылыңыз ...". Аялдар үчүн бул ойдон чыгарылган маектешке кайрылып, ага каалаган нерсени, жан дүйнөнүздү ооруткан нерсени айтууга, сезимдериңизди билдирүүгө, терс эмоцияларды чыгарууга мүмкүндүк берди.

3. Техника "Убагында кайтып келүү"

Биз аялдан зордук-зомбулук биринчи жолу болгон өткөн кырдаалды эстеп калуусун сурандык: «Саатты артка коелу. Окуя кайда болуп жатат? Азыр саат канча?» - сүйлөшүү азыркы чакта. Аял өз кылыгын мындайча түшүндүрөт: "Мен муну кылып жатам, анткени...". Бул бардык тиешелүү ыкмалар колдонулган психодраматикалык ыкма (экинчи өзүн, ролду өзгөртүү). "Жылытуу" менен бирге төрт саатка созулат.

4. "Келечекке кадам" техникасы

Биз кардарды зордук-зомбулукка алып келүүчү, келечекте ал кабылышы мүмкүн болгон оор конфликттик кырдаалды көрсөтүүгө чакырабыз. Ар кандай сценарийлер ар кандай адамдар менен ойнолот жана оптималдуу жүрүм-турум стратегиясын тандоо. Техниканын максаты – зордук-зомбулуктун коркунучун азайткан өз ара аракеттенүүнүн жаңы жолдорун сынап көрүү, андан тышкары, орунсуз стереотиптерден баш тартуу. «Жүрүм-турумдун репетициясы», «ачууну жоюу» ыкмалары, дизайны боюнча мурунку ыкмаларга окшош, зомбулуктун курмандыктары менен иштөөдө кыйла натыйжалуу.

4-ТИРКЕМЕ

1) Жабырлануучулардын күтүлбөгөн кырдаалдардагы травма (жаракат) кайра башынан өткөрүү жана эмоцияга реакция кылуу үчүн психотерапевтикалык ыкмалар.

Биз жогоруда белгилегендей, зордук-зомбулукка кабылган аялдарга психологиялык колдоо көрсөтүү программасында методикалык жактан алганда, биз жогоруда айтылган психотерапевтик ыкмалар менен бирге травматикалык окуяны кайра башынан өткөрүү жана эмоцияга жооп берүү, ошондой эле топтун арт-терапиялык иштеринде колдонулган экспрессивдүү жана чыгармачыл ыкмалар. зордук-зомбулуктун курмандыктары менен. Келгиле, аларды карап көрөлү.

1. "Менин жашоом" техникасы. Бул ыкма вербалдык баарлашууда ачыла элек темаларды жана көйгөйлөрдү аныктоого мүмкүндүк берет. Көркөм чыгармачылыктын башталышын жеңилдетүү үчүн журналдын фотоколлаж ыкмасын колдонуу сунушталат, анда кардар журналдардан сүрөттөрдү кесип, баракка чаптоосун талап кылганда. Аягында композициянын ар бир фрагментине ат берилип, алар турмуштун жандуу таасирлери менен байланыштырылат.

2. "Автопортрет" техникасы.

Бул ыкманы колдонуу кардардын психикалык инсандыгын, анын "менин" түшүнүүсүн өзүн-өзү ырастоого жана бекемдөөгө кызмат кылат. "Мен" дене образы өзүн-өзү кабыл алуунун маанилүү көрсөткүчү болуп саналат. Автопортретти чийип, скульптура кылып же журналдын үзүндүлөрүнөн жасаса болот. «Мен» образын реалдуу, идеалдуу, өткөн же келечек катары чагылдырууга болот. Автопортрет символикалык болушу мүмкүн, абстракттуу сүрөт, өсүмдүк, жаныбар, архитектуралык курулуш ж.б.у.с. Тартуу аяктагандан кийин, кардар сүйлөшүүгө аракет кыла алат! сиздин образыңыз менен.

3. Техника "менин гербим".

«Менин гербим» техникасынын максаты – өзүн-өзү сыйлоону жана өзүн-өзү түшүнүүнү өнүктүрүү, коомдук «Мен» чагылдыруу, акылга сыярлык социалдык ачыктык. Белгилүү болгондой, орто кылымдарда гербде адамдын жасаган иштери, урааны, келип чыгышы жана артыкчылыктары чагылдырылган. Кеңешчи фломастер же боёктордун жардамы менен жеке гербиңизди кагаз бетине чийүүнү сунуштайт. Эмблема башкаларды символикалык түрдө адамдын умтулуусун жана абалын көрсөтөт. Контур төрт аймакка бөлүнөт. Сол жагында - жашоодогу негизги жетишкендиктер жазылат * ортосу - кардар өзүн кандай кабыл алат; оң жагында жашоодогу негизги максаттар белгиленет; гербдин төмөнкү бөлүгү жашоодогу негизги урааны белгилөө үчүн сакталган.

Тартууга жарым сааттай убакыт кетет. Соңунда катышуучулар бири-бирине гербдерин жана ураандарын тапшырышат. Тактоочу суроолор берилет. Гербдердин жана символдордун окшоштугу талкууланат.

5-ТИРКЕМЕ

Үй-бүлөлүк терапиянын практикасында колдонулуучу психотерапиялык ыкмалар

7. Инструкциялардын техникасы

Психотерапевттен бүт үй-бүлө же анын айрым мүчөлөрү тарабынан белгилүү иш-аракеттердин зарылдыгы жөнүндө түз жана так көрсөтмөлөр. Директивалар конкреттүү иш-аракеттерге шилтеме кылышы керек. Директиванын үч түрү бар: үй-бүлө мүчөлөрүнө бир нерсе кылууну айтуу; мурункудан башкача жасоого көрсөтмө; буга чейин кылган иштерин кылбоо боюнча көрсөтмө. Үй-бүлөлүк зомбулук менен иштөөдө кээ бир учурларда психотерапевттин түз жана так көрсөтмөлөрү зарыл жана милдеттүү. Бул, биринчи кезекте, бир же бир нече үй-бүлө мүчөлөрүнүн өмүрүнө коркунуч туудурган зомбулук жагдайларына тиешелүү, бул учурда терапевт кардарларга дароо полицияга кайрылуу, кризистик борборго баруу, үйдөн чыгуу жана убактылуу социалдык жайга көчүү зарылдыгын көрсөтүүсү керек. мейманкана, туугандар ж.б.. г. Бирок анча оор эмес учурларда да директивалар иштебеген үй-бүлөгө таасир этүүнүн эң зарыл жолу болуп саналат.

8. "Үй-бүлөлүк талкуу" техникасы

Үй-бүлө мүчөлөрүнүн турмушуна байланыштуу маселелердин кеңири спектрин жана ар кандай көйгөйлөрдү жана көйгөйлөрдү чечүүнүн жолдорун талкуулоо. Талкуунун ар кандай максаттары болушу мүмкүн. Алардын арасында:

- үй-бүлөлүк чыр-чатактарды чечүүнүн жолдору, тарбиялоонун эң натыйжалуу ыкмалары, милдеттерди бөлүштүрүү, убакытты пландаштыруу ж.

