

НАСАНД ХҮРСЭН ДАВАН ТУУЛАГЧИЙН СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙГ БУУРУУЛАХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЦОГЦ ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ХӨТӨЛБӨР

СЭТГЭЛ ЗҮЙЧ, МЭРГЭЖИЛТНҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН ГАРЫН АВЛАГА

III



Энэхүү сэтгэл зүйн цогц үйлчилгээний хөтөлбөрийг Азийн хөгжлийн банк болон БНСУ-ын Цахим-Ази хөгжил түншлэлийн сангийн санхүүжилтээр Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Монгол дахь төлөөлөгчийн газраас хэрэгжүүлж буй “Орон нутгийн оролцоонд тулгуурлан КОВИД-19 цар тахлын нөлөөг бууруулах нь” төслийн хүрээнд боловсруулав.



ХУУЛЬ ЗҮЙ,
ДОТООД ХЭРГИЙН ЯАМ



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



From
the People of Japan

Хөтөлбөрийг Хууль зүй, дотоод хэргийн яам, Азийн хөгжлийн банк хамтран Цэцэглэн хөгжсөн, сөрөг нөлөөнд тэсвэртэй Ази, Номхон далайн бус нутгийг цогцлоох Японы сангийн буцалтгүй тусламжийн санхүүжилтээр хэрэгжүүлж буй “G9198/9221-МОН: Хүүхэд, эмэгтэйчүүдийн эсрэг гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх” төслийн хүрээнд түр хамгаалах байр, нэг цэгийн үйлчилгээний төвийн сэтгэл зүйч, мэргэжилтнүүдэд зориулан хэвлэв.

БОЛОВСРУУЛСАН:

Д.ЦОГЗОЛМАА, Сэтгэл судлалын ухааны доктор (Ph.D), дэд профессор

Ц.ДАВААСҮРЭН, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Хөтөлбөр Зохицуулалтын Хэлтэс, Төслийн мэргэжилтэн, сэтгэл зүйч

ХЯНАСАН:

А БҮРЭНЖАРГАЛ, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Ахлах менежер

Г.НЯМБАЯР, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Хөтөлбөр Зохицуулалтын Хэлтсийн менежер

Б.ЭРДЭНЭСУВД, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Төсөл хөгжүүлэлтийн албаны ахлах мэргэжилтэн

ISBN: 978-99978-968-9-6

© Энэхүү сэтгэл зүйн үйлчилгээний цогц хөтөлбөр нь Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Монгол дахь Төлөөлөгчийн газрын оюуны өмч тул зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр болон хэсэгчлэн олшруулах, нийтлэх, нэвтрүүлэх, цахим системд оруулах болон бусад хэлбэрээр түгээхийг хориглоно.

АГУУЛГА

I. ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

II. ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

III. ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАГУУ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ ЗҮЙЛС, БЭЛТГЭЛ АЖИЛ

Сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэхээс өмнө анхаарах, бэлтгэх зүйлс

Сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэх явцад анхаарах, бэлтгэх зүйлс

IV. ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮЕ ШАТ, ЗААВАРЧИЛГАА

Хөтөлбөрт шаардагдах аргачлал, хэрэглэгдэхүүн

Нэг. Тайвшруулах, нөхцөл байдлын түгшүүр багасгах уулзалт

Хоёр. Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх уулзалт

Гурав. Мэдрэмж гадагшлуулах уулзалт

Дөрөв. Аюулгүйн төлөвлөгөө гаргах уулзалт

V. СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ҮЕД ТУЛГАРЧ БОЛОХ БЭРХШЭЭЛ, ДАВАН ТУУЛАХ СТРАТЕГИ

VI. ХАВСРАЛТУУД

Хавсралт 1. Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас

Хавсралт 2. Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас (Үйлчлүүлэгчид зориулсан)

Хавсралт 3. Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас (Сэтгэл зүйчид зориулсан)

Хавсралт 4. Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын аргыг ашиглан сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн тухай ярилцах.

Хавсралт 5. Аюулгүй байдлын төлөвлөгөө гаргах загвар

Хавсралт 6. Хөтөлбөрийг дагалдах хэрэглэгдэхүүний танилцуулга

VII. НОМ ЗҮЙ

ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

Түр хамгаалах байранд аюулгүй байдал нь эрсдэлд учирсан, хамгаалан байршуулах шаардлагатай хүчирхийллийн даван туулагч эмэгтэйчүүд, хүүхдүүдийг шаардлагатай хугацаагаар байрлуулдаг. Хамгаалах байраар үйлчлүүлж буй даван туулагчдын хувьд сэтгэл хөдлөл тогтворгүй, айдас түгшүүрт автсан, аюулгүй байдлын мэдрэмж алдагдсан, цочролын дараах сэтгэцийн гэмтэлд өртсөн байх нь түгээмэл тохиолддог. Иймээс хамгаалах байрны сэтгэл зүйн үйлчилгээний онцлог, гол шаардлага нь богино хугацаанд тайвшруулж, аюулгүй байдлын мэдрэмж бий болгон сэтгэл түгшилтийг багасгахад чиглэнэ.

Энэхүү хөтөлбөрийг түр хамгаалах байранд ажиллаж буй сэтгэл зүйчдийн ажлын онцлог нөхцөлд тохируулан уулзалт тус бүрд сэтгэл зүйч сэлгэн ажиллах боломжтой байдлаар боловсруулав.

Сэтгэл түгшилтийг багасгахад чиглэсэн сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийг хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагчийн аюулгүй байдлыг түр хамгаалан байрлуулах үйлчилгээ үзүүлдэг Нэг Цэгийн Үйлчилгээний төв, Хамгаалах байрны сэтгэл зүйн үйлчилгээнд арга зүйн удирдамж, аргачлал байдлаар ашиглана.

ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ХӨТӨЛБӨРИЙН ЗОРИЛГО, ЗОРИУЛАЛТ, ҮЕ ШАТ

Зөвлөгөөний хөтөлбөрийн зорилго нь Түр Хамгаалах байр, НЦҮТ-д байрлаж буй хүчирхийллийн даван туулагчийн сэтгэл түгшилтийг бууруулах, сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх замаар насанд хүрсэн үйлчлүүлэгчдэд сэтгэл зүйн үйлчилгээг үзүүлэхэд чиглэнэ.



ХЭНД ЗОРИУЛАГДСАН:

Гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагч насанд хүрсэн эмэгтэй хүнд



ХААНА ХЭРЭГЖИХ:

НЦҮТ, Түр хамгаалах байр



УУЛЗАЛТЫН ТОО, ҮЕ ШАТ:

4 удаагийн уулзалт



**СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ДАВТАМЖ,
УУЛЗАЛТЫН ҮРГЭЛЖЛЭХ ХУГАЦАА:**

4 удаагийн уулзалт, уулзалт бүр 1 цаг
(60 хүртэлх минут)



**ХӨТӨЛБӨР ХЭРЭГЖИХ НИЙТ
ХУГАЦАА:**

21-28 хоног



**УУЛЗАЛТ БУЮУ ҮЕ ШАТ
ХООРОНДЫН ХУГАЦАА:**

Хамгийн багадаа 5 хоног, хамгийн
уртдаа 7 хоног



АШИГЛАХ МАТЕРИАЛ:

Зөвлөгөөний хөтөлбөр, түүний хавсралт
болон дагалдах багц хэрэглэгдэхүүн



Жич: Кодыг мэргэжилтнүүд хоорондоо мэдээлэл солилцох зорилгоор хэрэглэж болно. Мөн кодыг Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудаст /Хавсралт 1/ тэмдэглэнэ.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

Хүчирхийллийн даван туулагчид үзүүлэх сэтгэл зүйн үйлчилгээний онцлог нь богино хугацаанд сэтгэл түгшилтийг багасгах, тайвшруулах, сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх, таагүй мэдрэмжийг гадагшлуулах, цаашид ийм нөхцөл байдал давтагдвал өөрийн болон үр хүүхдийн аюулгүй байдлыг хэрхэн хангах талаар мэдээлэлтэй болгоход чиглэнэ.

ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ДАВАН ТУУЛАГЧ ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ХУВЬД



СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ ТАЛААС:

айдас, түгшилт, тайван бус байдал, цочирдох, удаан хугацаанд энэхүү нөхцөл байдал үргэлжилбэл сэтгэл гутралын шинжүүд



БИЕ МАХБОД ТАЛААС:

зүрх дэлсэх, даралт тогтворгүйтэх, булчин чангарах, түүнчлэн стресст үзүүлэх бие махбодын хариу урвалын бусад шинжүүд



ЗАН ҮЙЛИЙН ТАЛААС:

Тогтворгүй, харилцаанд нээлттэй бус байх, идэвх багасах, үйл ажиллагаанд оролцох сонирхол буурах зэрэг шинжүүд нийтлэг илрэхээс гадна хувь хүний онцлог бүхий бусад шинжүүд илэрч болно.

НЭР ТОМЬЕОНЫ ТАЙЛБАР

| | |
|--|--|
| АЛДААТАЙ ИТГЭЛ ҮНЭМШИЛ | Танин мэдэхүй, зан үйлийн онолын үндсэн ойлголтын нэг. Хүний гаргаж буй зан байдлын цаад шалтгаан нь алдаатай итгэл үнэмшил буюу нөхцөл байдлыг өөрөөр, урвуулж тусгаж авсантай холбоотой гэж үзээд, алдаатай итгэл үнэмшлийг засаж залруулахад чиглэсэн сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлдэг. |
| АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН МЭДРЭМЖ | Ямар нэг аюул, заналхийлэл мэдрээгүй, айдас мэдрэхгүй байхад төрөх дотоод хандлага. Аюулгүй байдлын мэдрэмж нь хүний өссөн орчинтой ихээхэн холбоотой бөгөөд цаашид өөртөө итгэлтэй, зоримог, эрсдэлтэй алхам хийх зэрэг хувь хүний онцлог төлөвшин тогтоход чухал үүрэг гүйцэтгэдэг байна. |
| БУСДААС ХАМААРАЛТАЙ БАЙДАЛ | Тухайн хүний үзэл бодол, итгэл үнэмшилд бусдын хандлага, байр суурь хүчтэй нөлөөтэй байх, бусдын зүгээс урамшуулал, дэмжлэг үзүүлэх хэрэгцээ их байхыг хэлнэ. Бага насанд эцэг, эх, ойр дотны хүмүүсийн нөлөөгөөр голчлон тогтдог байна. |
| МЭДРЭМЖ | Хүний гадаад болон дотоод нөхцөл байдлын талаар мэдээллийг хүлээн авах механизм ¹ . Мэдрэмж нь бусдад анзаарагдахгүй байж болох харьцангуй тогтвортой дотоод хандлага юм. |
| НОЙРГҮЙДЭЛ | Нойрсох боломжтой орчин болон цаг хугацаанаас үл хамаарч нойр хүрэхгүй байх, нойрсох хугацаа богиносох, улмаар өдрийн цагаар ажлын чадамж буурах шинж бүхий бие махбодод сэргэлт авчрахгүй, чанаргүй нойр 4 долоо хоногоос дээш хугацаагаар үргэлжлэхийг нойргүйдэл гэж тодорхойлдог. |
| СЭТГЭЛ ЗҮЙН БАЙДАЛ | Сэтгэл санааны тухайн үеийн байдал. Түр хугацааны, хувьсан өөрчлөгдөх шинжтэй. |
| СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭ | Сэтгэл зүйн янз бүрийн үзэгдлийг хэмжих арга барил, хэрэглэгдэхүүн. |
| СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТ | Айх, эмээснээс болж үүсэх сэтгэлийн зовнил, хямрал гэж тодорхойлдог. |
| НӨХЦӨЛ БАЙДЛЫН СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТ | Тухайн цаг үед хүнд гадаад болон дотоод орчноос ирж буй мэдээлэлд санаа зовох шинж. Энэ нь түр зуурын шинжтэй, тухайн стресс үүсгэгч багасахад аяндаа багасах зүй тогтолтой байна. |
| БИЕ ХҮНИЙ СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТ | Хүний төрөлхийн, эсвэл голчлон бага залуу насанд удаан хугацаагаар нөлөөлсөн үйлчлэлийн хариуд тухайн хүний онцлог болон тогтсон бие хүний шинж. Энэ нь харьцангуй бага өөрчлөгдөх, тогтвортой шинж юм |

