

УДК 159.98

Б.А. Есенбаева

№29 қалалық емхана, Алматы қ., Қазақстан

МАЗАСЫЗДЫҚ (ҚОРҚЫНЫШ, ҮРЕЙ) ДЕҢГЕЙІ ЖОҒАРЫ БАЛАЛАРМЕН ЕМХАНА ЖАҒДАЙЫНДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯЛЫҚ ЖҰМЫС ЖҮРГІЗУ МӘСЕЛЕСІ

Мақалада психологтың мазасыздық деңгейі жоғары балалармен емхана жағдайында жүргізетін психокоррекциялық жұмысының ерекшеліктері қарастырылған. Сонымен бірге, қорқынышпен күресу жолында ертегітерапиясының рөлі айтылған. Ата-аналар мен мамандарға арналған ұсыныстар мен кеңестер берілген.

Негізгі сөздер: мазасыздық, қорқыныш, үрей, тест, ертегітерапиясы, өзін-өзі бағалау, аутотренинг.

Зерттеудің өзектілігі: Мазасыздық (невроз) – бұл тұлғаның әртүрлі эмоциялық уайымдары мен жарақаттарының нәтижесінде ағзаның жүйке-психикалық аймағындағы ауыр бұзылыстарымен шақырылған тұлғаның психогенді ауруы [1]. Мазасыздық «невроз» ұғымын медицина ғылымына 1776 жылы шотланд дәрігері Уильям Каллен енгізген. Бұл ұғымның мағынасы бірнеше рет қайта қарастырылған болатын және әлі күнге дейін белгілі бір мағынаны білдіретін жалпықабылданған анықтамасы қойылған жоқ. Сонымен бірге биология мен медицинада «невроз» деп жоғары жүйке жүйесінің қызметінің әр түрлі бұзылыстарын айтады. Мазасыздық (невроз) әртүрлі формада көрінуі мүмкін және оның пайда болуының себептері көп. Бірақ, тұтастай алғанда қазіргі кезде мазасыздықтың дамуына септігін тигізетін факторлар ретінде психологиялық (тұлғаның жеке ерекшеліктері, оның жетілуі мен тәрбиелену жағдайы, әлеуметтік ортамен өзара қарым-қатынасының қалыптасуы, тартылу деңгейі), сонымен бірге биологиялық факторлардың (науқастарды белгілі бір психогенді ықпалдарға әлсіз ететін нейромедиаторлық немесе нейрофизиологиялық жүйелердің қызметтік жеткіліксіздігі) әсері деп бөліп көрсетеді [2].

Мазасыздық (невроз) статистикалық мәліметтер әртүрлі және олар бір-біріне қарама-қайшы. Бұл аурудың кездесу жиілігі елдің әлеуметтік-экономикалық және мәдениеттің даму деңгейімен тығыз байланысты. Мәселен, оның 40 пайызы Ұлыбританияда, 30-ы Италияда, 25-ы Испанияда тіркелген. Бұл көрсеткіш жыл сайын өзгереді. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау Ұйымының мәліметінше, соңғы 70 жылда неврозбен

ауыратындардың саны 25 рет өскен. Сонымен бірге психикалық аурулардың саны 2 есе көбейген. Бірақ, ресми емес ақпараттарға сүйенсек бұл көрсеткіш одан да жоғары. Аталған саладағы мамандардың пікірінше, XX ғасырдың басынан невроздың саны 30 рет өскен. Көрсеткіштердің бұлай өсуін мамандар науқастардың жиі көмекке жүгінуімен түсіндіреді. Қалай болса да мазасыздық (невроз) кең таралған психикалық ауру болып табылады және ол тұлғаның бойына қорқыныш пен үрейді толтырып, өмірге енжар көзқарас қондырғысын орнатады. Ересек тұрғындардың арасында неврозға орта жастағы тұлғалар жиі ұшырайды. Ал, балаларға қатысты айтар болсақ, онда невроздар кіші жаста және мектеп жасына дейінгі балаларда басым екен. Америкалық Психиатриялық Ассоциацияның мәліметінше, еркек адамдар арасында невроздың кездесуінің жиілігі 1000 тұрғынның 5-тен 80-ге дейінгі жағдайында, ал әйелдерде 4-тен 160-қа дейінгі аралықты көрсетеді [3]. Осылайша, біз жоғарыда айтылған мәселе қазіргі кезде өзекті деп есептейміз. Сондықтан біз қазіргі емхана жағдайында еліміздегі балалар мазасыздығымен (невроз) күрес қалай жүзеге асып жатқандығы туралы толық танысу керек деп санаймыз.