- үй-бүлө мүчөлөрүн инсандар аралык байланыштын алгылыктуу формаларына үйрөтүү. Психотерапевт талкуунун жүрүшүн жөнгө салат, ал ага активдүү катышат жана бул жагдайды айрым үй-бүлө мүчөлөрүнүн натыйжасыз жүрүм-турумун оңдоо үчүн колдонот;

- үй-бүлөлүк жашоонун тигил же бул аспектилери боюнча адекваттуу идеяны калыптандыруу.

8. «Шарттуу байланыш» техникасы

Үй-бүлө үчүн адаттан тыш кандайдыр бир жаңы элементтин кадимки жана калыптанган үй-бүлөлүк мамилелерге киргизилиши жалпылыгы бар психотерапиялык ыкмалардын тобу. Мындай жаңы элемент катары өз ара аракеттенүүнүн белгилүү эрежелери киргизилет. Маселен, С. Краточвил сунуштаган ыкма, чыр-чатакты жубайлар менен иштөөдө “конструктивдүү талаш” же “адилет күрөш” колдонулат. Үй-бүлөнүн күнүмдүк жашоосуна

өз ара аракеттенүүнүн бул элементи киргизүүдөн мурун психотерапевт жубайларга эффективдүү баарлашуунун белгилүү бир көндүмдөрүн («Мен айтуу» техникасы, активдүү угуунун ыкмалары ж.б.) үйрөтөт.

«Адилет күрөштүн» эрежелери төмөнкү жоболорду камтыйт:

- конфликттик кырдаалды аны тактоону кийинкиге калтырбастан, дароо талкуулоону баштоо;

- чыр-чатактар болгон учурда, жетише турган максат жөнүндө так түшүнүккө ээ болуу зарыл;

- кырдаалды тактоого эки тарап тең активдүү катышуусу керек;

- талаш-тартыш конфликт байланышкан предметке гана тиешелүү болушу керек, өткөн тажрыйбага шилтемелер же жалпылоолорго жол берилбейт;

- чыр-чатактын катышуучуларын ооруткан аргументтерди колдонууга жол бербөөгө.

9. Көндүмдөрдү жана жөндөмдөрдү калыптандыруучу техника

Бул ыкманын өзгөчөлүгү үй-бүлө мүчөлөрүнө бири-бири менен ийгиликтүү өз ара аракеттенүү үчүн зарыл болгон белгилүү бир көндүмдөрдү жана жөндөмдөрдү өнүктүрүү тапшырмасы берилгенинде. Мындан тышкары, үй-бүлө мүчөлөрү канчалык деңгээлде ийгиликке жетээрин аныктай турган критерий көрсөтүлөт.

Бул учурда «үй-бүлөлүк трениндин» түрүн өткөрүү жөнүндө сөз кылууга болот. Кээ бир мүчөлөрү тарабынан зордук-зомбулуктун көрүнүшү менен мүнөздөлгөн үй-бүлөдө агрессивдүү көрүнүштөрдү жана агрессияны козгоочу жүрүм-турумду өзүн өзү башкара билүүнү үйрөтүү өзгөчө мааниге ээ. Агрессивдүү көрүнүштөргө көзөмөлдүн жоктугу жана сабырдуулуктун жоктугу көбүнчө өзүн төмөн баалоо, өзүнө ишенбөөчүлүк, терс "Ментүшүнүгү" менен байланышкан. Мындан тышкары, агрессивдүүлүктү башкаларга көрсөтө турган күчтүн бирден-бир көрүнүшү болгон импотенциянын бир көрүнүшү.

Агрессия да көп учурда коркуу менен байланышкан. Өз кезегинде зордук-зомбулукка түрткөн жүрүм-турум эрте балалык курактагы эмоционалдык жетишсиздиктин кесепети болуп саналат, анда бала тил албастык, каприз, ачуулануу, оройлук ж.

10. Өзүн өзү жөнгө салуу техникасы

Бул психотерапевттик процедураны колдонуу зомбулук актысын жасаган үй-бүлө мүчөсүнө ачуулануунун жүрүм-турум көрүнүштөрүн ооздуктоого мүмкүндүк берет. Бирок, көпчүлүк учурларда, тышкы көрүнүштөрдү коррекциялоо жетиштүү эмес жана терапевт айрым үй-бүлө мүчөлөрүнүн ички инсандык чыр-чатактарды оңдоо ыкмаларына кайрылат.

11. Үй-бүлөлүк ролдорду аткаруунун техникасы

Ролдук оюн – үй-бүлөлүк психотерапиянын алдыңкы ыкмаларынын бири. Анын ар кандай формалары бар жана ар кандай маселелерди жана милдеттерди чечүү үчүн

колдонулат. Эң эффективдүү методдордун бири классикалык психодрамадан алынган ролду алмаштыруу техникасы. Методдун маңызы үй-бүлө мүчөлөрүнүн кээ бирлери алар менен конфликтте болгондордун ролдорун ойнойт. Мисалы, баланын ролун ойноо процессинде ата-энелер ага таңуулаган кээ бир көрсөтмөлөрдүн жана эрежелердин жетишсиздигин түшүнүшү мүмкүн, бул алардын ага карата агрессивдүүлүгүн олуттуу түрдө төмөндөтүшү мүмкүн.

Терапевтикалык иштин практикасында конфликттик кырдаалда альтернативалуу сценарийди ойноо ыкмасы көбүнчө колдонулат. Ролдук оюндун катышуучулары үй-бүлө үчүн нормалдуу болгон чыр-чатакты чыгарышы керек, бирок ошол эле учурда алар оюндун башынан эле жаңы эрежелер боюнча өзүн алып жүрүүгө аракет кылышы керек. Бул ыкманы колдонууда, агрессиянын жана зордук-зомбулук аракеттеринин көрүнүшүнө ыктаган үй-бүлө мүчөлөрүнө ачуулануучу жагдайларда парадоксалдуу жүрүм-турум белгиленет. Мисалы, бир үй-бүлө мүчөсүнүн жүрүм-туруму менен ачуусун келтиргенден көрө, андан жүзүн буруп, сүйлөшүүнү ага аркаңыз менен улантыңыз. Психокоррекциялык таасир этүү механизми көпчүлүк учурларда зордук-зомбулук аракеттерин жасаган үй-бүлө мүчөлөрү үй-бүлөдөгү жүрүм-турумдун коомго ылайыктуу формаларын үйрөнүп алышына, кээде ал тургай муну байкабай калышына негизделген.

Бекитемин

Ош областынын Ош шаарындагы
“Ак-Жүрөк” Кризисттик борборунун

директору Асилбекова Дарика



“ 38 ” _____ 2023 ж.