1 Б.Батсайхан, М.Дэлгэржав. Сэтгэл судлалын бага тайлбар толь. УБ.,2013

| | |
|---|--|
| СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ | Хүн болон амьд организмын гадаад орчны нөхцөл байдалд хариу үйлдэл үзүүлэх зан байдал. Хүний гадаад болон дотоод орчноос ирж буй мэдээлэлд хэрхэн хандаж байгаа дотоод хандлагыг илэрхийлэн гаргах сэтгэцийн шинж юм. ² Сэтгэл хөдлөл нь богино хугацааны илэрхийлэл боловч тогтвортой илрэх нь тухайн хүний онцлог шинжийг илэрхийлж болно. |
| СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЭЛ | Тухайн хүний хувьд цаашдын харилцаа хандлага, мэдрэмж, хувь хүний онцлогт нөлөө үзүүлэхүйц хэмжээний таагүй үйл явдал тохиолдсон байхыг хэлнэ. Сэтгэцийн гэмтлийн нэг онцлог нь амь нас, аюулгүй байдал, эрүүл мэндэд заналхийлж буй таагүй үйл явдал нь зөвхөн тухайн хүнд төдийгүй тухайн хүний ойр дотны эсвэл хөндлөнгийн хэн нэгэнд тохиолдож байхыг биеэр үзэж мэдэрсэн үед авч болдог. Амьдралын үйл явдал нь хүн бүрд өөр өөр байдлаар тусах бөгөөд нэг удаа гүнзгий цочролд орох, эсвэл удаан хугацаанд үргэлжилсэн байх зэргээс хамааран ялгаатай хариу үйлдлээр илэрнэ. |
| СТРЕССТ ТОГТВОРТОЙ БАЙДАЛ | Сэтгэц физиологийн /мэдрэлийн тогтолцооны шинж чанар, хэв шинж/, сэтгэл хөдлөлийн онцлог /гэнэтийн төвөгтэй нөхцөлийг даван туулах явцад илрэх онцлог/, сэдэлжилт /сэтгэл хөдлөлийн тогтвортой байдлыг тодорхойлох сэдлийн хүч/, сэтгэлийн тэнхээ /тавигдаж буй шаардлагыг ойлгож ухамсарласны үндсэн дээр өөрийн үйлдлийг зохицуулах чадвар/ болон мэргэжилд бэлтгэгдсэн байдал, оюун ухааны онцлогуудаар илрэх цогц ойлголт. Энгийнээр хэлбэл төвөгтэй нөхцөл байдлыг ухаалгаар даван туулах чадвар гэж ойлгож болно. |
| ТАНИН МЭДЭХҮЙ, ЗАН ҮЙЛИЙН СЭТГЭЛ ЗАСАЛ | Хүний дурын үйлдэл танин мэдэхүйн, сэтгэлийн хөдөлгөөний түвшинд явагддаг гэж үздэг сэтгэл заслын томоохон чиглэл. Дадал зуршил, сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийг өөрчлөхөд чиглэсэн бөгөөд асуудал дахин давтагдахаас сэргийлэх, асуудал үүсгээд байгаа шалтгааныг шийдвэрлэх зэрэг зорилгоор хэрэглэдэг. Засалчийн өгч буй ихэнх даалгавар, дасгалыг гэрээр хийж байх боломжтой байна. |
| ТУСГАЛЫН АРГА | Хүний хийж буй үйл ажиллагаанд тухайн хүний сэтгэл зүйн онцлог, хэрэгцээ, сонирхол тусгалаа олсон байдаг гэж үзэх сэтгэц оношилгооны арга. Тусгалын аргын гол онцлог нь хийж буй үйлдэл, сонголт зэрэгт үндэслэсэн, хэрэглэгдэхүүн тодорхойгүй, нэг янзаар тайлбарлах боломжгүй байх, зөв буруу гэсэн хариултгүй байдгаараа онцлог бөгөөд судлаачаас ихээхэн ур чадвар шаарддаг. |

ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАГУУ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ ЗҮЙЛС, БЭЛТГЭЛ АЖИЛ

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭЭС ӨМНӨ АНХААРАХ ЗҮЙЛС, БЭЛТГЭЛ АЖИЛ

Зөвлөгөөний өрөө болон орчныг бэлтгэх:

- “ Уулзалт эхлэхээс өмнө зөвлөгөөний өрөөний агаарыг сэлгэх, байгалийн гэрэл туссан байхыг бодож гэрэлтүүлэг гаргах. Хэрэв гаднаас байгалийн гэрэл тусах боломжгүй бол ширээний гэрэл зэргийг асааж болно. Өрөөнд агаар, гэрэл оруулах нь чөлөөтэй, тайван мэдрэмж төрүүлэхэд тустай.
- “ Зөвлөгөөний өрөөний сандал нь үйлчлүүлэгчид тухтай мэдрэмж төрүүлэхүйц зөөлөн байвал сайн. Мөн үйлчлүүлэгч өөрийн биед тухтай байдлаар ашиглах боломжтой дэрнүүдийг бэлтгэнэ. Сандлыг байрлуулахдаа 1.5 метр орчим зайтайгаар сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгч суухаар, сэтгэл зүйчийн суух сандал хаалганд талдаа байвал зохимжтой. Мөн зөвлөгөөний өрөөний ширээг 2 сандлын голд байрлуулна. Гэхдээ сэтгэл зүйч ширээн дээр цаас тавьж тэмдэглэл хийхээс зайлсхийгээрэй. Ширээн дээр бичихийн оронд гар самбар ашиглах нь зохимжтой.
- “ Зөвлөгөөний өрөөнд байгалийн уур амьсгал бүрдүүлэхээр цэцэг тавьсан бол хурц өнцөгтэй, урт хатуу навчтай, улаан өнгө агуулсан цэцэг байхаас зайлсхийгээрэй. Мөн зөвлөгөөний эхлэл үед үйлчлүүлэгчээс өрөөнд байгаа зүйлс тухгүй мэдрэмж төрүүлж байгаа эсэхийг тодруулж асуугаарай.
- “ Бусад үйлчлүүлэгч, мэргэжилтнүүд зөвлөгөөний явцад саад болох, сарниулахаас сэргийлж зөвлөгөөтэй байгааг сануулах, илэрхийлэх бичиг өлгөж болно.
- “ Ширээн дээр хуурай салфетка байрлуулах.

Хөтөлбөрийн дагуух хэрэглэгдэхүүн болон бусад бэлтгэл:

- “ Гар самбар, бичгийн цаас, бал, уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсыг бэлтгэх /Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсыг “Хавсралт 1”-т оруулав./
- “ Намуухан ая, байгалийн ая тавих боломжийг бодолцож хөгжмийг урьдчилан бэлтгэх.
- “ Сэтгэл зүйн хөтөлбөрийн багцад орсон стресс тайлах бөмбөг, базах, атгах зориулалттай тайвшруулах хэрэглэгдэхүүнийг ширээнд тавьсан байх.
- “ Хөтөлбөрийн үе шат бүрд бэлтгэх зүйлстэй урьдчилан танилцаж, хэвийн ажиллаж байгаа эсэхийг шалгаж, шууд хэрэглэхэд саадгүй байхаар урьдчилан нягталсан байх.
- “ Үйлчлүүлэгч ярилцахыг хүсэхгүй байх тохиолдолд өөр ашиглаж болох арга техникийг тооцож бэлтгэсэн байх.
- “ Хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхдээ уулзалт бүрийг кодолж, үе шатыг дарааллын дагуу хэрэгжүүлэхэд анхаарах.
- “ Уулзалт бүрийн дагуух тэмдэглэлийг хөтлөх.

Хүчирхийллийн даван туулагчид үйлчилгээ үзүүлэхэд анхаарах:

- “ Хүчирхийллийн даван туулагчид үзүүлэх аливаа үйлчилгээ нь сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан буюу гэм хор учруулахгүй байх зарчмуудыг баримталдаг. Хөтөлбөрийн дагуу үйлчилгээ үзүүлэхээс өмнө сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний 5 зарчмыг судалж, үйлчилгээнд шингээхийг эрмэлзээрэй.
 - *Аюулгүй байдал* - Үйлчлүүлэгчид аюулгүй, итгэж болохуйц гэсэн мэдрэмж төрүүлэхэд анхаарах
 - *Ил тод, тодорхой байдал* - Сэтгэл зүйн үйлчилгээг төлөвлөх, хэрэгжүүлэх явцад үйлчлүүлэгчид эргэлзээ төрүүлэх аливаа зүйлсийг бий болгохгүй байх. Мэргэжлийн ёс зүй, хил хязгаарыг баримтлах.
 - *Сонголтыг чухалчлах* - Эрх мэдэл, шийдвэр гаргах, үйлчилгээний бүхий л хэсэгт сонголт хийх боломжийг олгож, үйлчлүүлэгчийн шийдвэрийг хүндэтгэх
 - *Хамтын ажиллагаа* - Үйлчлүүлэгчийн төлөө хийхгүй, үйлчлүүлэгчтэй хамтдаа ажиллана. Илаарьших үйл явц нь хамтын ажиллагаа, хамтын шийдвэр гаргалтаас эхэлдэг болохыг чухалчлах.
 - *Хүчирхэгжүүлэх* - Үйлчлүүлэгчийн давуу байдал, хүч чадал, эрх мэдлийг хүлээн зөвшөөрч, давуу байдалд тулгуурлан үйлчилгээг төлөвлөх, хэрэгжүүлэх. Ур чадвар, давуу байдлыг байнга бэхжүүлэх, дэмжлэг үзүүлэх. Үйлчлүүлэгчийн эрхэм чанар, халдашгүй байдал баталгаажих нөхцөлөөр хангах.
- “ Хүчирхийллийн даван туулагч нь байнгын айдас, түгшүүрээс шалтгаалж аюулгүй байдлын мэдрэмж алдагдсан байдаг. Иймээс орчин болон харилцааны хувьд үйлчлүүлэгчид аюулгүй гэх мэдрэмжийг төрүүлэхэд анхаарах. Энэ нь орчны хувьд тухтай байгаа эсэхийг асууж, түүнд тухтай санагдах нөхцөлийг хэрхэн бүрдүүлэх? Ингэж асуух нь аюулгүй мэдрэмжийг нэмэгдүүлэхээс гадна үйлчлүүлэгч өөрийн бие махбодын холбоосыг сэргээхэд тустай байдаг. ээлттэй асуух, буруутгах, шүүмжлэх, гайхах өнгө аяс бүхий үг хэллэг, биеийн хэлэмж харуулахгүй байхад анхаарах. Ялангуяа хүчирхийлэл үйлдэгч, үйлчлүүлэгч, гэр бүлийн харилцаа, түүний өнгөрсөнд хийсэн үйлдэл, шийдвэр зэргийг буруутгаж, шүүмжилж болохгүй.
- “ Гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагч хүүхэд, эмэгтэйчүүдийн сэтгэл зүйн онцлог, хүчирхийллийн онцлог, бие махбод болон сэтгэл зүйд гарах үр дагаврын тухай урьдчилан судалсан байх.
- “ Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн болон бие махбодын талаас илэрч буй шинж тэмдгүүдийг нарийн анхаарах. Үйлчлүүлэгчээс асуух, ажигласан зарим шинжүүдийг үйлчлүүлэгчид хэлэх байдлаар тодруулж асуух.
- “ Мэдрэмжээ чөлөөтэй илэрхийлэхэд саад болохгүй байх, жишээ нь, тайвшир, битгий уйл гэх мэт үгсийг ашиглахаас зайлсхийх.