Зерттеу мақсаты: емханадағы психолог маманының жұмысын талдай отырып, оның мазасыздық деңгейі жоғары балалармен жүргізген психокоррекциялық жұмысының маңыздылығын атап өту.

Материалдар мен әдістері: «СМАС» 8-12 жас аралығындағы балалардың айқын мазасыздық деңгейін анықтауға арналған тест, «Отбасы суреті» проективті әдістеме, А-4 парақшалары, түрлі-түсті қарындаштар, қалам, магнитофон.



Біздің емханаға 6 ай көлемінде психолог маманына өз еркімен шағым жасап келген ата-аналар мен балалардың жалпы барлық саны – 30. Олардың жас ерекшелігі 2-16 жас аралығында.

Емханадағы баланың психикалық денсаулығын психолог маман балалар невропатологы немесе терапевт маманымен бірге бағалайды және оған баланың ата-анасы қатысады. Алғашқы тексеру кезінде мамандар ең алдымен баланың сыртқы түрі мен мінез-құлық ерекшелігі ескеріледі: ым-ишараның адекваттылығы мен гиподинамия немесе қимыл-қозғалыс мазасыздығы, қарым-қатынасқа түсудің қиындығы ескеріледі. Баланың интеллектуалды дамуының ерекшеліктері психологиялық үрдіс барысында зерттеледі. Дегенмен, баламен әңгіме жүргізу барысында оның зейіні мен еске сақтауын, ойлауын, сөйлеуінің кейбір ерекшеліктерін тіркеуге аламыз. Баланың эмоциялық аймағының ерекшеліктері сипатталады: яғни оның көңіл-күйі, бейтараптылығы, салқындық, эмоциялық бейқамдылық немесе тітіркендіргіштік т.с.с. Ата-анасының немесе науқастың айтқан шағымына сәйкес кіші мектеп жасындағы балалардың мазасыздық деңгейін анықтау үшін ата-аналардан

А.И. Захаровтың анкетасын [4], ал, мектеп жасындағы балаларға мазасыздық деңгейін анықтауға арналған арнайы тест (шкала) (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS) жүргіземіз [5]. Тест 8-12 жас аралығындағы балалардың мазасыздық деңгейін анықтауға арналған. Тестті жүргізгеннен кейін зерттелушінің мазасыздық деңгейін анықтайтын субшкала бойынша ұпайлар есептеледі де, алынған қосынды баланың белгілі бір жынысы мен жасына сәйкес қалыпты көрсеткіштермен салыстырамыз. Алынған ұпайдың нәтижесінде зерттелушінің мазасыздық деңгейінің қаншалықты дәрежеде екенін анықтаймыз. Әдетте невроз баланың отбасында болатын оқиғалармен байланысты болатындықтан, тестке қосымша ретінде «Менің отбасым» проективті әдітемесін жүргіземіз. Оның нәтижесін талдай отырып, отбасы мүшелерінің балаға қарым-қатынасына қатысты бірнеше кеңестер мен ұсыныстар жасаймыз [6].