Жолдошева Акчач Олмасовна « Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» аталышындагы 19.00.01 – жалпы психология жана 19.00.07-педагогикалык психология адистиги боюнча психология илимдеринин доктору окумуштуулук даражасын изденип алуу учун жазылган диссертациясында алынган илимий изилдөөнүн натыйжаларын өндүрүшкө кийирүү жөнүндө

АКТ

Төмөнкү курамдагы комиссия мүчөлөрү:

Ош шаарындагы кризисттик борбордун директору Асилбекова Дарика - төрайым, комиссиянын мүчөлөрү, биз:

1. Садикова Р.С.
2. Кулуева Г.С.
3. Абылкасымова А.О.

Жолдошева Акчач Олмасовна «Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» деген темадагы доктордук диссертациясында төмөнкүдөй натыйжаларга жетишкендигине күбө болубуз: Ош областынын Карасуу, Араван, Алай, Чон Алай ж.б. айыл өкмөтүндө аялдарга Зордук зомбулук боюнча өткөрүлгөн семинар, тренингдердин жыйынтыгы, 2015-2020-жылдардан бери жүргүзүлүп келет. Семинар-тренинг жүргүзүү бардык этаптарында оң натыйжалар байкалды:

- зомбулук боюнча айыл өкмөтүндөгү аялдарга зоналык үй-бүлөдөгү зомбулукту алдын алуу, психологиялык өзгөчөлүктөр аны алдын алуунун профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча

семинар-тренингдерди өткөрүү-коомдун муктаждыгына жараша өткөрүлгөндүгү;

аялдардын учурдагы стресстик абалын, депрессиянын деңгээлин аныктоо боюнча тесттерди жүргүзүүдө, ал боюнча түшүнүктөрдү берүүдө окуу-тарбия үчүн сунушталган семинар-тренингдердин туура сунушталгандыгында;

- тема боюнча буга чейинки изилдөөлөр талапка ылайык колдонулгандыгына;

- Аялдардын зомбулук маселеси боюнча окутууда, кризисттик борбор аркылуу бир канча семинарларды өткөрүп, аялдардын коопсуздук чөйрө түзүүгө жараша түзүлгөндүгүндө;

- аялдарга жагымдуу жагдай түзүү боюнча алдынкы тажрыйбалар жыйынтыкталгандыгына жана алардын өзүнүн психикалык абалын оңдоп түзөөгө, жашоо процессинде колдонуунун натыйжалуу технологиялары диссертант тарабынан ачып берилгендигинде;

- аз камсыздалган аялдардын коопсуздук чөйрө максатында кризисттик борборлор аркылуу билимдеи, психологиялык өзгөчөлүктөрү, жалпы психология, педагогикалык психология, жүрүм-туруму боюнча тесттердин жыйынтыктары эмгекте туура көрсөтүлгөндүгүндө;

- диссертант аялдар үчүн уюштурулган иш чараларды өткөрүүдө, семинар, тренингдердин темаларынын мазмунун, формасын, каражаттарын, санарип-тештирүү технологияларын байытууга салым кошкондугунда;

- интерактивдүү, салттуу эмес усулдар менен семинар тренингдерде айкалыштырылып берилиши;

- аялдардын интеллектуалдык, руханий жактан өнүгүшү үчүн тандалып алынган усулдар ары таанып-билүүчүлүгү, ары өз алдынча креативдүүлүк менен иштөө үчүн кызмат кылгандыгы;

- аялдардын жекече психикалык абалына, жүрүм-турумуна жагымдуу жагдай түзүүсүнө, алардын инсандык касиеттерин калыптануусуна шарт түзгөндүгү;

- тапшырмалардын, тесттердин аялдардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайык логикалуу ойлонуусуна, изденүүсүнө проблемалуу жагдайларды түзүүгө багытталгандыгында.

Жолдошева Акчач Олмасовнанын диссертациясынын натыйжалары төмөнкүлөрү ишке ашырууга жардам берди:

- аялдарды коомдогу зомбулуктун кесепети жашоону кыйындатып, инсандын сергек жашоосуна зыяны чоң экендигин түшүнүү менен жалпы психологиялык абалына таасирин тийгизип, ар бир аял өзүнүн курактык өзгөчөлүгүн андап билип, ондоо-түзөө аркылуу, социалдык инсандык компетенттүүлүктөрүнүн калыптанышына шарт түзүүгө;
- түрдүү кырдаалдарда коопсуздук чөйрөнү түзүүдө аялдарга зомбулук боюнча маалыматтарды жеткирүүнү конкреттештирүүгө;
- аялдарга тренинг аркылуу зомбулуктун түрлөрү боюнча түшүнүктөрүн кеңейтүүгө;
- аялдардын видео-роликтерде, социалдык тармактарда зомбулукту алдын алуу боюнча түшүнүктөрүн калыптандырууга болгон маалыматтарын арттырууга.

Диссертациянын материалдары төмөндөгүдөй документтерде, материалдарда жана иштелмелерде пайдаланылды:

- Кризисттик борборлордун психологдору өз модулдарында, иштелмелеринде, айыл окмоттук, райондук денгээлде иш чаралар аркылуу профилактикалоо;
- Зомбулукту алдын алуунун технологияларын психологиялык-педагогикалык негизде жаңылоого;
- Зордук-зомбулукту алдын алуу боюнча жыл сайын өткөрүлүүчү “Зомбулуксуз жашоо 16 күндүк Акцияны жакшыртуу демилгелери, аялдар үчүн таркатылуучу усулдук-тесттик колдонмолорду өркүндөтүп түзүүдө;
- Кыргызстандагы үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуунун, психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча эл аралык, илимий-практикалык конференцияларда, семинар-тренингдерде; республика деңгээлинде жасаган баяндамаларында.

Диссертациясынын натыйжалары ишке ашыруунун жыйынтыгы боюнча төмөнкүдөй оң натыйжалар алынды:

- Учурда зомбулук маселеси учурда курч болуп жаткандыгын бул багытта аялдарды окутуунун, алардын психикалык абалын жакшыртуу жана алдын алуунун терендиги.

• Үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуу, болтурбоо жолдору боюнча өткөрүлгөн семинар-тренингдерге болгон аялдардын кызыгуулары жогорулады. Диссертанттын темасы туура тандалган жана ал аялдардын жеке психологиялык өзгөчөлүгүн эске алып, реабилитациялоодо көмдөгү аялдардын психикалык саламаттыгын жакшыртуу маселесине кошулган салым болот деп эсептейбиз.

Комиссиянын төрайымы: Асилбекова Дарика

Комиссиянын мүчөлөрү:

1. Садилова Р.С.

2. Кулуева Г.С.


3. Абылкасымова А.О.