Сэтгэл зүйчийн хувийн бэлтгэлтэй холбоотой анхаарах зүйлс

- “ Сэтгэл зүйн төстийн заавар, үр дүнг боловсруулах аргыг эзэмшсэн байх, Сэтгэл зүйч уулзалтын өмнө өөрийн сэтгэл зүйг бэлтгэх: үйлчлүүлэгчийн асуудалтай адил өөрт тулгамдсан асуудлаа шийдвэрлэсэн, эсвэл ийм асуудалтай тулгарч байгаагүй байх, уулзалтын өмнө болон тухайн үед тайван элдэв айдас түгшүүргүй байх /хэрэв тийм бол зөвлөгөө өгөхөөс татгалзах/
- “ Хувцаслалт: ажил хэрэгч, хэт задгай буюу цээж, хөлийн хуруу, шагай ил гараагүй байх, гэрэлтээгүй, хэрэв юбка өмссөн бол өвдөгтэй чацуу болон өвдөгнөөс доош урттай байх
- “ Нүүр будалт, гоёл: өдөр тутмын буюу хэт тод, гүн будалт хийхгүй байх, гоёл нь хэт чамин, гялгар, үнэтэй биш байх зэргийг шалгаж зохих хэмжээнд байлгахад анхаарна.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХ ЯВЦАД АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

Сэтгэл зүйн арга, аргачлалыг ашиглах явцад анхаарах, бэлтгэх:

Тайвшруулах дасгал, аргуудыг ашиглах явцад доорх зүйлсийг анхаарах:

- Тайвшруулах дасгалыг ажиллуулахаас өмнө тухайн дасгалын ач холбогдол, үзүүлэх эерэг нөлөө, ямар учраас энэ дасгалыг санал болгож буй зэргийг үйлчлүүлэгчийн нас, сэтгэл зүйн онцлогт тохиромжтой байдлаар тайлбарлах.
- Тайвшруулах дасгалын явцад үйлчлүүлэгчийн бие махбод, сэтгэл зүйг бэлтгэнэ.
- Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйг бэлтгэх. Үйлчлүүлэгчид тайвшруулах дасгалыг анх заахдаа сэтгэл хөдлөл тайван бус нөхцөлд заахаас зайлсхийгээрэй. Энэ тохиолдолд үйлчлүүлэгчид үр дүнгүй санагдаж, тайвшруулах дасгалд итгэх итгэл буурч, өөрийн сэтгэл хөдлөлийг зохицуулах сэдэл буурах эрсдэлтэй. Иймээс энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчтэй ярилцах арга, зурган арга, богино хугацааны тайвшруулах амьсгалын дасгал, булчингийн дасгал зэрэг жижиг аргачлалуудаар ашиглаж үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлийг тогтворжуулна.
- Үйлчлүүлэгчийн бие махбодыг бэлтгэх. Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөл харьцангуй тогтвортой байгаа тохиолдолд тайвшруулах амьсгалын дасгал болон бусад дасгалыг зааварчилгааны дагуу хийлгэнэ. Дасгал хийлгэхийн өмнө болон дасгалын явцад үйлчлүүлэгч тайван эсвэл тайван бус байгааг ажиглана. Дасгал бүрийн өмнө нийтлэгээр үйлчлүүлэгчийг 2 хөлийн улыг газарт нааж, биеэ суллаж суухыг сануулдаг. Дасгал хийх явцад үйлчлүүлэгчид зовууртай байгаа эсэх, зааварчилгааны дагуу ажиллахад хүндрэлтэй байгаа эсэхийг ажиглаарай. Хэрэв таагүй байгаа мэт ажиглагдвал дасгалыг зогсоож болохыг сануулаарай.

Сэтгэл зүйн тест болон проектив аргуудыг ашиглаж үнэлгээ хийх явцад анхаарах:

- Тест болон бичих шаардлагатай үнэлгээний аргыг ашиглах тохиолдолд үйлчлүүлэгч унших, бичих боломжтой бол өөрөөр нь ажиллуулахыг санал болгоно. Хэрэв боломжгүй бол сэтгэл зүйч асууж, ярилцах замаар хариултыг бичнэ. Ингэхдээ судалгаа авч байгаа мэт механикаар асуухгүй байх, асуултын агуулгаас гажсан тайлбар хийхгүй байх, үйлчлүүлэгчийн хариултыг өөрийн хувийн үзэл бодолд тулгуурлан чиглүүлэхгүй байх зэргийг мэргэжилтэн анхаарна.
- Хөтөлбөрт багтсан проектив аргуудыг ашиглахдаа үйлчлүүлэгчид картуудыг барьж үзэх, эргүүлж харах, хийх хугацааг олгоно. Проектив арга нь мэргэжилтнээс асуултыг оновчтой асуух, чиглүүлж ярилцах, эмпати чадвар зэргийг шаарддаг. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийн 2 болон 3 дахь уулзалтад проектив аргыг ашиглахыг санал болгосон бөгөөд эдгээр аргыг үйлчлүүлэгч, сэтгэл зүйч хооронд итгэлт харилцаа тогтсон тохиолдолд ашигладаг.

Үйлчлүүлэгчид гэрийн даалгавар өгөх: Хөтөлбөрт багтах уулзалт бүрийн төгсгөлд дараагийн уулзалт хүртэл үйлчлүүлэгч өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэнддээ анхаарч, сэтгэл хөдлөлөө тогтворжуулах зорилготой ажлуудыг гэрийн даалгаварт санал болгон оруулсан.. Ингэхдээ түүний санал, сэтгэцийн эрүүл мэндийн нөхцөл, дэмжлэг үзүүлэх боломжтой хүмүүс байгаа эсэх, амьдарч буй орчны нөхцөл байдал зэргийг харгалзан даалгаврыг өгнө. Ихэвчлэн хөнгөн, богино хугацаа шаардах ажлуудаас урт хугацаа шаардах ажлууд руу бага зэрэг хүндрүүлж даалгаврыг өгнө. Үйлчлүүлэгч даалгаврыг гүйцэтгээгүй тохиолдолд хүндрүүлэхгүй байхыг анхаарах.

Тэмдэглэл хийх, хөтлөхтэй холбоотой анхаарах зүйлс:

“ Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх явцад сэтгэл зүйн уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас, сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас зэргийг хөтөлнө. Эдгээрийг хөтлөхдөө уулзалтын явцад өөрт сануулах үүднээс түлхүүр үг ашиглан тэмдэглэж, уулзалтын дараа түлхүүр үгсийг дэлгэрүүлэн бичихийг санал болгож байна. Учир нь үйлчлүүлэгчийн дэргэд байнга тэмдэглэл хөтлөх нь болгоомж төрүүлж болзошгүй.

Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас хөтлөх /Хавсралт 1/:

- Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл. Энэ хэсэгт хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн журмын дагуу үйлчлүүлэгчийн кейсийг кодолж үйлчлүүлэгчийн код хэсэгт тэмдэглэнэ. Мөн үйлчлүүлэгчийн нас, хүйсийг тэмдэглэж, тухайн үйлчлүүлэгч ямар хүчирхийлэлд өртсөний улмаас хамгаалах байр, НЦҮТ-өөр үйлчлүүлэх болсныг “✓” тэмдгээр тэмдэглэнэ.
- Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл. Энэ хэсэгт хөтөлбөрт багтах уулзалт бүрийг явуулсан өдөр, уулзалтад ашиглаж буй сэтгэл зүйн арга техник, үнэлгээний үйл явц зэргийг тэмдэглэнэ. Мөн хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн үйлчилгээний онцлогоос шалтгаалж дараагийн уулзалтыг өөр мэргэжилтэн чиглүүлэх боломжтой байдгийг харгалзаж дараагийн мэргэжилтэнд кейстэй хамааралтай анхаарах зүйл, сэтгэл зүйн арга аргачлалыг ашиглах явцад гарсан ажиглалт, үр дүнг тайлбар хэсэгт нарийн тэмдэглэж үлдээнэ.
- Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн. Энэ хэсэгт үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамрагдахаас өмнө хүчирхийллээс шалтгаалж (хүчирхийлэлтэй хамааралтай эсэхийг нарийн хэлэх боломжгүй тохиолдолд заавал хамааралтай байхыг шаардахгүй) бие махбод, сэтгэл зүй, зан үйлд илэрч буй илрэл, шинж тэмдэг, өөрчлөлтийг сэтгэл зүйн үйлчилгээг үзүүлэх явцад уулзалт бүрийн дараа тэмдэглэнэ. Мөн сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэх явцад үйлчлүүлэгчид гарч буй үр дүн, ажиглалт, ахиц, суралцаж буй үр чадвар, дадал зэргийг үйлчлүүлэгчид гарсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн хэсэгт тэмдэглэнэ. Хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн үйлчилгээний онцлогоос шалтгаалж урт хугацааны сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлж, тодорхой үр дүнд хүрэхэд хязгаарлагдмал байх тул үр дүн хэсэгт том өөрчлөлтийг бичихээс илүү тухайн уулзалтын явцад болон дараа үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, бодлын түвшинд гарч буй багахан өөрчлөлтийг ажиглаж бичихэд хангалттай. Энэ нь кейс бүртгэлд шаардлагатайгаас гадна сэтгэл зүйчийг ажлаас халшрах хам шинжид өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой.

Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас хөтлөх /Хавсралт 2/:

- Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудаст тухайн хөтөлбөрийн туршид ашиглах арга, аргачлалын зорилго, онцлог, бэлтгэх зүйлс, үйлчлүүлэгчид тайлбарлах зааварчилгаа, тухайн аргыг ашиглахад гарсан үр дүнг дараагийн уулзалт болон сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хэрхэн ашиглах тухай товч оруулсан. Мөн тухайн арга аргачлалын явцад ашиглах хэрэглэгдэхүүн, ажлын хуудсыг хавсаргасан.
- Сэтгэл зүйч урьдчилан тухайн сэтгэл зүйн үнэлгээний аргуудтай танилцаж, бэлтгэл ажлыг хангаж, уулзалтад ашиглана.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮР ДҮНГ ҮНЭЛЭХ

Хөтөлбөрийн үр дүнг Хавсралт 1.

“Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас”-ын дагуу үйлчлүүлэгчтэй хийх уулзалт бүрийн явцад хөтөлнө. Үүнд:

- ☉ Эхний сэтгэл зүйн уулзалтын дараа “Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл”,
- ☉ Уулзалт бүрийн явцад “Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл”

Дөрөв дэх уулзалтын төгсгөлд “Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн” хэсгийн дагуу тэмдэглэл хийж, үйлчлүүлэгчид үзүүлсэн сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн, ахицыг үнэлнэ.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮЕ ШАТ, ЗААВАРЧИЛГАА

ХӨТӨЛБӨРТ ШААРДАГДАХ АРГАЧЛАЛ, ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН

1 ЭВЕРЛИЙН АМЬСГАЛЫН ДАСГАЛ

Энэхүү дасгал нь богино хугацаанд тайвшруулах, булчин суллах, айдас, сэтгэл түгшилтийг багасгахад чиглэсэн. Дасгалыг хэвтээ, суугаа, босоо аль ч байдлаар хийх боломжтой бөгөөд үргэлжлэх нийт хугацаа 3-5 минут байна.

3 БУЛЧИН СУЛЛАХ ДАСГАЛ

Стрессийн үед биед үзүүлэх хариу үйлдлийг бууруулах, тэр дундаа булчингийн өөрчлөлтийг ажиглаж, түүнийг удирдахад чиглэсэн дасгал. Ингэснээр сэтгэл зүйн байдлаас шалтгаалж биед үзүүлсэн нөлөөллийг зохицуулах байдлаар сэтгэл зүйн байдлыг тогтворжуулах ач холбогдолтой.

5 СПИЛБЕРГЕР ХАНИНЫ ТЕСТ

Уг тест нь шинжилгээ өгөх үеийн түгшилт болон бие хүний сэтгэл түгшилтийг хэмждэг ба практикт түгээмэл хэрэглэдэг. Нийт 40 асуулттай.

7 ГАР ТЕСТ

Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөл болон харилцааны онцлогийг илрүүлдэг тусгалын арга юм. Айдас, түрэмгийлэл, бусдаас хамааралтай байдал зэргийг судлан илрүүлнэ.

9 “ШҮХЭР” МЕТАФОР КАРТ

Хүнд хэцүү, төвөгтэй нөхцөл байдал тохиолдоход үзүүлэх хариу үйлдэл, даван туулах онцлогийг илрүүлэх, мэдрэмжээ гадагшлуулахад чиглэсэн проектив картын арга.