Ата-аналардың негізгі шағымдарына сүйене отырып және жүргізілген психодиагностикалық әдістемелерден кейін оларға төмендегідей диагноздар қойылды:

жалпы барлық саны – 30						
Психикалық дамуы тежелген		Сөйлеу дамуының тежелуі			Педагогикалық қараусыз қалған	
6		2			4	
18 бала мазасыздық (қорқыныш, үрей) деңгейі жоғары						
Оқудың қиындығымен байланысты -2	Жол апатына ұшыраумен байланысты -2	Жаңа мектепке ауысумен байланысты - 2	Энурез және қорқыныш - 2	Компьютерге тәуелділікпен байланысты - 1	Лого- невроз -1	Ұялу - 1
8 балада себепсіз пайда болған әр түрлі қорқыныштар						
1 бала психиатр маманының кеңесіне жіберілді						

Алғашқы тексеру барысында 18 баланың ішінен тест бойынша 10 балада 25-32 балл, яғни айқын жоғары мазасыздық, ал, 8 балада 18-24 балл, яғни біршама айқын мазасыздық деңгейі анықталған. Сабақтар аптасына 5 рет жүргізілді. Барлығы 10 сабақ. Бір сабақтың ұзақтығы 30 минут.

Егер баланың мазасыздық деңгейі жоғары болса, онда оған арнайы жұмыс жоспарын құрастырамыз.

Мазасыздық деңгейі жоғары балалармен психокоррекциялық жұмысты құрастыру кезінде біз сабақты негізінен 3 бағытта жүргізуге тырысамыз:

- ✓ баланың өзіне-өзі бағасын көтеру бойынша;
- ✓ баланы бұлшықет және эмоциялық қысым түсіру бойынша жаттығуларды үйрету;
- ✓ баланы жарақаттайтын (психологиялық) жағдайларда өзін-өзі ұстау мінез дағдыларын үйрету [7].

Осы орайда біз психокоррекциялық сабақта пайдаланып жүрген бірқатар жаттығуларға тоқталып өтуді жөн санаймыз.

Психокоррекциялық жұмыстың бірінші бағыты бойынша біз «Мен бәрін жасай аламын» тренингін жүргіземіз [7]. Тренингте біз еңбек терапиясының



(hand mand) элементтерін пайдаланамыз. Балаға әр түрлі шығармашылық жұмысты орындауға көмектесеміз. Баланы тек сәттіліктер мен жетістіктерге назар аударуға үйретеміз, оның өзіне деген сенімділігін арттырып, сәттілікке ұмтылу дағдысын қалыптастырамыз. Ол үшін баланы үнемі тек есімімен атаймыз, едәуір жетістігі үшін де мадақтаулар айтамыз. Бірақ, мақтаулар тек шынайы түрде болуы тиіс. Себебі бала жасандылықты бірден сезеді және ол сіздің жалған мадақтарыңызға теріс әсер беруі мүмкін. Сондықтан тренингте ниеттің шынайы болуына көңіл бөлеміз. Сондай-ақ психокоррекциялық жұмыста арттерапияның элементтерін пайдаланамыз. Онда біз балаға өз қорқыныштарын қағаз бетіне бейнелеуді ұсынамыз. Себебі қорқыныштан құтылудың ең тиімді жолы ол оның суретін салу болып табылады. Сонымен бірге бұл оның өз қорқынышын саналы түрде мойындап, оны жеңуге көмек беруі үшін керек. Тренинг барысында біз балаларға «пайдалы қорқыныштар» және «зиянды қорқыныштардың» бар екенін түсіндіреміз. Сонымен бірге біздің өмір сүруімізге кедергі келтіретін «зиянды қорқыныштардың» суретін салуды өтінеміз. Әдетте балалар «Мен күндіз неден қорқамын...» немесе «Мен қорқынышты түс көремін» тақырыбына сурет салады. Сурет дайын болған соң оны бірге талдаймыз және өз қорқынышын жеңе білгеніне қолдау көрсетеміз.