Бекитемин

Баткен областынын, Баткен районунун

Бурхан Мергенов атындагы орто мектебин

директору Гайназаров И.Т.  21.04.2023



АКТ

Жолдошева Акчач Олмасовна « Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педогогикалык жолдору» деген темадагы 19.00.01. - жалпы психология жана 19.00.07. - педогогикалык психология адистиги боюнча психология илимдеринин доктору окумуштуулук даражасын изденип алуу үчүн жазылган диссертациясында алынган илимий изилдөөнүн натыйжаларын өндүрүшкө кийирүү жөнүндө төмөнкү курамдагы комиссия мүчөлөрү:

1. Баткен областынын Баткен районундагы Бурхан Мергенов атындагы орто мектебинин директору – төрага Гайназаров Ибраимжан Токтоназарович, комиссиянын мүчөлөрү биз;
2. Ормонова Турдукан Абдыманаповна
3. Амираев Тойчубек Амираевич
4. Минбаева Гулсайра Минбаевна

Жолдошева Акчач Олмасовна « Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педогогикалык жолдору» деген темадагы доктордук диссертациясында төмөнкүдөй натыйжаларга жетишкендигине күбө болдук:

Мектепте тажрыйба жүргүзүү 2018 – 2022 – жылдарда жүргүзүлүп, 1,3,4 – класстардын 130 окуучусу, 5,6,7,8,9,10,11 – класстардан 340 катышты.

Тажрыйба жүргүзүүнүн бардык этаптарында он натыйжалар байкалды:

- Адам жана коом предмети үчүн сунушталган программадагы зомбулукту алдын алуу боюнча жагымдуу жагдай, коопсуздук чөйрөнү туура сунушталгандыгында;
- Тема боюнча буга чейинки изилдөөлөр талапка ылайык колдонулгандыгында;
- Мен жана дүйнө предмети 1 – 4 – класс окуучуларда, жогорку класстарда тарых, адабият, предметинде чыгармаларды окутуу Мамлекеттик билим берүү стандартынын негизинде окуу программасына ылайык түзүлгөндүгүндө;
- Зордук – зомбулук боюнча тренингдерде алдынкы тажрыйбалар жыйынтыкталгандыгына жана аларды окуудан сырткары иштертерде колдонуунун натыйжалуу технологиялары диссертант тарабынан ачылып берилгендигинде;
- Адабият окутуу предметиндеги чыгармаларды окутууда кыргыз элинин психологиялык өзгөчөлүгү, педогогикалык психологиядагы зомбулук процессине байланыштырып тесттерди туура көрсөтүлгөндүгүндө;
- Диссертанттын мектепте социалдык педогог менен биргеликте түрдүү иш чараларда тарбиялык темалардын мазмунун, формасын, каражаттарын, окутуу технологияларын байытууга салым кошкондугуна;
- Интерактивдүү, салттуу эмес окутуу – тарбиялык усулдарынын айкалыштырылып берилиши;
- Окуучулардын интеллектуалдык, руханий жактан өнүгүшү үчүн өткөрүлгөн тренинг, семинар окуучулардын таанып – билүүчүлүгү, өз алдынча креативдүүлүк менен иштөө үчүн кызмат кылгандыгы;

- Мугалим менен окуучулардын өз ара мамилелери, окуучулар менен ата – энелеринин мамилелери, зомбулукту болтурбоого, аны алдын алууга багыт алууларына шарт түзгөндүгү;
- Тапшырмалардын, тестердин окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайык логикалык ойлонуусуна, изилдөөсүнө проблемалуу жагдайларды түзүүгө багытталгандыгына.

Жолдошева Акчач Олмасовна диссертациясынын натыйжалары төмөндөгүлөрдү ишке ашырууга жардам берди:

- Окуучулардын, Мен жана дүйнө, адабият, тарых, адам жана коом предметиндеги чыгармаларды зордук – зомбулук маселесине байланышкан түшүнүктөрү менен адам психологиясы, педогогикалык психология, этномаданий же социалдык – инсандык компетенттүүлүктөрүн калыптанышына шарт түзүүгө;
- Класстан тышкаркы иш чаралардын зомбулукту алдын алууга багытталганын конкреттештирүүгө;
- Жогоруда аталган педметтер боюнча зомбулукту профилактикалоонун психологиялык – педогогикалык жолдору боюнча башталгыч класстардагы Мен жана дүйнө предмети, чон класстарда адам жана коом, адабият предметинде чыгармаларды окутуу тарбиялоо боюнча мугалимдердин, социалдык педогогдун түшүнүктөрүн кенейтүүгө;
- Окуучулардын зомбулукту алдын алуу, болтурбоо боюнча көркөм – адабий китептерди, видео – роликтерди, социалдык тармактар аркылуу окуп, көрүүгө болгон таанып билүүлөрүн жогорулатууга.

Диссертациянын материалдары төмөндөгүдөй документтерде, материалдарда жана иштелмелерде пайдаланылды:

- Мугалимдердин, социалдык педогогдун сабактарынын, иш чараларынын иштелмелеринде, класстан тышкаркы иш чараларда;
- Окутуунун, тарбиялоонун технологияларын жалпы психологиялык, этнопедогогикалык негизде жанылоого;
- Окуу программаларын, тесттик окуу китептерин, усулдук колдонмолору өркүндөтүп түзүүдө;
- Кыргыз коомунда зордук зомбулукту алдын алууда уюштурулган илимий- практикалык конференцияларда, августтук кенешмелерде, семинарларда; скциялык иштерде жасаган баяндамаларында.

Диссертациянын натыйжалары ишке ашыруунун жыйынтыгы боюнча төмөнкүдөй он натыйжалар алынды:

- Мектептеги класстан сырткары окутуп - тарбиялоо багыттагы уюштурулган иш чаралар, үй – бүлөдөгү зомбулукту алдын алуу боюнча окуучулар үчүн уюштуруунун багыты тереңдеди;
- Зомбулук жөнүндө окуучулардын таанып билүү процесстери жогорулады.
- Зомбулукту профилактикалоонун психологиялык – педогогикалык жолдору боюнча окуучуларды окутуп – тарбиялоодо мугалимдердин, социалдык педогогдун билим билгичтиктери кенейди;

Диссертанттын темасы туура тандалган жана ал жалпы жана педогогикалык психологиясына кошулган салым болот деп эсептейбиз.

Комиссиянын төрагасы: Гайназаров И.Т.

Комиссиянын мүчөлөрү:

1. Ормонова Турдукан Абдыманаповна
2. Амираев Тойчубек Амираевич
3. Минбаева Гулсайра Минбаевна



“Бекитемин”
Жалал-Абад областынын
Жалал-абад шаарындагы
“Каниет”



“19”

2022 ж.