2 АЛЬФАСТИМ ТӨХӨӨРӨМЖ

Стрессийн шалтгаантай нойргүйдэл, сэтгэл түгшилтийг бууруулахад ашигладаг бичил цахилгаан эмчилгээний төхөөрөмж бөгөөд гаж нөлөө бага, ажил, гэр аль ч орчинд хэрэглэх боломжтой. Төхөөрөмж хэрэглэх хугацаа 20–60 хүртэл минут.

4 ЛЮШЕРИЙН ӨНГӨ ЯЛГАХ ТЕСТ (ГАР ӨНГӨ, ПРОГРАММ)

Уг тест нь тухайн үеийн сэтгэл зүйн байдал, стресс, түүний шалтгаан, ядралт, идэвх зэргийг судлан илрүүлдэг. 8 үндсэн өнгөнүүдээс өөрт таалагдаж буй дарааллаар сонголт хийлгэж, үр дүнг компьютерийн програмд боловсруулдаг.

6 СТРЕСС ТОГТВОРТОЙ БАЙДЛЫГ СУДЛАХ ТЕСТ

Уг тест нь стресс тогтвортой чанар буюу төвөгтэй нөхцөл байдлыг ухаалгаар даван туулах чадварыг илрүүлдэг. Нийт 38 асуулгатай.

8 АЖЛЫН ХУУДАС

Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын үед хэрэглэгддэг. Янз бүрийн үйл явдал тохиолдоход өөрийн үзүүлж буй хариу үйлдлийг таних, сэтгэл хөдлөлөө эергээр зохицуулж сурахад чиглэсэн.

НЭГ. ТАЙВШРУУЛАХ, НӨХЦӨЛ БАЙДЛЫН ТҮГШҮҮР БАГАСГАХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтын явцад үйлчлүүлэгчид санал болгох хэд хэдэн тайвшруулах дасгалыг сурч, үйлчлүүлэгчид зааварчилгаа өгч хийлгэхэд бэлтгэх.
- Намуухан хөгжим тоглуулахад бэлтгэх. Мөн үйлчлүүлэгчид бичлэг үзүүлэх бол төхөөрөмжийг урьдчилан шалгаж дууны хэмжээг тохируулан, хэвийн ажиллагааг хангах.
- Уулзалтын явцад үйлчлүүлэгч барих, базах тоглоом, хэрэгслийг ил гаргах.
- Үйлчлүүлэгч санал болгосон тайвшруулах дасгалуудаас хийхийг хүсэхгүй байх тохиолдолд ашиглаж болох өөр арга, техникийг бэлтгэх.
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./



Уулзалтын зорилго:

- Үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөл, бодол, үйлдлийн тухай сэтгэл зүйн боловсрол олгож, тайвшрах, одоо цагт төвлөрөхийн ач холбогдлыг ойлгуулж, тааламжгүй сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах эерэг арга техникт сургах.

АЛХАМ 1. Харилцаа холбоо үүсгэх /15 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл зүйч өөрийгөө болон үйлчилгээний талаар товч танилцуулна. Мөн уулзалт бүрийн төгсгөлд даалгавар өгөх тухай, үйлчилгээ ямар үр дүнд чиглэж байгаа тухай танилцуулаарай. Тодорхой байх тусам үйлчлүүлэгчийн аюулгүй байдлын мэдрэмж нэмэгдэхийг анхаараарай. - Үйлчлүүлэгчийг угтан авч, түр хамгаалах байрны үйлчилгээний журмын дагуу сэтгэл зүйн үйлчилгээний гэрээ байгуулсны дараа уулзалтын алхмуудыг хэрэгжүүлнэ. - Үйлчлүүлэгчид хамгаалах байранд байрлах нь ямар санагдаж байгаа тухай асууж, хамгаалах байрны тухай зөрүүтэй ойлголт, түүнээс шалтгаалсан түгшүүр, тааламжгүй мэдрэмж байгаа эсэхийг тодруулж болно. - Уулзалтын эхний хугацаанд үйлчлүүлэгчийн одоогийн сэтгэл зүйн байдал, бие махбодод илрэх шинж тэмдэг, сэтгэл хөдлөлийн тухай ярилцана. Ингэхдээ сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчийн өнгөрсөн, ирээдүйд бус одоод чиглэсэн асуултуудыг асуух замаар сэтгэл хөдлөлийг хэвийн болгоход анхаарна. Тухайлбал: Танд одоо ямар мэдрэмж төрж байна вэ? Сүүлийн үед танд ямар мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл дийлэнхдээ төрж байх шиг санагдаж байна вэ? Энэ байдал нь таны биеийн аль хэсэгт хэрхэн мэдрэгдэж байх шиг санагдаж байна? Таны биеийн аль хэсэгт ямар мэдрэмж түлхүү төрж байна, танд ажиглагдаж байна уу? | <ul style="list-style-type: none"> - Энэ хэсэгт сэтгэл зүйч нээлттэй, үйлчлүүлэгчийн одоогийн нөхцөл байдалд чиглэсэн оновчтой асуултуудыг асууснаар тайвшруулах дасгал хийлгэхэд үйлчлүүлэгчийн бие махбодыг бэлтгэх, үйлчлүүлэгч, сэтгэл зүйч хооронд итгэлт харилцаа үүсэх гэх мэт суурь бүрдэнэ. Иймээс үйлчлүүлэгчийг хүчлэхгүй, тулгахгүйгээр ярилцлагыг өрнүүлнэ. - Хүчирхийллийн даван туулагч нь хүчирхийллээс шалтгаалж байнгын айдас, түгшүүрийн мэдрэмжтэй байдгаас үүдэж одоо цагт төвлөрөхөд бэрхшээлтэй байдаг. Иймээс энэ үед сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид автаж өнгөрсөн эсвэл ирээдүйн тухай гүнзгийрүүлэн ярилцахгүйгээр ярилцлагын агуулгыг одоод чиглүүлнэ. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Түр хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн журам, үйлчилгээний маягтуудын дагуу гэрээ байгуулна. - Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудасны дагуу тэмдэглэл хөтөлнө. | |

| АЛХАМ 2. Тайвшруулах /15-25 хүртэл минут/ | |
|--|--|
| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
| <p>Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл санаа харьцангуй тогтвортой бол Сэтгэл зүйч тааламжгүй сэтгэл хөдлөл тэр дундаа айдас, түгшүүртэй байх нь бие махбод, бодол санаанд хэрхэн нөлөөлдөг тухай товч байдлаар тайлбарлана. Ингэснээр үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөлөө зохицуулахын ач холбогдлыг тайлбарлаж, доорх тайвшруулах дасгалыг сонголтоор санал болгоно. Тайвшруулах дасгал хийлгэх үед тухтай, тайван мэдрэмжийг нэмэгдүүлэх зорилгоор намуухан ая, байгалийн чимээ зэргийг тоглуулаарай.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Эверлийн амьсгалын дасгал”. /Дасгал хийх хугацаа: 10-15 минут/. Сэтгэл зүйч Эверлийн амьсгалын дасгалын бичлэгийг үзүүлж дасгалыг бичлэгийн дагуу хийлгэж болно. Дасгалын хэвтээ, суугаа, босоо аль ч байрлалаар хийх боломжтой бөгөөд үйлчлүүлэгчид сонголтыг олгоно. - “Альфастим төхөөрөмж”-ийг ашиглах. /Дасгал хийх хугацаа: 15-25 минут/. Хэрэв үйлчлүүлэгч нойрны хямралд өртсөн бол альфастим төхөөрөмжийг санал болгож болно. Энэхүү төхөөрөмж, үйлчлэлийг үйлчлүүлэгчид тайлбарлахдаа тархины мэдрэлийн эсүүдэд бага хэмжээний цахилгаан гүйдэл дамжуулах замаар өдөөлт үүсгэж сэтгэл түгшилт, нойргүйдлийг багасгадаг хэмээн тайлбарлана. Үйлчлүүлэгч төхөөрөмжийг чихэндээ хавчиж, туршиж болно. - Булчин суллах дасгал. /Дасгал хийх хугацаа: 5-10 минут/. Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид булчин суллах дасгалын ач холбогдол, стрессийн үед биед гарах өөрчлөлт зэргийг тайлбарлаж, сэтгэл зүйн боловсрол олгоно. Үүний дараа булчин суллах дасгалыг санал болгоно. Хэрэв үйлчлүүлэгч энэхүү дасгалын хийхийг зөвшөөрсөн тохиолдолд зааварчилгаа бүхий бичлэгийг үзүүлж болно эсвэл дасгалыг хэрхэн хийх алхмыг зааж үйлчлүүлэгчтэй хамт хийж болно. | <ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтаас өмнө сэтгэл зүйч хөтөлбөрт санал болгож буй 3 төрлийн тайвшруулах аргыг танилцуулсан бичлэг, тайлбарыг үзэж, дадлагажсан байх шаардлагатай. - Амьсгалын дасгалыг хийлгэхдээ дасгал бүрийн дараа амьсгал, бие махбодоо мэдэрч байгаа эсэхийг үйлчлүүлэгчээс асууна. Зарим тохиолдолд үйлчлүүлэгч удаан хугацааны турш сэтгэцийн гэмтэлд өртсөн, бие махбодоо анзаарахгүй байгаа тохиолдолд шууд амьсгалын дасгал хийлгэх нь үр дүнгүй байдаг. Иймээс үйлчлүүлэгчид дасгал хийх үед болон хийсний дараа ямар мэдрэмж төрж байгааг нарийвчлан асуугаарай. Хэрэв үйлчлүүлэгчид тайвшруулах дасгал хийх нь тухгүй, тааламжгүй мэдрэмж төрүүлж байвал хүчлэхгүйгээр дасгалыг зогсоогоорой. Энэ нь үйлчлүүлэгч бэлэн биш байгааг илтгэнэ. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - “Эверлийн амьсгалын дасгал”-ын бичлэг /Дасгалын бичлэгийг хөтөлбөрт хавсаргасан болно/ - Альфастим төхөөрөмж - Булчин суллах дасгалын бичлэг /Дасгалын бичлэгийг хөтөлбөрт хавсаргасан болно/ | |

АЛХАМ 3. Батжуулалт, дүгнэлт /15 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Тайвшруулах дасгал хийхэд ямар мэдрэмж төрсөн, бие махбодод хэрхэн мэдрэгдсэн тухай сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчээс асууж ярилцана. - Мөн өнөөдрийн уулзалт бүхэлдээ ямар мэдрэмж төрүүлсэн тухай ярилцаж болно. - Хэрэв тухайн сонгосон тайвшруулах дасгал үйлчлүүлэгчид бага ч гэсэн таатай мэдрэмж төрүүлсэн бол гэрийн даалгаварт буюу дараагийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө, уулзалт хүртэл өдөрт хамгийн багадаа 2-3 удаа тайвшруулах дасгалыг хийх даалгавар өгөөрэй. Хэрэв үйлчлүүлэгч альфастим төхөөрөмжийг ашигласан бол булчин суллах дасгал, амьсгалын дасгал зэргийг зааж, хамтдаа хийж, гэрийн даалгаварт хийхийг санал болгоорой. | <ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл зүйн зөвлөгөө, уулзалт бүрийн дараа уулзалтын үр дүнг батжуулах, үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйч байхгүй байсан ч өөрийгөө тайвшруулах чадварт суралцуулах үүднээс гэрийн даалгаврыг заавал өгнө. Мөн гэрийн даалгавар хийсний дараа тэмдэглэл хийхийг санал болгож болно. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийн сонгосон тайвшруулах дасгал болон булчин суллах дасгал | |

ХОЁР. СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭ ХИЙХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтын явцад сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх дурдсан аргачлалуудын материалыг бэлтгэх. Мөн дасгал ажлын хуудсыг уулзалтад ярилцах болон үйлчлүүлэгчид даалгаварт өгөхийг бодолцоож тохирох тоогоор хэвлэх.
- Сэтгэл зүйч өөрт болон үйлчлүүлэгч ашиглах гар самбар, бал бэлтгэсэн байх.
- Үйлчлүүлэгч тестийг ажиллах явцад намуухан ая тавихаар бэлтгэх.
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./
- Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас /Хавсралт 2./



Уулзалтын зорилго:

- Үйлчлүүлэгчийн одоогийн сэтгэл зүйн байдал, харилцааны онцлогийг илэрхийлэх зорилгоор сэтгэл зүйн үнэлгээ хийж, үйлчлүүлэгчийн бодол, мэдрэмжийг ажиглуулах зорилготой.