Ескеретін жәйт, біз өз жоспарымызға міндетті түрде ертегітерапиясының элементтерін енгіземіз. Себебі тәжірибелік психология тарихындағы ең көне және қазіргі ғылыми тәжірибиеде әлі жас бағыттардың бірі ертегітерапиясы арқылы бала әр түрлі ертегі, аңыз, әңгімелердің көмегімен әлем туралы әр түрлі ақпараттарды алады. Гуманистік терапияның ережелеріне негізделген ертегітерапиясы балаларға өмірлік тәжірибиені, әлеуметтік сезімталдықты, сезгіштікті және шығармашылық қабілеттер жүйесін ұсынады. Метафоралармен жұмыс балалар мен ересектердің мәселесін санасыздық-белгі (символды) деңгейінде шешуге мүмкіндік береді. Ертегі-терапиясында берілетін ақпарат жеңіл, жұмсақ және терең етіп жеткізіледі, ал баланың санасына ересек өмірге қажетті мәліметтерді нық бекітеді. Сондықтан біз өз жұмысымызда «Әнші

тиін», «Раушан гүл және Түймедақ», «Кеме» ертегі-әңгімелерді пайдаланамыз [8]. Ол бізге балалардың өз мінез-құлық дағдыларын басқаруға үйретуге көмектеседі. Мәселен, кітапта берілген әдеби шығарманың кейіпкерлерінің мысалға ала отырып, біз балаға батыл адам – бұл ешкімнен қорықпайтын адам емес (өйткені ондай адамдар әлемде мүлдем жоқ), ол өз қорқынышын жеңе білген адам екенін түсіндіреміз. Әңгіме барысында әрбір баланың неден қорқатынын ашық айтуына жағдай жасаған дұрыс. Бұл үшін біз сабақ барысында баланы асықтырмаймыз және көзбе-көз байланысын орнатуға тырысамыз.

Баланы өз ашу-ызасын басқаруға көмектесіп, тұлғалық мазасыздығын төмендету үшін эмоциялық және бұлшықет қысымын басқаруды үйрету жаттығуларын жасау өте маңызды. Демалыс үшін гимнастика орындықта көзді жұму арқылы жүргізіледі. Акцент қысым мен босандық арасындағы теңдікке қойылады. Мұндай жаттығулар жүйесіне «Лимон», «Тасбақа», «Мырғаулар» т.с.с. жатады. Сонымен қатар біз балаларға «Апельсин», «Сиқырлы түс», «Екі минуттық демалыс», «Бұлтпен саяхат» т.с.с. арнайы релаксациялық жаттығулардың жүйесін жүргіземіз [7]. Релаксациялық жаттығуларды ретімен жүргізу мазасыздық деңгейі жоғары баланы өзін бірқалыпты ұстауға, өзіндік ашу-ызасын сезінуге көмектеседі. Оның нәтижесінде бала өзінің жағымсыз эмоциялары мен әрекеттерін басқарады, өзін-өзі ұстау дағдысы жақсарады. Егер релаксациялық жаттығулар жиі қайталанатын болса, бұл балалардың сабаққа қызығушылығын төмендетуге әкеліп соғады. Сондықтан біз сабақтың құрылымы мен тақырыптарын жиі ауысып отыруын қадағалаймыз. Толық релаксацияға қол жеткізу үшін арнайы музыкалық құралдардың элементтерін пайдаланамыз (теңіз шуы, баяу әуен аудиотаспа т.с.с.).

Сонымен қатар балалардың уақытының басым бөлігін өткізетін мекеменің (бала-бақша, мектеп) **тәрбиешілері мен мұғалімдеріне қарым-қатынаста ұстануға қажетті келесідей ұсыныстар мен кеңестер** береміз:

✓ Оқушымен өзара қарым-қатынаста тегімен емес, есімін жиі айту.

✓ Оқушының өз бетімен орындаған жұмыстарын жиі мадақтау.



- ✓ Басқа оқушылармен салыстырудан аулақ болу.
- ✓ Оқушыға көңіліңіздің толатынын көрсету.
- ✓ Көпшілік алдында «Кім бірінші?» жарыс түріндегі тапсырмаларды ұсынбау.
- ✓ Сынды орнымен және мөлшерімен айту, сыныптастарының алдында ұялпау.
- ✓ Берілетін тапсырманың оқушының мүмкіндігіне сәйкес келуін қадағалау.
- ✓ Оқушының сынып ұжымында өз орны бар екенін сездірту.