Жолдошева Акчач Олмасовна «Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» аталышындагы 19.00.01 – жалпы психология жана 19.00.07-педагогикалык психология адистиги боюнча психология илимдеринин доктору окумуштуулук даражасын изденип алуу учун жазылган диссертациясында алынган илимий изилдөөнүн натыйжаларын өндүрүшкө кийирүү жөнүндө

АКТ

Төмөнкү курамдагы комиссия мүчөлөрү:

1. Жалал-Абад областындагы Жалал-Абад шаарындагы “Каниет” реабилитациялык борборунун директору Аттокурова Гульмайрам – төрайым, комиссиянын мүчөлөрү, биз;
2. Орозбаева Динара Таабалдиевна
3. Байзакова Айнура Манасовна
4. Дарипова Зарипа Абдиджалиловна

Жолдошева Акчач Олмасовна «Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» деген темадагы доктордук диссертациясында төмөнкүдөй натыйжаларга жетишкендигине күбө болобуз: Жалал-Абад областынын Сузак районундагы Барпы, Ырыс, Таш-булак айыл өкмөтүндө аялдарга Зордук зомбулук боюнча өткөрүлгөн семинар, тренингдердин жыйынтыгы, 2015-2020-жылдардан бери жүргүзүлүп келет. Семинар-тренинг жүргүзүү бардык этаптарында он натыйжалар байкалды:

- зомбулук боюнча айыл өкмөтүндөгү аялдарга зоналык үй-бүлөдөгү зомбулукту алдын алуу, психологиялык өзгөчөлүктөр аны алдын алуунун профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча семинар-тренингдерди өткөрүү-коомдун муктаждыгына жараша өткөрүлгөндүгү;
- аялдардын учурдагы стресстик абалын, депрессиянын деңгээлин аныктоо боюнча тесттерди жүргүзүүдө, ал боюнча түшүнүктөрдү берүүдө окуу-тарбия үчүн сунушталган семинар-тренингдердин туура сунушталгандыгында;
- тема боюнча буга чейинки изилдөөлөр талапка ылайык колдонулгандыгына;

- Аялдардын зомбулук маселеси боюнча окутууда, кризисттик борбор аркылуу бир канча семинарларды өткөрүп, аялдардын коопсуздук чөйрө түзүүгө жараша түзүлгөндүгүндө;
- аялдарга жагымдуу жагдай түзүү боюнча алдынкы тажрыйбалар жыйынтыкталгандыгына жана алардын өзүнүн психикалык абалын оңдоп түзөөгө, жашоо процессинде колдонуунун натыйжалуу технологиялары диссертант тарабынан ачыл берилгендигинде;
- аз камсыздалган аялдардын коопсуздук чөйрө максатында кризисттик борборлор аркылуу билимдеи, психологиялык өзгөчөлүктөрү, жалпы психология, педагогикалык психология, жүрүм-туруму боюнча тесттердин жыйынтыктары эмгекте туура көрсөтүлгөндүгүндө;
- диссертант аялдар үчүн уюштурулган иш чараларды өткөрүүдө, семинар, тренингдердин темаларынын мазмунун, формасын, каражаттарын, санарип- тештирүү технологияларын байытууга салым кошкондугунда;
- интерактивдүү, салттуу эмес усулдар менен семинар тренингдерде айкалыштырылып берилиши;
- аялдардын интеллектуалдык, руханий жактан өнүгүшү үчүн тандалып алынган усулдар ары таанып- билүүчүлүгү, ары өз алдынча креативдүүлүк менен иштөө үчүн кызмат кылгандыгы;
- аялдардын жекече психикалык абалына, жүрүм-турумуна жагымдуу жагдай түзүүсүнө, алардын инсандык касиеттерин калыптануусуна шарт түзгөндүгү;
- тапшырмалардын, тесттердин аялдардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайык логикалуу ойлонуусуна, изденүүсүнө проблемалуу жагдайларды түзүүгө багытталгандыгында.

Жолдошева Акчач Олмасовнанын диссертациясынын натыйжалары төмөнкүлөрү ишке ашырууга жардам берди:

- аялдарды коомдогу зомбулуктун кесепети жашоону кыйындатып, инсандын сергек жашоосуна зыяны чоң экендигин түшүнүү менен жалпы психологиялык абалына таасирин тийгизип, ар бир аял өзүнүн курактык өзгөчөлүгүн андап билип, ондоо-түзөө аркылуу, социалдык инсандык компетенттүүлүктөрүнүн калыптанышына шарт түзүүгө;
- түрдүү кырдаалдарда коопсуздук чөйрөнү түзүүдө аялдарга зомбулук боюнча маалыматтарды жеткирүүнү конкреттештирүүгө;
- аялдарга тренинг аркылуу зомбулуктун түрлөрү боюнча түшүнүктөрүн кеңейтүүгө;
- аялдардын видео-роликтерде, социалдык тармактарда зомбулукту алдын алуу боюнча түшүнүктөрүн калыптандырууга болгон маалыматтарын арттырууга.

Диссертациянын материалдары төмөндөгүдөй документтерде, материалдарда жана иштелмелерде пайдаланылды:

- Кризисттик борборлордун психологдорунун өзгөчөлүктөрүндө, иштелмелеринде, айылок моттук, райондук денгээлдеги иш чаралар аркылуу профилактикалоо;

- Зомбулукту алдын алуунун технологияларын психологиялык-педагогикалык негизде жаңылоого;
- Зордук-зомбулукту алдын алуу боюнча жыл сайын өткөрүлүүчү “Зомбулуксуз жашоо 16 күндүк Акцияны жакшыртуу демилгелери, аялдар үчүн таркатылуучу усулдук-тесттик колдонмолорду өркүндөтүп түзүүдө;
- Кыргызстандагы үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуунун, психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча эл аралык, илимий-практикалык конференцияларда, семинар-тренингдерде; республика деңгээлинде жасаган баяндамаларында.

Диссертациясынын натыйжалары ишке ашыруунун жыйынтыгы боюнча төмөнкүдөй оннатыйжалар алынды:

- Учурда зомбулук маселеси учурда курч болуп жаткандыгын бул багытта аялдарды окутуунун, алардын психикалык абалын жакшыртуу жана алдын алуунун тендендиги.
- Үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуу, болтурбоо жолдору боюнча өткөрүлгөн семинар-тренингдерге болгон аялдардын кызыгуулары жогорулады. Диссертанттын темасы туура тандалган жана ал аялдардын жеке психологиялык өзгөчөлүгүн эске алып, реабилитациялоодо коомдогу аялдардын психикалык саламаттыгын жакшыртуу маселесине кошулган салым болот деп эсептейбиз.

Комиссиянын төрайымы: *Аттокурова Гульмайрам*



Handwritten signature

Комиссиянын мүчөлөрү:

1. Орозбаева Д.Т. *[Signature]*
2. Байзакова А.М. *[Signature]*
3. Дарипова З.А. *[Signature]*

Бекитемин

Баткен областынын Кадамжай районунун

М.Юсупов атындагы
№12 Жошук орто мектебинин директорунун

м.а. Кадирова А.М.

“ 24 ” май 2023 ж.