АЛХАМ 1. Сэргээн санах, харилцаа үүсгэх /10 хүртэл минут /

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Эхний удаагийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө уулзалтаас хойш сэтгэл зүйн байдал ямар байгаа тухай асууж ярилцана. Хэрэв эхний уулзалт, хоёр дахь уулзалтыг нэг сэтгэл зүйч чиглүүлж явах бол өмнөх уулзалтаар үйлчлүүлэгчтэй ярьсан сэтгэл хөдлөл, бие махбодын шинж тэмдгүүд одоо ямар байгааг асууж болно. Энэ нь үйлчлүүлэгчид өөрийг нь мартаагүй, чухал хэмээн үзэж байгааг мэдрүүлнэ. - Өмнөх уулзалтаар суралцсан тайвшруулах дасгалыг сэтгэл зүйн зөвлөгөө уулзалтгүй өдрөө хийсэн эсэх, хийхэд ямар байсан тухай ярилцана. Хэрэв үйлчлүүлэгч хийгээгүй эсвэл хэрхэн хийх зааварчилгааг мартсан тохиолдолд дасгалыг дахин сануулж хийж болно. - Уулзалтын уур амьсгалыг таатай болгож, үйлчлүүлэгч тайвширсны дараа сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх хэсэгт шилжинэ. | <ul style="list-style-type: none"> - Хүчирхийллийн даван туулагчийн онцлог, сэтгэл зүйн хохирлоос шалтгаалж, сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжтэй хамааралтайгаар даван туулагч нь нэг зүйлийг тууштай хийхэд бэрхшээлтэй байдаг. Хэрэв үйлчлүүлэгч гэрийн даалгавар тайвшруулах дасгалыг хийгээгүй тохиолдолд буруутгахгүйгээр дараагийн удаа хийхийг санал болгож болно. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Эхний уулзалт буюу Тайвшруулах, нөхцөл байдлын түгшүүр багасгах уулзалтад хөтөлсөн Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсыг үргэлжлүүлэн бөглөхөд бэлдэх. | |

АЛХАМ 2. Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх /30 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|---|---|
| <p>Энэ хэсэгт үйлчлүүлэгчийн одоогийн сэтгэл зүйн байдал, түгшүүр, стресс, сэтгэл хөдлөл, харилцааны онцлогийг илэрхийлэх зорилгоор сэтгэл зүйн үнэлгээг хийнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Люшерийн өнгөний тест. Сэтгэл зүйн тухайн үеийн нөхцөл байдлыг илрүүлнэ. Үйлчлүүлэгч өөрт хамгийн аятайхан санагдсан өнгөнөөс таагүй харагдаж байгаа хүртэл дараалуулна. Үйлчлүүлэгчийн сонгосон дарааллаар компьютерийн програмд оруулж үр дүнг тооцно. /Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон өнгөний кодыг Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас Хавсралт 2-ын 1 дугаарт оруулав./ - Спилбергер – Ханины тест. Бие хүний болон нөхцөл байдлын түгшүүрийг тодорхойлох зорилготой. 40 асуулт бүхий тестийг үйлчлүүлэгчээс авч, түлхүүрийн дагуу үр дүнг боловсруулна. нийлбэрийг гаргаж, түгшүүрийг тодорхойлно. /Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон тестийн боловсруулалтыг Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас Хавсралт 2-ын 2 дугаарт оруулав./ - Стресс тогтвортой чанарыг судлах тест. Энэхүү тест нь стресс өртөх байдал, стрессийг даван туулах чадварыг үнэлэх зорилготой 38 асуулттай. Мөн судалгааны итгэгдэх чанарыг шалгах асуултуудтай. /Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон тестийн боловсруулалтыг Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас Хавсралт 2-ын 3 дугаарт оруулав./ - Гар тест. Сэтгэл хөдлөл, харилцааны онцлогийг илрүүлэх зорилготой гар тест. Гарын хөдөлгөөнийг илэрхийлсэн 10 зураг бүхий картуудаас бүрдэнэ. Үйлчлүүлэгчид зургийг харуулж уг зураг дээрх гарын эзэн ямар хөдөлгөөн хийж байна хэмээн бодож байгааг асууж, хариултын хуудаст тэмдэглэнэ. /Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа болон үр дүнг тооцох алхмыг Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас Хавсралт 2-ын 4 дүгээрт оруулав./ | <ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийж байгаа тул сэтгэл зүйчийн зүгээс үйлчлүүлэгчид нөлөө үзүүлэхээс зайлсхийгээрэй. Тухайлбал таныг анзаарахад танд энэ хариулт тохирох байх гэх мэт. Мөн гарын зургууд, өнгөний картыг ажиллуулахдаа аль нэг картыг онцгой харагдах байршилд байрлуулж болохгүй. - Үйлчлүүлэгч тест, ажлын зааварчилгаа болон асуултыг ойлгохгүй байх тохиолдолд асуултын хүрээнд тайлбар өгч болно. - Үйлчлүүлэгчийн хараа муу байгаа эсэхийг эхний уулзалт дээр асууж тестийг том үсгээр хэвлэх эсэхийг шийдээрэй. - Тестийг авахдаа яаруулахгүй байх нь үйлчлүүлэгч өөрийнхөөрөө бодох, тайван байхад эерэг нөлөөтэй. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Люшерийн өнгөний карт - Үр дүнг боловсруулах программ - Спилбергер- Ханины тест болон Стресс тогтвортой чанарыг судлах тестийн асуумжийг хэвлэж, бэлтгэх. - Гар тестийг ажиллах хариултын хуудас. | |

АЛХАМ 3. Сэтгэл хөдлөлийн тухай ярилцах /15 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|--|---|
| <p>Дээрх үйлчлүүлэгчээс авсан сэтгэл зүйн үнэлгээнээс шалтгаалж дараагийн сэтгэл зүйн үйлчилгээг төлөвлөхөд ашиглана хэмээн үйлчлүүлэгчид тайлбарлана. Хэрэв үйлчлүүлэгч хүсвэл тест, үнэлгээний хариуг дараагийн уулзалт дээр танилцуулж болно.</p> <p>Энэ хэсэгт сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн тухай ярилцана. Энэ нь үйлчлүүлэгч бодол, сэтгэл хөдлөл, бие махбодод төрөх мэдрэмж, үйлдэл хоорондоо уялдаа холбоотой болохыг таних, ингэснээр сэтгэл хөдлөлөө эергээр зохицуулах арга барилд суралцахад ач холбогдолтой.</p> <p>Үйлчлүүлэгчид Танин мэдэхүй, зан үйлийн гурвалжныг зураглал хийж бодол, сэтгэл хөдлөл/мэдрэмж, үйлдлийн хамаарлын тайлбарлаж сэтгэл зүйн боловсрол олгож болно. /Үйлчлүүлэгчтэй ярилцах асуулт, зааварчилгааг Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас Хавсралт 2-ын 5 дугаарт оруулав./</p> | <p>- Тестийн хариуг үйлчлүүлэгчид хэлэхдээ түүний сэтгэл зүйн онцлогийг харгалзан, сэтгэл түгшилт үүсгэлгүйгээр үр дүнг мэдээлэх ёстой.</p> |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <p>- “Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас” хариултын хуудас</p> | |

АЛХАМ 4. Батжуулалт, дүгнэлт /5 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|--|--|
| <p>Сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн тухай ярилцсаны дараа энэ удаагийн уулзалтын турш ямар мэдрэмж төрсөн тухай асууж, дараагийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө, уулзалт хүртэл өөрийн бодол, мэдрэмж, үйлдлийг ажиглаж, тэмдэглэх даалгаврыг үйлчлүүлэгчид өгнө.</p> <p>Ингэхдээ дасгал ажлын хуудсыг өгч, тухайн хуудаст хэрхэн тэмдэглэл хийхийг тайлбарлаж, ойлгомжтой эсэхийг лавлан асуугаарай.</p> | <p>- Сэтгэл зүйн зөвлөгөө уулзалттай өдөр биш байсан ч дасгал ажлын хуудас дууссан тохиолдолд авч болохыг үйлчлүүлэгчид сануулаарай.</p> |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <p>- “Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас” хариултын хуудсыг 3 хувь хэвлэж үйлчлүүлэгчид өгөхөд бэлтгэнэ.</p> | |

ГУРАВ. МЭДРЭМЖ ГАДАГШЛУУЛАХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Метафор карттай танилцаж, ашиглаж туршсан байх.
- Гэр бүлийн хүчирхийлэл, бэлгийн хүчирхийллийн даван туулагчдад нийтлэг илрэх алдаатай итгэл үнэмшлийн тухай судалсан байх.
- Өмнөх 2 уулзалтаар үйлчлүүлэгчид ажиглагдсан зүйл дээр үндэслэн санал болгож болох гэрийн даалгаврын санааг бэлтгэсэн байх.
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./



Уулзалтын зорилго:

- Энэхүү уулзалтаар үйлчлүүлэгчтэй ярилцлага өрнүүлэх замаар үйлчлүүлэгчид өөрийн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, итгэл үнэмшлээ таних, түүнийг сорих орон зайг олгох зорилготой.

| АЛХАМ 1. Сэргээн санах, харилцаа үүсгэх /10 хүртэл минут/ | |
|--|---|
| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
| <ul style="list-style-type: none"> - Мэдрэмж гадагшлуулах уулзалтын үр дүн нь үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйч хоорондын итгэлцэл, үйлчилгээнд итгэх байдал зэргээс шууд хамааралтай. Иймээс өмнөх уулзалтуудад сэтгэл зүйн үйлчилгээ нь аюулгүй гэх мэдрэмжийг үйлчлүүлэгчид өгсөн байх, уулзалтын эхэнд тухайн мэдрэмжийг сануулахыг хичээгээрэй. - Өмнөх уулзалтад ярилцсан, даалгаварт өгсөн дасгал ажлын хуудаст тохиолдсон үйл явдал, бодолтой хамааралтай тэмдэглэл хийсэн эсэх, эргэлзээтэй тодруулах зүйл байгаа эсэх тухай ярилцаарай. Мөн өмнөх уулзалтаас хойш сэтгэл зүйн байдал, мэдрэмжийн тухай ярилцаж уулзалтыг эхэлнэ. | <p>Өмнөх уулзалтад анхааруулж байсны адил үйлчлүүлэгч даалгаврыг хийгээгүй байх тохиолдолд буруутгахгүй. Ямар учраас даалгавар хийхэд бэрхшээлтэй байгаа тухай ярилцаж, үргэлжлүүлэн ажиллахыг сануулаарай.</p> |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Уулзалт бүр дээр хөтөлж буй “Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас”-ыг үргэлжлүүлэн бөглөхөд бэлдэх. | |