Ата-аналарға арналған ұсыныстар мен кеңестер:

- ✓ Балаңызды әрқашан жақсы көріңіз, сеніңіз, қолдаңыз!
- ✓ Баланың уайымдары мен қорқыныштарын жеңуге көмек беріңіз. Егер бала бөтен адамдардан көшені сұрауға, дүкенге жалғыз барудан қорықса онда онымен бірге жасаңыз. Бала сіздің қолдау беретініңізге сену керек.
- ✓ Балаға дұрыс демалу жаттығуларын үйретіңіз.
- ✓ Бос уақытын дұрыс ұйымдастырыңыз (мүмкіндігіне байланысты спорт секцияларына қатыстырған жақсы).
- ✓ Балаңызды жиі мадақтаңыз.

- ✓ Мазасыздықты дене байланысы арқылы жеңуге болады. Мәселен, басынан сипау, құшақтау, қолынан ұстау, арқасынан қағу.
- ✓ Шығармашылық жұмыстарға баулыған дұрыс.
- ✓ Баланы сол күйінде қабылдауды үйреніңіз, өз идеалыңызды ұмытыңыз.
- ✓ Балаңыздың болашағынан көргіңіз келетін өмір салтының үлгісін өзіңіз көрсетіңіз.

Нәтижесі:

Біз өткізген психологиялық жаттығулар мазасыздық деңгейі жоғары балаларға әрбір адам қайталанбас тұлға және өзіндік күшті және әлсіз қырлары бар «Мен»-імен мақтан тұтуы тиіс деген ұғымды түсінуге көмектесті. СМАС-мазасыздық деңгейін анықтау шкаласын екінші рет қайта жүргізгенде балалардың мазасыздық деңгейі алғашқы тестке қарағанда төмендеген. Яғни қалыпты мазасыздық деңгейін көрсетті.

Осылайша, біз мазасыздық (қорқыныш, үрей) деңгейі жоғары балалармен емхана жағдайында психокоррекциялық жұмыс жүргізу мәселесі бойынша жүргізілген зерттеу жұмысымыз өз тиімділігін дәлелдеді және мұндай зерттеу жұмысын одан әрі көлемді ғылыми зерттеу жұмысымен жетілдіру керек деп есептейміз.

ӘДЕБИЕТ ТІЗІМІ:

1. Захаров А.И. «Игра как способ преодоления неврозов у детей». Изд: Каро, 2006.
2. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2010. - 592 с.
3. <http://www.polismed.com/>
4. Татаринцева А.Ю., Григорчук М.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям. СПб.: Речь, 2007.
5. Истратова О.Н. «Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет» Изд. четвертое. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2013.
6. Орлова Е.М. «Почему дети лгут? Где ложь, а где фантазия» СПб.: Питер, 2011.
7. Истратова О.Н. «Практикум по психокоррекции: игры, упражнения, техники» Изд. четвертое. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2010.
8. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души: терапевтические сказки. М.: Академический проект, 2016.



РЕЗЮМЕ

Б.А. Есенбаева

Городская поликлиника №29, г. Алматы, Казахстан

ВОПРОСЫ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ С ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ПОЛИКЛИНИКИ

В статье рассматриваются особенности психокоррекционной работы психолога с детьми с высокой тревожностью в условиях поликлиники. А также роль сказкотерапии в преодолении страха. Даны рекомендации, предназначенные для

специалистов и родителей.

Ключевые слова: беспокойство, опасение, страх, тест, сказкотерапия, самооценка, аутотренинг.

SUMMARY

B.A. Yesenbayeva

Municipal polyclinic №29, Almaty, Republic of Kazakhstan

PSYCHO-CORRECTION WORK OF PSYCHOLOGIST WITH CHILDREN WITH HIGH LEVEL OF ANXIETY IN POLYCLINICAL CONDITIONS

The article discusses the features of psychological correction work of a professional psychologist with children with high anxiety in clinical conditions. Also the role of the fairy-tale-therapy in overcoming fear

is considered. These recommendations are intended for specialists and parents.

Keywords: anxiety, concerns, fear, test, fairy-tale-therapy, self-assessment, auto-training.