Жолдошева Акчач Олмасовна « Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» аталышындагы 19.00.01 – жалпы психология жана 19.00.07-педагогикалык психология адистиги боюнча психология илимдеринин доктору окумуштуулук даражасын изденип алуу учун жазылган диссертациясында алынган илимий изилдөөнүн натыйжаларын өндүрүшкө кийирүү жөнүндө

АКТ

Төмөнкү курамдагы комиссия мүчөлөрү:

1. Баткен областындагы М.Юсупов атындагы №12 Жошук орто мектебинин директордун м.а. Кадирова А. М.- төрайым, комиссиянын мүчөлөрү, биз:

2. Орозбаева Динара Таабалдиевна

3. Байзакова Айнура Манасовна

4. Гарипова Зарипа Абдиджалиловна

Жолдошева Акчач Олмасовна «Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» деген темадагы доктордук диссертациясында төмөнкүдөй натыйжаларга жетишкендигине күбө болобуз: Халмион зонасындагы мектептин мугалимдерине өткөрүлгөн семинар, тренингдердин жыйынтыгы, 2018-2022-жылдардан бери жүргүзүлүп келет. Семинар-тренинг жүргүзүү бардык этаптарында оң натыйжалар байкалды:

- зомбулук боюнча зоналык мектептердин директорлоруна, завучтарына, социалдык педагогдоруна, мугалимдерине үй-бүлөдөгү зомбулукту алдын

алуу, психологиялык өзгөчөлүктөр аны алдын алуунун профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча семинар-тренингдерди өткөрүү-коомдун муктаждыгына жараша өткөрүлгөндүгү;

мугалимдердин учурдагы стресстик абалын, депрессиянын деңгээлин аныктоо боюнча тесттерди жүргүзүүдө, ал боюнча түшүнүктөрдү берүүдө окуу-тарбия үчүн сунушталган семинар-тренингдердин туура сунушталгандыгында;

- тема боюнча буга чейинки изилдөөлөр талапка ылайык колдонулгандыгына;
- Окуучулар зомбулук маселеси боюнча окутууда, Мамлекеттик билим берүү стандартынын негизинде окуу программасына ылайык окуучулардын коопсуздук чөйрө түзүүгө жараша түзүлгөндүгүндө;

- аялдарга жагымдуу жагдай түзүү боюнча алдынкы тажрыйбалар жыйынтыкталгандыгына жана аларды окуу-тарбия процессинде колдонуунун натыйжалуу технологиялары диссертант тарабынан ачып берилгендигинде;

- мугалимдердин, жогорку класстардын адабият, 5-9-класстарда адам жана коём сабактарында чыгармаларынды окутууда, коопсуздук чөйрө кыргыз элинин психологиясынын өзгөчөлүктөрү, жалпы психология, педагогикалык психология, этномаданий идеяларынын эмгекте туура көрсөтүлгөндүгүндө;

- диссертант мугалимдердин сабактардан сырткаркы иш чараларды өткөрүүдө, семинар, тренингдердин темаларынын мазмунун, формасын, каражаттарын, окутуу технологияларын байытууга салым кошкондугунда;

- интерактивдүү, салттуу эмес усулдары семинар тренингдерде айкалыштырылып берилиши;

- аял мугалимдердин интеллектуалдык, руханий жактан өнүгүшү үчүн тандалып алынган усулдар ары таанып-билүүчүлүгү, ары өз алдынча креативдүүлүк менен иштөө үчүн кызмат кылгандыгы;

- мугалимдер менен окуучулардын, окуучулар менен ата-энелердин ортосундагы мамилесине, окуучулардын окууларына, жүрүм-турумуна жагымдуу жагдай түзүүсүнө, алардын инсандык касиеттерин калыптануусуна шарт түзгөндүгү;

- тапшырмалардын, тесттердин мугалимдердин, окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайык логикалуу ойлонуусуна, изденүүсүнө проблемалуу жагдайларды түзүүгө багытталгандыгында.

Жолдошева Акчач Олмасовнанын диссертациясынын натыйжалары төмөнкүлөрү ишке ашырууга жардам берди:

- мугалимдер окуучулар үчүн Мен жана дүйнө, адам жана коом, тарых, адабият предметиндеги чыгармаларды окуу менен өз тарбиясында зомбулуктун кесепети жашоону кыйындатып, адамдын сергек жашоосуна зыяны чоң экендигин түшүнүү менен жалпы психологиялык, окутуу-тарбиялоо психологиясында, социалдык инсандык компетенттүүлүктөрүнүн калыптанышына шарт түзүүгө;
- түрдүү кырдаалдарда коопсуздук чөйрөнү түзүүдө окуучуларга, мугалимдерге маалыматтарды жеткирүүнү конкреттештирүүгө;
- жогорку класстарда адабият, тарых, адам жана коом сабактарында зомбулуктун түрлөрүн окутуу боюнча мугалимдердин түшүнүктөрүн кеңейтүүгө;
- мугалимдердин, окуучулардын көркөм-адабий китептерде, видео-роликтерде, социалдык тармактарда зомбулукту алдын алуу боюнча түшүнүктөрүн калыптандырууга болгон маалыматтарын арттырууга.

Диссертациянын материалдары төмөндөгүдөй документтерде, материалдарда жана иштелмелерде пайдаланылды:

- Мугалимдердин, социалдык педагогдун сабактарынын иштелмелеринде, класстан тышкары иш чараларда;
- Зомбулукту алдын алуунун технологияларын психологиялык-педагогикалык негизде жаңылоого;
- Зордук-зомбулукту алдын алуу боюнча китептерде, окуу китептерин, усулдук-тесттик колдонмолорду оркүндөтүп түзүүдө;
- Кыргызстандагы үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуунун, психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча эл аралык, илимий-практикалык конференцияларда, августтук кенешмелерде, семинар-тренингдерде; окуу-усулдук кеңешмелерде жасаган баяндамаларында.




Диссертациясынын натыйжалары ишке ашыруунун жыйынтыгы боюнча төмөнкүдөй оң натыйжалар алынды:

- Учурда зомбулук маселеси учурда курч болуп жаткандыгын бул багытта окутуунун-тарбиялоонун жана алдын алуунун терендиги.

- Үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуу, болтурбоо жолдору боюнча өткөрүлгөн семинар-тренингдерге болгон кызыгуу жогорулады. Диссертанттын темасы туура тандалган жана ал жалпы психологияда, педагогикалык психологияда, окутуу тарбиялоо маселесине кошулган салым болот деп эсептейбиз.

Комиссиянын төрайымы: Кадилова Айтбүбү Макановна

Комиссиянын мүчөлөрү:

1. Орозбаева Д.Т. 
2. Байзакова А.М. 
3. Дарипова З.А. 