АЛХАМ 2. Метафор карт ашиглаж ярилцах /20 хүртэл минут/

| Заварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|---|--|
| <p>Метафор картын тусламжтай ярилцах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Шүхэр”. Янз бүрийн шүхэр бүхий нийт 64 зураг, 64 дуусгаагүй өгүүлбэр бүхий картаас бүрдэх проектив арга. Сэтгэл зүйч картыг ашиглаж үйлчлүүлэгчтэй амьдралын хүнд хэцүү нөхцөл байдалд үзүүлэх хариу үйлдэл, даван туулах онцлогийн талаар ярилцах, үйлчлүүлэгчийн мэдрэмжийг гадагшлуулах зорилгоор ашиглана. Хэд хэдэн хувилбараар ашиглаж болно. <p>Санал болгох хувилбар: “Шүхэр засварын газар”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчээр картыг хаалттай сонгуулах. Та шүхэр засварын газарт ажиллаж байна гэж бодъё. Танд засуулахаар нэг шүхэр авчирч байна. - Картад тулгуурлаж ярилцлага өрнүүлэх. Үйлчлүүлэгчтэй ярилцахдаа доорх асуултуудыг ашиглаж ярилцлага өрнүүлж болно. <ul style="list-style-type: none"> ○ Энэ шүхэр яг юунаас хамгаалж байж болох вэ? ○ Яаж хамгаалах вэ? ○ Хэр үр дүнтэй байж чадах уу? ○ Энэ шүхэрийн сул тал нь юу байж болох уу? ○ Сайн талыг юу гэж бодож байна? ○ Ямар үед ашиглаж болох вэ? | <ul style="list-style-type: none"> - Зурган картыг ашиглаж үйлчлүүлэгчтэй ярилцахад карт болон үйлчлүүлэгчийн тухай нээлттэй асуултуудыг асууж, чиглүүлэх байдлаар ярилцлагыг өрнүүлдэг. Ингэхдээ хаалттай, тулгасан асуулт асуух нь зохимжгүй. Мөн зурган карт нь хаалттай үйлчлүүлэгчийн мэдрэмжийг гадагшлуулахад тустай байдаг. - Картыг бүтээлч байдлаар олон төрлөөр ашиглаж болох бөгөөд өнөөдрийн сэтгэл хөдлөл, нөхцөл байдлыг илэрхийлэхүйц картыг сонгож ярилцах, картуудыг ашиглаж дүрд орлуулан түүх зохиох гэх мэтээр нээлттэйгээр ашиглаж болно. - Ярилцлагын явцад үйлчлүүлэгчид хүчирхийллээс шалтгаалсан бие хүний болон гэр бүлийн харилцаа, нийгмийн харилцаатай хамааралтай алдаатай итгэл үнэмшил ажиглагдвал тэмдэглэж, дараагийн хэсэгт тухайн алдаатай итгэл үнэмшлийг сориход чиглэсэн ярилцлага, даалгаврыг өгч болно. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Хөтөлбөрийг дагалдах метафор карт | |

АЛХАМ 3. Алдаатай итгэл үнэмшлийг сорих /20 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|--|--|
| <p>Метафор картыг ашиглаж үйлчлүүлэгчийн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, амьдралын үйл явдлын тухай ярилцсан. Ярилцлагын явцад харилцаатай хамааралтай үйлчлүүлэгчид алдаатай итгэл үнэмшил ажиглагдсан бол ярилцлагын энэ хэсэгт тухайн итгэл үнэмшилтэй хамааралтай нийтлэг үйл явдал, туршлага зэргийг ярилцана. Ингэхдээ үйлчлүүлэгчээс итгэл үнэмшлийг сорихуйц асуулт асууж, ярилцлага өрнүүлээрэй. Доорх байдлаар асуултыг асууж болно. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийн итгэл үнэмшлээс ялгаатай үйл явдал амьдралд нь нэг ч гэсэн тохиолдож байсан эсэх тухай ярилцах. - Жишээ авах, жишээ авсан үйл явдлын тухай бодлыг асуух. - Тухайн асуудлын тухай бусад хүмүүсийн бодол, итгэл үнэмшлийн тухай асуух зэргээр үйлчлүүлэгчийн бодлыг сорьж болно. | <ul style="list-style-type: none"> - Алдаатай итгэл үнэмшлийг өөрчлөх нь урт хугацааны үйл явц тул ганц удаагийн уулзалтаар өөрчлөгдөх боломж бага байна. Иймээс үйлчлүүлэгч рүү давшлах, үгүйсгэх, буруутгах, тулгах байдлаар асуулт асууж, ярилцлага өрнүүлэхгүй. Харин тухайн үйлчлүүлэгчийн бодлыг өөр өнцгөөс харуулах, бага ч гэсэн итгэл үнэмшлээ шинжлэх боломж олгохыг зориорой. Өөрөөр хэлбэл итгэл үнэмшлийг өөрчлөх гэж яарах хэрэггүй. |

АЛХАМ 4. Батжуулалт, дүгнэлт /10 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Уулзалт төгсгөл хэсэгт орсон болохыг үйлчлүүлэгчид мэдрүүлэх үүднээс өмнөх уулзалтуудын адил өнөөдрийн уулзалт ямар мэдрэмж төрүүлсэн болох тухай ярилцаарай. - Үйлчлүүлэгч гэрийн даалгаварт юу хиймээр байгаа болон юу хийх дуртай эсвэл дуртай байсан тухай ярилцаж тухайн дур сонирхолтой зүйлстэй хамааралтайгаар бодлоо сориход чиглэсэн даалгавар өгөхийг хичээгээрэй. <ul style="list-style-type: none"> o Тэмдэглэл бичих, хөтлөх дуртай бол өөрийн амьдралын түүхийг бичих эсвэл өдрийн тэмдэглэл хөтлөх, өдөр бүр төрсөн бодлоо бичих ... o Унших дуртай бол сэтгэл зүйн боловсрол олгох, гэр бүлийн харилцаа, хүчирхийллийн тухай ном унших... o Хөдөлгөөн хийх дуртай бол 1-р үед суралцсан амьсгалын дасгалыг хөдөлгөөнтэй хоршуулж хийлгэх эсвэл өөр төрлийн хөнгөн дасгал өдөр бүр хийхийг санал болгох... o Зурах дуртай бол өөрийн бодол, мэдрэмжээ дүрс, зургаар илэрхийлж зурган тэмдэглэл хийх гэх мэт... илүү бүтээлч, өөртөө анхаарал хандуулсан даалгавруудыг өгөөрэй. | <ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтын төгсгөлд өгч буй гэрийн даалгаврыг үйлчлүүлэгч хийхгүй байгаа тохиолдолд сэтгэл зүйн үйлчилгээний зорьж буй үр дүн, энэхүү үр дүн 2 талын хичээл зүтгэлээс шалтгаалах болохыг тайлбарлана. Түр хамгаалах байрнаас гарсан хойноо ч хийж байж болохыг үйлчлүүлэгчид хэлнэ. - Үйлчилгээний туршид үйлчлүүлэгчид сонголт өгөх нь үйлчлүүлэгчийг хүчирхэгжүүлэх, өөрийгөө таньж мэдэх, анзаарах боломжийг олгохоос гадна сэтгэл зүйчээс хамааралтай болохоос сэргийлэх, сэтгэл зүйн үйлчилгээ дууссан тохиолдолд үр дүнг хадгалахад эерэг нөлөөтэй. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл зүйч өмнөх уулзалтуудын туршид үйлчлүүлэгчээс ажигласан онцлог шинж чанарт тохирох даалгаврын санааг урьдчилан жагсаасан байх. | |

ДӨРӨВ. АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН ТӨЛӨВЛӨГӨӨ ГАРГАХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Сэтгэл зүйн хөтөлбөрийн дагуу үйлчлүүлэгчтэй ажиллах явцад үйлчлүүлэгчид гарсан эерэг үр дүн, түүний гаргасан зүтгэл, чармайлт, ахиц юу байсан тухай бодож үйлчлүүлэгчийг урамшуулахад бэлдсэн байх.
- Сэтгэл зүйч өөрт болон үйлчлүүлэгч ашиглах гар самбар, бал бэлтгэсэн байх.
- Аюулгүй байдлын төлөвлөгөө гаргах загвар /Хавсралт 3./
- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./



Уулзалтын зорилго:

- Энэхүү уулзалтаар хамгаалах байрнаас гарсны дараа болон цаашид өөрийн болон ойр дотны хүмүүс, хүүхдийн аюулгүй байдлыг хамгаалж, эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор аюулгүйн төлөвлөгөө гаргаж, түүнийг мөрдөх тухай ярилцах зорилготой.

| АЛХАМ 1. Сэргээн санах /10 хүртэл минут/ | |
|---|---|
| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
| <ul style="list-style-type: none"> - Өмнөх уулзалтын төгсгөлд үйлчлүүлэгчийн сонголтоор өгсөн даалгаврын тухай ярилцана. Мөн өөртөө цаг хугацаа гаргаж өөрийн дуртай зүйлстэй ойролцоо зүйл хийхэд ямар байсан тухай мэдрэмжийг ярилцаарай. Даалгавар хийх явцад, уулзалт хооронд өөрөөсөө ажигласан зүйлс байгаа эсэхийг асууж уулзалтыг эхлээрэй. - Мөн өнгөрсөн уулзалтаас хойш өдрүүдийн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн тухай болон одоогийн мэдрэмжийг ярилцаж болно. | <ul style="list-style-type: none"> - Өөрийн дуртай, өөрт таатай санагдаж буй зүйлсийг тогтмол хийх нь сэтгэл санааны тогтвортой байдал, амьдралын чанарт эергээр нөлөөлдөг тухай итгэл үнэмшил бий болгох үүднээс үйлчлүүлэгчийг дэмжиж, урамшуулахад анхаараарай. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Уулзалт бүр дээр хөтөлж буй “Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас”-ыг үргэлжлүүлэн бөглөхөд бэлдэх. | |

АЛХАМ 2. Аюулгүй байдлын төлөвлөгөө гаргах /25 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчид аюулгүй байдлын төлөвлөгөөг тайлбарлаж өгнө. Аюулгүй байдлын төлөвлөгөөг ярилцахад хүчирхийлэл дахин давтагдах, аюулгүй байдалд эрсдэл учрах үед ямар үйлдэл хийх тухай төсөөлж, төлөвлөдөг. Иймээс үйлчлүүлэгчид түгших, тааламжгүй мэдрэмж төрж болзошгүй тухай тайлбарлаж, сэтгэл зүйг бэлтгэнэ. - Аюулгүйн төлөвлөгөөг гаргахдаа дараах зүйлсийн дагуу ажиллана. Үүнд: <ul style="list-style-type: none"> o Яаралтай үед очих эсвэл гэрээсээ гарахаар шийдсэн тохиолдолд хаана очиж болох вэ? Тухайн газарт хэрхэн очих вэ? Очиход юу шаардлагатай вэ? Шаардлагатай зүйлсээ авч гарахад ойрхон, хаана бэлтгэсэн байх вэ? o Аюул тулгарахыг мэдсэн даруйд хэнтэй холбоо барьж, мэдээлэл хүргэх вэ? Танд хэн хэн туслах боломжтой вэ? o Тусламж хэрэгтэй байгаа гэр бүл эсвэл найз нөхдөдөө мэдэгдэх дохиог хэрхэн өгөх вэ? Тухайн дохиог хэн, яаж мэдэгдэх вэ? o Тухайн орчныг орхиж явах тохиолдолд бэлэн мөнгө, шаардлагатай бичиг баримт, байнгын эм, түлхүүр, ойрын цаг агаарт тохирсон хувцас гэх мэт зайлшгүй шаардлагатай зүйлсийг хаана бэлтгэсэн байх вэ? | <ul style="list-style-type: none"> - Аюулгүй байдлын төлөвлөгөө гэдэг нь хүчирхийллийн даван туулагчийн зайлшгүй мэдсэн, төлөвлөсөн байх буюу аюул тулгарах, тулгарах гэж байгааг таамагласан үед хийх зүйлсийн жагсаалт, бэлэн байдал юм. - Хүчирхийллийн даван туулагчийн сэтгэл зүйн онцлогоос шалтгаалан хүчирхийлэл дахин болохыг төсөөлөх нь үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн байдлыг тогтворгүй болгох магадлалтай. Иймээс төлөвлөгөөний тухай ярилцахдаа одоо цагийг мэдрүүлэх, тайвшруулах арга техникийг ашиглаарай. - Аюулгүй байдлын төлөвлөгөөг гаргахдаа хүчирхийлэлтэй харилцааг орхиж явахаар шийдсэн эсвэл тухайн харилцаанд үлдэхээр шийдсэн эсэхээс үл хамаарч үйлчлүүлэгч бүрд гаргана. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| - Аюулгүй байдлын төлөвлөгөөг гаргахад чиглүүлэх асуултуудыг урьдчилан бэлтгэж, уулзалтад авч орох | |

АЛХАМ 3. Батжуулалт, дүгнэлт /15 хүртэл минут/

| Зааварчилгаа | Анхаарах зүйлс |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Өөрийн болон хүүхдийнхээ аюулгүй байдлыг хамгаалах төлөвлөгөөг цаасан дээр бичиж, өөрт тодорхой байхаар бүх алхмыг бодож үзэхийг санал болгоно. - Сүүлийн уулзалт тул сэтгэл зүйн үйлчилгээний явцад өөрийгөө таньж мэдсэн шинэ туршлага, суралцсан зүйл, үр дүн зэргийг ярилцаж, үйлчлүүлэгчид гарсан эерэг үр дүн, ахиц зэргийг дурдаж урамшуулаарай. Мөн цаашид сэтгэл зүйн байдал тогтворгүй болох үед уулзалтын явцад сурсан зүйлсээ ашиглах, өөртөө цаг хугацаа гаргах тухай ярилцаарай. /Хавсралт 1-ийн 3-р хэсэг “Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн” хүснэгтийг ашиглах/ - Мөн хүчирхийллийн асуудлаас шалтгаалан аюулгүй байдалд эрсдэл учрах, тусламж хэрэгтэй үед бусдаас тусламж хүсэж байхыг сануулна. | <ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийн урамшуулах зүйлс үнэн байх ёстой. Иймээс сэтгэл зүйч урьдчилан уулзалтад бэлтгэх нь чухал. - Үйлчлүүлэгчийн сонголтоос үл хамаарч хамгаалах байр түүний аюулгүй байдлыг хамгаалахад байнга нээлттэй байх ёстой. Энэ мэдрэмжийг үйлчлүүлэгч мэргэжилтнүүдийн харилцаа, хандлагаас мэдрдэг. Иймээс мэргэжилтэн гэр бүлийн хүчирхийллийн онцлогийг мэддэг, ойлгодог байх ёстойг анхаараарай. |
| Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил | |
| - Хавсралт 1. Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас | |

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ҮЕД ТУЛГАРЧ БОЛОХ БЭРХШЭЭЛ, ДАВАН ТУУЛАХ СТРАТЕГИ

| Тулгарч болзошгүй бэрхшээл | Даван туулах стратеги |
|---|---|
| <p><i>Үйлчлүүлэгчид сэтгэл зүйн үйлчилгээ шаардлагатай нь ажиглагдаж байгаа хэдий ч үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдахыг хүсэхгүй байгаа тохиолдолд яах вэ?</i></p> | <p>Үйлчлүүлэгчид сэтгэл зүйн үйлчилгээний зорилго, ач холбогдол, үр дүнг нас, сэтгэхүйн онцлогт нь тохиромжтой байдлаар тайлбарлаж өгнө. Хэрэв үйлчлүүлэгч өмнөх сэтгэл зүйн үйлчилгээнээс шалтгаалж мэргэжилтэнд итгэх итгэл буурсан бол үйлчилгээнд баримтлах хил хязгаар, ёс зүйн хэм хэмжээг тайлбарлаарай. Сэтгэл зүйч үйлчилгээг хангалттай тайлбарлаж чадсан хэмээн үзвэл үйлчлүүлэгчид шийдвэр гаргах боломжийг олгоорой.</p> <p>Анхаар: Үйлчлүүлэгчид үр дүнг тайлбарлахдаа амлалт өгөхөөс зайлсхийгээрэй. Үүний оронд үйлчилгээний явцад ямар эерэг үр дүнд чиглэх, үүний тулд хэрхэн хамтран ажиллах тухай тайлбарлаарай.</p> |
| <p><i>Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчийн үг, үйлдэлд огт хариу үйлдэл үзүүлэхгүй байвал яах вэ?</i></p> | <p>Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн байдал, харилцааны онцлог, сэтгэл зүйн цочрол, түүний илрэл зэрэг олон зүйлсээс хамаарч зан үйл, хариу үйлдэл шалтгаална. Иймээс үйлчлүүлэгчийн чимээгүй байх, сэтгэл зүйчид харилцан үйлдэл үзүүлэхгүй байх нь үйлчилгээг хүсэхгүй байна гэсэн илэрхийлэмж болохгүй. Иймээс сэтгэл зүйч өөр өөр арга техникийг үйлчлүүлэгчид санал болгож, хэт тулгаж, яарахгүйгээр үйлчилгээг үргэлжлүүлээрэй. Зарим үед үйлчлүүлэгчтэй хамт чимээгүй суух, ямар нэгэн зүйлсийг ажиглах, зураг зурах, сараачих зэргээр идэвхтэй биш аргуудыг ашиглаарай.</p> <p>Анхаар: Үйлчлүүлэгчийн идэвхгүй байдлыг үйлчилгээнээс татгалзаж байна хэмээн дүгнэлт хийж, үйлчилгээг зогсоож болохгүй бөгөөд хариу үйлдэл бүр ялгаатай байж болно гэдгийг санаарай.</p> |
| <p><i>Үйлчилгээнд ашиглаж буй арга техник үйлчлүүлэгчид таагүй мэдрэмж төрүүлж байгаа тохиолдолд яах вэ?</i></p> | <p>Үйлчилгээнд ашиглаж буй арга, аргачлалын явцад болон дараа үйлчлүүлэгчид ямар санагдсан тухай асууна. Хэрэв түүний бие махбодод таагүй мэдрэмж төрүүлсэн, тааламжгүй бодлыг үүсгэсэн бол тухайн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийн тухай дэлгэрүүлж ярилцах, тухайн мөчид болон одоод хэрхэн мэдрэгдэж байгаа тухай асуугаарай.</p> <p>Анхаар: Зарим дасгал ажлыг хийх үед үйлчлүүлэгчийн сэтгэцийн гэмтэл сэдэрч болзошгүй тул юу сэдэрэж байна гэдгийг ажиглаж дахин давтагдахаас зайлсхийгээрэй. Мөн үйлчлүүлэгчийн сэтгэцийн гэмтлийг сэдэрэж болзошгүй зүйлс, нөхцөл, сэдэрэх мөчид хэрхэн өөрийгөө тайвшруулах тухай сэтгэл зүйн боловсрол олгоно.</p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>Амьсгалын дасгал хийлгэх үед үйлчлүүлэгч бие махбод, мэдрэмжээ ажиглахгүй байвал яах вэ?</i></p> | <p>Амьсгал, биеийн мэдрэмжийг хослуулан ажиглах урт хэлбэрийн дасгал хийлгэхээс зайлсхийгээрэй. Үүний оронд зөвхөн амьсгалд төвлөрөх дасгал хийлгэж болно. Боломжит дасгалын жишээг доор оруулав:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бичгийн цаасыг 8-10 см урттай, 2 см өргөнтэй хайчилна. Цаасны нэг үзүүрээс чимхэж хамрын доор барина. Амьсгал авах болон гаргах үед цаас хэрхэн хөдөлж байгааг ажиглаж амьсгалын дасгал хийнэ. - Жижиг хэмжээтэй нимгэн цаасан уут эсвэл зөөлөн гялгар торыг амандаа барьж амьсгал авах, гаргах үйлдлийг хийнэ. <p>Анхаар: Урт хугацааны тааламжгүй мэдрэмж, хямрал эсвэл гэнэтийн цочролоос шалтгаалж үйлчлүүлэгч өөрийн биеийн мэдрэмжийг ажиглахгүй байх нь хэвийн хариу үйлдэл. Энэ тохиолдолд үйлчлүүлэгчийг тайвшруулж, аажмаар биеийн мэдрэмжийг ажиглуулахад чиглүүлнэ.</p> |
| <p><i>Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний дараах гэрийн даалгаврыг үйлчлүүлэгч удаа дараа хийхгүй байгаа тохиолдолд яах вэ?</i></p> | <p>Тодорхой үйлдлийг тогтмол хийхээс зайлсхийх, хойшлуулах зэрэг нь үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн байдал, хүчирхийллийн үзүүлэх сэтгэл зүйн хохирлоос шалтгаалсан түүний хариу үйлдэл болох тухай сэтгэл зүйн боловсрол олгоно. Мөн сэтгэл зүйн үйлчилгээний зорилго, зорьж буй үр дүнд хэрхэн хүрч болох тухай үйлчлүүлэгчид ойлголт төрүүлэх үүднээс сэтгэл зүйч болон үйлчлүүлэгч юу хийж чадах тухай хамтдаа төлөвлөж болно.</p> <p>Анхаар: Гэрийн даалгаврыг хийгээгүйгээс шалтгаалж түүнийг буруутгах, зэмлэх байдлаар харилцахгүй байх. Үүний оронд даалгавар хийх тухай бодох, тогтмол хийх нь хүнд санагдаж байгааг ойлгож байгааг илэрхийлээрэй.</p> |
| <p><i>Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчид итгэхгүй байх тохиолдолд яах вэ?</i></p> | <p>Үйлчлүүлэгчийн туулсан туршлагаас шалтгаалж харилцаанд итгэл алдрах, аюултай байдлыг мэдрэх нь хэвийн хариу үйлдэл. Иймээс мэргэжилтэнд итгэх итгэл бий болох нь урт хугацаа шаардаж болох тул түүнд аюулгүй байдлыг мэдрэх боломжтой орчин, харилцааг бий болгож, үйлчилгээг үргэлжлүүлнэ.</p> <p>Анхаар: Хүчирхийллийн даван туулагчийн сэтгэл зүйн онцлогийг урьдчилан судалснаар үйлчилгээг төлөвлөх, бэлэн байхад хялбар болно.</p> |
| <p><i>Хөтөлбөрт дурдсан арга техникийг ашиглах, сэтгэл зүйн үнэлгээг хийлгэхээс татгалзсан тохиолдолд яах вэ?</i></p> | <p>Хэрэв үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчийн санал болгосон арга техникийг ашиглахаас татгалзсан тохиолдолд түүнд боломжит сонголтуудыг олгож, нээлттэй асуух байдлаар үйлчилгээг үргэлжлүүлнэ.</p> <p>Анхаар: Үйлчлүүлэгчид тулгах, үүнээс өөр арга байхгүй мэт шаардах зэрэг нь сэтгэл зүйчид итгэх итгэлийг бууруулдаг. Хэрэв сэтгэл зүйчид өөр санал болгох арга техник байхгүй бол үйлчлүүлэгчид үнэн байдлаа хэлж дараагийн уулзалт дээр бэлтгэлтэй байхын тулд юу хийхийг хүсэж байгааг нь асууж ярилцана.</p> |
| <p><i>Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчид хэт дасах, хамааралтай байдал ажиглагдсан тохиолдолд яах вэ?</i></p> | <p>Нэг талаар сэтгэл зүйч үйлчилгээ үзүүлэхдээ ёс зүйн зарчим дахь хил хязгаарыг хангалттай баримтлаагүй тохиолдолд, нөгөө талаар хүчирхийллийн даван туулагчийн сэтгэл зүйн онцлогоос шалтгаалж сэтгэл зүйчид дасах байдал ажиглагдаж болно. Энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч үйлчилгээнд хил хязгаарыг баримталж, хувийн харилцаа биш мэргэжлийн үйлчилгээ үзүүлж байгааг үйлчлүүлэгчийн насны онцлогт тохирсон байдлаар ойлгуулна. Мөн уулзалт бүрийн дараа даалгавар өгөх, уулзалтын хугацааг тогтмол байлгах, сэтгэл зүйчгүйгээр сэтгэл зүйн асуудлаа даван туулах дадлыг бэхжүүлэхийг хичээнэ.</p> |

УУЛЗАЛТЫН ТЭМДЭГЛЭЛИЙН ХУУДАС

1. Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл

| | |
|--------------------------------------|--|
| Үйлчлүүлэгчийн код: | _____ |
| Нас, хүйс: | _____, _____ |
| Даван туулж буй хүчирхийллийн төрөл: | - Гэр бүлийн хүчирхийлэл - Бэлгийн хүчирхийлэл - Хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл Бусад _____ |

2. Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл

| № | Арга, техник | Тэмдэглэгээ | Тайлбар | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Уулзалтын үе шат: Код 1-1 Огноо: _____ / ____ / ____ | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Амьсгалын дасгал хийлгэсэн эсэх, хугацаа | - Тийм - Үгүй | | | | | | | | | | | |
| 2 | Хөгжмийн засал хийлгэсэн эсэх, хугацаа | - Тийм - Үгүй | | | | | | | | | | | |
| 3 | Альфастим төхөөрөмж хэрэглэсэн эсэх, хугацаа | - Тийм - Үгүй | | | | | | | | | | | |
| 4 | Булчин суллах дасгал хийлгэсэн эсэх, хугацаа | - Тийм - Үгүй | | | | | | | | | | | |
| Уулзалтын үе шат: Код 1-2 Огноо: _____ / ____ / ____ | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Өнгөний тест <table border="1" style="width: 100px; height: 20px; margin: 5px 0;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> 0 – саарал, 1 – хөх, 2 – ногоон, 3 – улаан, 4 – шар, 5 – ягаан, 6 – бор, 7 – хар | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Түгшүүрийг судлах тестийн үнэлгээ | НБТ ⁴ – БХТ ⁵ – | | | | | | | | | | | |
| 3 | Стресст тогтвортой чанарын оноо | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Гар тестийн үзүүлэлтүүд | Agg – F – Aff – Dep – Com – Ten – | | | | | | | | | | | |