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫ

Ош шаарынын мэриясынын
алдындагы көп тармактуу
“Үй-бүлөгө жана балдарга жардам
берүү борбору”



КЫРГЫЗСКАЯ РЕСПУБЛИКА

Многофункциональный
“Центр помощи семьям и детям”
при мэрии г.Ош

723500 Ош ш., Толойкон, к/р, Г.Айтиев көчөсү 5/1

723500 г. Ош, мкр.Тулейкен, ул. Г. Айтиева 5/1

0 (3222) 6-22 88

e-mail: mtspd@bk.ru

0 (3222) 6-22-88

Жолдошева Акчач Олмасовна « Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» аталышындагы 19.00.01 – жалпы психология жана 19.00.07-педагогикалык психология адистиги боюнча психология илимдеринин доктору окумуштуулук даражасын изденип алуу учун жазылган диссертациясында алынган илимий изилдөөнүн натыйжаларын өндүрүшкө кийирүү жөнүндө

АКТ

Төмөнкү курамдагы комиссия мүчөлөрү:

1. Ош шаарындагы көп тармактуу “Үй-бүлөгө жана балдарга жардам берүү борбору” мекемесинин убактылуу директорунун милдетин аткаруучу-төрайым, Жыргалбек кызы Аида комиссиянын мүчөлөрү, биз;
2. Султанова Нурайым
3. Кубатбек кызы Алмашкан

Жолдошева Акчач Олмасовна «Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» деген темадагы доктордук диссертациясында төмөнкүдөй натыйжаларга жетишкендигине күбө болобуз: Ош ш жана Ош областынын Кара-суу, Араван, Алай, Кара-Кулжа, Өзгөн районундагы айыл өкмөттөрдө аялдарга Зордук зомбулук боюнча өткөрүлгөн семинар, тренингдердин жыйынтыгы, 2014-2020-жылдардан бери жүргүзүлүп келет. Семинар-тренинг жүргүзүү бардык этаптарында оң натыйжалар байкалды:

- зомбулук боюнча айыл өкмөтүндөгү аялдарга зоналык үй-бүлөдөгү зомбулукту алдын алуу, психологиялык өзгөчөлүктөр аны алдын алуунун профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча семинар-тренингдерди өткөрүү-коомдун муктаждыгына жараша өткөрүлгөндүгү;

аялдардын учурдагы стресстик абалын, депрессиянын деңгээлин аныктоо боюнча тесттерди жүргүзүүдө, ал боюнча түшүнүктөрдү берүүдө окуу-тарбия үчүн сунушталган семинар-тренингдердин туура сунушталгандыгында;

- тема боюнча буга чейинки изилдөөлөр талапка ылайык колдонулгандыгына;
- Аялдардын зомбулук маселеси боюнча окутууда, кризисттик борбор аркылуу бир канча семинарларды өткөрүп, аялдардын коопсуздук чөйрө түзүүгө жараша түзүлгөндүгүндө;
 - аялдарга жагымдуу жагдай түзүү боюнча алдынкы тажрыйбалар жыйынтыкталгандыгына жана алардын өзүнүн психикалык абалын оңдоп түзөөгө, жашоо процессинде колдонуунун натыйжалуу технологиялары диссертант тарабынан ачып берилгендигинде;
 - аз камсыздалган аялдардын коопсуздук чөйрө максатында кризисттик борборлор аркылуу билимден, психологиялык өзгөчөлүктөрү, жалпы психология, педагогикалык психология, жүрүм-туруму боюнча тесттердин жыйынтыктары эмгекте туура көрсөтүлгөндүгүндө;
 - диссертант аялдар үчүн уюштурулган иш чараларды өткөрүүдө, семинар, тренингдердин темаларынын мазмунун, формасын, каражаттарын, санарип-тештирүү технологияларын байытууга салым кошкондугунда;
 - интерактивдүү, салттуу эмес усулдар менен семинар тренингдерде айкалыштырылып берилиши;
 - аялдардын интеллектуалдык, руханий жактан өнүгүшү үчүн тандалып алынган усулдар ары таанып-билүүчүлүгү, ары өз алдынча креативдүүлүк менен иштөө үчүн кызмат кылгандыгы;
 - аялдардын жекече психикалык абалына, жүрүм-турумуна жагымдуу жагдай түзүүсүнө, алардын инсандык касиеттерин калыптануусуна шарт түзгөндүгү;
 - тапшырмалардын, тесттердин аялдардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайык логикалуу ойлонуусуна, изденүүсүнө проблемалуу жагдайларды түзүүгө багытталгандыгында.

Жолдошева Акчач Олмасовнанын диссертациясынын натыйжалары төмөнкүлөрү ишке ашырууга жардам берди:

- аялдарды коомдогу зомбулуктун кесепети жашоону кыйындатып, инсандын сергек жашоосуна зыяны чоң экендигин түшүнүү менен жалпы психологиялык абалына таасирин тийгизип, ар бир аял өзүнүн курактык өзгөчөлүгүн андап билип, ондоо-түзөө аркылуу, социалдык инсандык компетенттүүлүктөрүнүн калыптанышына шарт түзүүгө;

• түрдүү кырдаалдарда коопсуздук чөйрөнү түзүүдө аялдарга зомбулук боюнча маалыматтарды жеткирүүнү конкреттештирүүгө;

• аялдарга тренинг аркылуу зомбулуктун түрлөрү боюнча түшүнүктөрүн кеңейтүүгө;

• аялдардын видео-роликтерде, социалдык тармактарда зомбулукту алдын алуу боюнча түшүнүктөрүн калыптандырууга болгон маалыматтарын арттырууга.

Диссертациянын материалдары төмөндөгүдөй документтерде, материалдарда жана иштелмелерде пайдаланылды:

• Кризисттик борборлордун психологдору өз модулдарында, иштелмелеринде, айыл окмоттук, райондук денгээлде иш чаралар аркылуу профилактикалоо;

• Зомбулукту алдын алуунун технологияларын психологиялык-педагогикалык негизде жаңылоого;


• Зордук-зомбулукту алдын алуу боюнча жыл сайын өткөрүлүүчү “Зомбулуксуз жашоо 16 күндүк Акцияны жакшыртуу демилгелери, аялдар үчүн таркатылуучу усулдук-тесттик колдонмолорду өркүндөтүп түзүүдө;

• Кыргызстандагы үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуунун, психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча эл аралык, илимий-практикалык конференцияларда, семинар-тренингдерде; республика денгээлинде жасаган баяндамаларында.

Диссертациясынын натыйжалары ишке ашыруунун жыйынтыгы боюнча төмөнкүдөй оң натыйжалар алынды:


• Учурда зомбулук маселеси учурда курч болуп жаткандыгын бул багытта аялдарды окутуунун, алардын психикалык абалын жакшыртуу жана алдын алуунун терендиги.

• Үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуу, болтурбоо жолдору боюнча өткөрүлгөн семинар-тренингдерге болгон аялдардын кызыгуулары жогорулады. Диссертанттын темасы туура тандалган жана ал аялдардын жеке психологиялык өзгөчөлүгүн эске алып, реабилитациялоодо коомдогу аялдардын психикалык саламаттыгын жакшыртуу маселесине кошулган салым болот деп эсептейбиз.

Комиссиянын төрайымы: Жыргалбек кызы Аида  19.05.2023

Комиссиянын мүчөлөрү:

1. Султанова Нурайым 

2. Кубатбек кызы Алмашкан 

“Бекитемин”
Талас областынын
Талас шаарындагы
“ Аялзат” Коомдун Фондунун
алдындагы “Маана” кризисттик
борбордун директору
Турукманова Зарина
23 апрель 2023 ж.

Жолдошева Акчач Олмасовна «Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» аталышындагы 19.00.01 – жалпы психология жана 19.00.07-педагогикалык психология адистиги боюнча психология илимдеринин доктору окумуштуулук даражасын изденип алуу үчүн жазылган диссертациясында алынган илимий изилдөөнүн натыйжаларын өндүрүшкө кийирүү жөнүндө

АКТ

Төмөнкү курамдагы комиссия мүчөлөрү:

1. Талас областындагы Талас шаарындагы “Маана” кризисттик борбордун директору Турукманова Зарина - төрайым, комиссиянын мүчөлөрү, биз;
2. Саадабеков Зухридин Жумадилович
3. Качкынбаева Жаныл Жолунбековна
4. Суйунтбекова Луиза Ахматджановна

Жолдошева Акчач Олмасовна «Кыргызстандагы үй-бүлөлүк зомбулук: психологиялык өзгөчөлүктөр жана аны профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору» деген темадагы доктордук диссертациясында төмөнкүдөй натыйжаларга жетишкендигине күбө болобуз: Талас областынын Талас районундагы Кок-Ой, Бекмолдо, Осмонкулов айыл өкмөтүндө аялдарга Зордук зомбулук боюнча өткөрүлгөн семинар, тренингдердин жыйынтыгы, 2015-2020-жылдардан бери жүргүзүлүп келет. Семинар-тренинг жүргүзүү бардык этаптарында оң натыйжалар байкалды:

- зомбулук боюнча айыл өкмөтүндөгү аялдарга зоналык үй-бүлөдөгү зомбулукту алдын алуу, психологиялык өзгөчөлүктөр аны алдын алуунун профилактикалоонун психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча семинар-тренингдерди өткөрүү-коомдун муктаждыгына жараша өткөрүлгөндүгү;
- аялдардын учурдагы стресстик абалын, депрессиянын деңгээлин аныктоо боюнча тесттерди жүргүзүүдө, ал боюнча түшүнүктөрдү берүүдө окуу-тарбия үчүн сунушталган семинар-тренингдердин туура сунушталгандыгында;
- тема боюнча буга чейинки изилдөөлөр талапка ылайык колдонулгандыгына;

- Аялдардын зомбулук маселеси боюнча окутууда, кризисттик борбор аркылуу бир канча семинарларды өткөрүп, аялдардын коопсуздук чөйрө түзүүгө жараша түзүлгөндүгүндө;
- Аялдарга жагымдуу жагдай түзүү боюнча алдынкы тажрыйбалар жыйынтыкталгандыгына жана алардын өзүнүн психикалык абалын оңдоп түзөөгө, жашоо процессинде колдонуунун натыйжалуу технологиялары диссертант тарабынан ачып берилгендигинде;
- аз камсыздалган аялдардын коопсуздук чөйрө максатында кризисттик борборлор аркылуу билимдеи, психологиялык өзгөчөлүктөрү, жалпы психология, педагогикалык психология, жүрүм-туруму боюнча тесттердин жыйынтыктары эмгекте туура көрсөтүлгөндүгүндө;
- диссертант аялдар үчүн уюштурулган иш чараларды өткөрүүдө, семинар, тренингдердин темаларынын мазмунун, формасын, каражаттарын, санариптештирүү технологияларын байытууга салым кошкондугунда;
- интерактивдүү, салттуу эмес усулдар менен семинар тренингдерде айкалыштырылып берилиши;
- аялдардын интеллектуалдык, руханий жактан өнүгүшү үчүн тандалып алынган усулдар ары таанып-билүүчүлүгү, ары өз алдынча креативдүүлүк менен иштөөүчүн кызмат кылгандыгы;
- аялдардын жекече психикалык абалына, жүрүм-турумуна жагымдуу жагдай түзүүсүнө, алардын инсандык касиеттерин калыптануусуна шарт түзгөндүгү;
- тапшырмалардын, тесттердин аялдардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайык логикалуу ойлонуусуна, изденүүсүнө проблемалуу жагдайларды түзүүгө багытталгандыгында.

Жолдошева Акчач Олмасовнанын диссертациясынын натыйжалары төмөнкүлөрү ишке ашырууга жардам берди:

- аялдарды коомдогу зомбулуктун кесепети жашоону кыйындатып, инсандын сергек жашоосуна зыяны чоң экендигин түшүнүү менен жалпы психологиялык абалына таасирин тийгизип, ар бир аял өзүнүн курактык өзгөчөлүгүн андап билип, оңдоо-түзөө аркылуу, социалдык инсандык компетенттүүлүктөрүнүн калыптанышына шарт түзүүгө;
- түрдүү кырдаалдарда коопсуздук чөйрөнү түзүүдө аялдарга зомбулук боюнча маалыматтарды жеткирүүнү конкреттештирүүгө;
- аялдарга тренинг аркылуу зомбулуктун түрлөрү боюнча түшүнүктөрүн кеңейтүүгө;
- аялдардын видео-роликтерде, социалдык тармактарда зомбулукту алдын алуу боюнча түшүнүктөрүн калыптандырууга болгон маалыматтарын арттырууга.

Диссертациянын материалдары төмөндөгүдөй документтерде, материалдарда жана иштелмелерде пайдаланылды:

- Кризисттик борборлордун психологдору өз модулдарында, иштелмелеринде, айыл өкмөттүк, райондук денгээлде иш-чаралар аркылуу профилактикалоо;

- Зомбулукту алдын алуунун технологияларын психологиялык-педагогикалык негизде жаңылоого;
- Зордук-зомбулукту алдын алуу боюнча жыл сайын өткөрүлүүчү “Зомбулуксуз жашоо 16 күндүк Акцияны жакшыртуу демилгелери, аялдар үчүн таркатылуучу усулдук-тесттик колдонмолорду өркүндөтүп түзүүдө;
- Кыргызстандагы үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуунун, психологиялык-педагогикалык жолдору боюнча эл аралык, илимий-практикалык конференцияларда, семинар-тренингдерде; республика деңгээлинде жасаган баяндамаларында.

Диссертациясынын натыйжалары ишке ашыруунун жыйынтыгы боюнча төмөнкүдөй оң натыйжалар алынды:

- Учурда зомбулук маселеси курч болуп жаткандыгын бул багытта аялдарды окутуунун, алардын психикалык абалын жакшыртуу жана алдын алуунун терендиги.
- Үй бүлөдөгү зордук зомбулуктун алдын алуу, болтурбоо жолдору боюнча өткөрүлгөн семинар-тренингдерге болгон аялдардын кызыгуулары жогорулады. Диссертанттын темасы туура тандалган жана ал аялдардын жеке психологиялык өзгөчөлүгүн эске алып, реабилитациялоодо коомдогу аялдардын психикалык саламаттыгын жакшыртуу маселесине кошулган салым болот деп эсептейбиз.

Комиссиянын төрайымы: Турукманова Зарина

Комиссиянын мүчөлөрү:

1. Саадабеков З.Ж.
2. Качкынбаева Ж.Ж.
3. Суйунтбекова Л.А.