4 Нөхцөл байдлын түгшүүр

5 Бие хүний түгшүүр

| | | | |
|--|---|--|--|
| 5 | Танин мэдэхүй зан үйлийн сэтгэл заслын арга техникийн дагуу ярилцсан эсэх | - Тийм - Үгүй | |
| Уулзалтын үе шат: Код 1-3 Огноо: _____ / ____ / ____ | | | |
| 1 | Ашигласан картын нэр: | | |
| 2 | Үйлчлүүлэгчийн мэдрэмжийн талаар товч тэмдэглэл хөтөлнө. | | |
| Уулзалтын үе шат: Код 1-4 Огноо: _____ / ____ / ____ | | | |
| 1 | АБТ гаргасан эсэх | - Тийм - Үгүй | |
| 2 | Үйлчлүүлэгчийн хувьд хэрэгжүүлэхэд хэр боломжтой байсан бэ? | 1- Бүрэн боломжтой. 2- Зарим талаар 3- Боломж бага | |

3. Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн

| | | |
|---|--|---|
| Хүчирхийллээс шалтгаалж үйлчлүүлэгчид гарсан өөрчлөлт | | |
| Бие махбодод гарсан өөрчлөлт | Сэтгэл зүйд гарсан өөрчлөлт | Зан үйлд гарсан өөрчлөлт |
| | | |
| Үйлчлүүлэгчид гарсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн | | |
| Бие махбод, сэтгэл зүй, зан үйлд гарсан эерэг үр дүн | Сэтгэл зүйн үйлчилгээний явцад суралцсан чадвар, итгэл үнэмшил, ахиц | Мэргэжилтний дүгнэлт болон үйлчлүүлэгчийн сэтгэгдэл |
| | | |

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭНИЙ ХУУДАС

(Үйлчлүүлэгчид зориулсан)

1. Люшерийн өнгөний тест

Зааварчилгаа: Энд байгаа өнгөнүүдийг хараад өөрт аятайхан санагдаж байгаа дарааллаар өрнө үү. 1 минут орчмын дараа дахин сонголт хийнэ. Ингэхдээ өмнө өрснөөс өөр байж болно.

Өнгөний код: Саарал 0, хөх 1, ногоон 2, улаан 3, шар 4, хүрэн ягаан 5, бор 6, хар 7

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

2. Спилбергер – Ханины тест

Зааварчилгаа: Та доор дурдсан өгүүлбэр нэг бүрийг анхааралтай уншиж, одоогийн байдлаар ямар байгаагаа хариултын тохирох нүдэнд “+” тэмдэглэнэ үү. Асуултыг удаан бодсоны хэрэггүй, анх толгойд орж ирснээрээ хариулах нь зүйтэй. Учир нь зөв буруу хариулт гэж үгүй.

Үйлчлүүлэгчээс авах асуумж / хариултын хуудас:

| | Бодомж | Үгүй, тийм биш | Бараг л тийм | Тийм | Яг үнэн |
|-----|---|----------------|--------------|------|---------|
| 1. | Миний сэтгэл тайван байна | | | | |
| 2. | Миний хувьд ямар нэгэн аюул заналхийлэл байхгүй байна. | | | | |
| 3. | Миний сэтгэл тайван биш байна. | | | | |
| 4. | Надад ямар нэг өрөвдөх сэтгэл төрөөд байна. | | | | |
| 5. | Миний бие чөлөөтэй тэнэгэр байна. | | | | |
| 6. | Би сандарчхаад байна. | | | | |
| 7. | Ямар нэгэн бүтэлгүй явдал тохиолдож магадгүй гэж би зовж байна. | | | | |
| 8. | Би сайхан амарснаа мэдэрч байна. | | | | |
| 9. | Би нэг л түгшүүртэй байна. | | | | |
| 10. | Миний сэтгэл хангалуун байна. | | | | |
| 11. | Би өөртөө итгэлтэй байна. | | | | |
| 12. | Би унтууцаж байна. | | | | |
| 13. | Би бүр байх суух газраа олохгүй байна. | | | | |
| 14. | Сэтгэл минь нэг л дэврүүн байна. | | | | |
| 15. | Би биеэ огт бариагүй байна. | | | | |
| 16. | Би сэтгэл хангалуун байна. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 17. | Ямар нэгэн зүйлд санаа минь зовоод байна. | | | | |
| 18. | Сэтгэл санаа хэт цочирдсоноос би өөрийн мэдлээ алдаад байна. | | | | |
| 19. | Би баяр хөөртэй байна. | | | | |
| 20. | Миний сэтгэл тааламжтай байна. | | | | |

| | Бодомж | Хэзээ ч үгүй | Хааяа нэг | Ихэнхдээ | Үргэлж |
|-----|---|--------------|-----------|----------|--------|
| 1. | Миний сэтгэл өндөр талдаа байдаг. | | | | |
| 2. | Би их амархан ядардаг. | | | | |
| 3. | Би амархан уйлдаг. | | | | |
| 4. | Би бусадтай адилхан аз хийморьтой байхыг хүсдэг. | | | | |
| 5. | Би тааламжгүй зүйлийг эмзэг хүлээн авч, түүнийгээ мартаж чадахгүй их уддаг. | | | | |
| 6. | Өөртөө ажиллах хүч, урам зориг орж байгааг би мэдэрч байна. | | | | |
| 7. | Би тайван, хөндийдүү, нямбай хүн. | | | | |
| 8. | Тохиолдож болох бэрхшээл намайг урьдчилан зовоодог. | | | | |
| 9. | Өчүүхэн зүйлээс ч санаа минь их зовдог. | | | | |
| 10. | Би аз жаргал дүүрэн хүн. | | | | |
| 11. | Би бүх л зүйлийг зүрхэндээ их ойрхон тусгадаг. | | | | |
| 12. | Өөртөө итгэлтэй байх явдал надад дутдаг. | | | | |
| 13. | Би өөрийгөө хамгаалах ямар ч чадваргүй гэдгээ мэдэрдэг. | | | | |
| 14. | Би төвөгтэй нөхцөл, бэрхшээлээс зайлсхийхийг хичээдэг. | | | | |
| 15. | Надад унжгар шаналгаатай байдаг тал бий. | | | | |
| 16. | Би сэтгэл хангалуун байдаг. | | | | |
| 17. | Өчүүхэн төдий ч юм бүр л миний анхаарлыг сарниулж, намайг зовоодог. | | | | |
| 18. | Өөрийгөө азгүй хүн гэж тооцох үе надад байдаг. | | | | |
| 19. | Би тогтвор суурьшилтай хүн. | | | | |
| 20. | Өөрийн ажил хэрэг, санаа тавих зүйлийг бодохоор би тайван байдлаа алддаг. | | | | |

3. Стресс тогтвортой чанарыг судлах тест

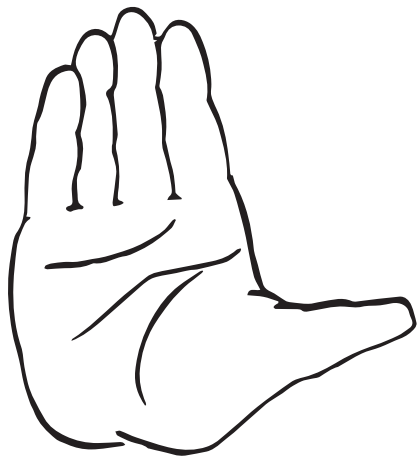
Зааварчилгаа: Дараах асуултуудыг уншаад өөрт тохирох хариултыг сонгоно уу.

| № | Асуулт | Байнга | Заримдаа | Үгүй |
|----|---|--------|----------|------|
| 1 | Эргэн тойрны хүмүүс ямар нэг зүйлд санаа нь зовж байвал би тайван бус болдог. | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Намайг шүүмжлэх нь таалагддаггүй. | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Би ямар нэг ажил хийж дуусаад хэр чанартай хийсэн бол гэдэгтээ санаа зовдог. | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Нойр хулжих явдал санааг минь зовоож байна. | 2 | 1 | 0 |
| 5 | Хүмүүс миний чадварыг хангалттай үнэлэхгүй байна. | 2 | 1 | 0 |
| 6 | Би яльгүй зүйлд бухимддаг. | 2 | 1 | 0 |
| 7 | Би бүх зүйл дээр шилдэг нь байхыг хүсдэг. | 0 | 1 | 2 |
| 8 | Уур хүрэхээр гадагшлуулж байж санаа амардаг. | 2 | 1 | 0 |
| 9 | Надад чөлөөт цаг бага гардаг. | 2 | 1 | 0 |
| 10 | Таагүй зүйлд сэтгэл их эмзэглэдэг. | 2 | 1 | 0 |
| 11 | Хүмүүстэй зөрчилд орох үе байдаг. | 2 | 1 | 0 |
| 12 | Би дуртай зүйлээ л хийдэг. Жишээ нь үзэсгэлэн, жүжиг, кино үзэх гэх мэт. | 0 | 1 | 2 |
| 13 | Хийх ёстой ажлаа бодохоор сэтгэл амардаггүй. | 2 | 1 | 0 |
| 14 | Анхаарал төвлөрч чадахгүй байна. | 2 | 1 | 0 |
| 15 | Миний инээд хүрээд байдаг. | 0 | 1 | 0 |
| 16 | Надад туслах хүн байдаггүй. | 2 | 1 | 0 |
| 17 | Гэнэтийн үйл явдлууд намайг бухимдуулдаг. | 2 | 1 | 0 |
| 18 | Миний сэтгэл тогтворгүй байна. | 2 | 1 | 0 |
| 19 | Би санаа зовомтгой хүн. | 2 | 1 | 0 |
| 20 | Би танил найзуудтайгаа уулздаг. | 0 | 1 | 0 |
| 21 | Миний бие онцгүй байна. | 2 | 1 | 0 |
| 22 | Би бухимдаж байгаагаа нууж чаддаггүй. | 2 | 1 | 0 |
| 23 | Би бусдын асуудлыг зүрхэндээ/өөртөө ойр тусгаж авдаг. | 2 | 1 | 0 |
| 24 | Би спортоор хичээллэдэг. | 0 | 1 | 2 |
| 25 | Би аз жаргалтай байна. | 0 | 1 | 2 |
| 26 | Би өөрийн амьдралаа төлөвлөдөг. | 0 | 1 | |
| 27 | Надад айдас төрдөг. | 2 | 1 | 0 |
| 28 | Би өдөрт 4-с дээш аяга кофе уудаг. | 2 | 1 | 0 |
| 29 | Худлаа хэлэх үе гардаг. | 2 | 1 | |
| 30 | Би өөртөө итгэл муутай. | 2 | 1 | 0 |
| 31 | Даван туулах боломжгүй мэт асуудлууд надад тулгарч байсан. | 2 | 1 | 0 |
| 32 | Би шинэ танилуудтай болж байна. | 0 | 1 | 2 |
| 33 | Би ажил хийхдээ бүхий л хүч чадлаа шавхдаг. | 2 | 1 | 0 |
| 34 | Миний толгой өвддөг. | 2 | 1 | 0 |
| 35 | Надад хоолны дэглэм, хооллох тогтмол цаг гэж байхгүй. | 2 | 1 | 0 |
| 36 | Миний сэтгэл ер нь хангалуун байдаг. | 0 | 1 | 2 |
| 37 | Би ирээдүйгээ сайхнаар төсөөлдөг. | 0 | 1 | 2 |
| 38 | Би өөрчлөлтөөс болгоомжилдог. | 2 | 1 | 0 |

4. Сэтгэл хөдлөл, харилцааны онцлогийг илрүүлэх "Гар тест".

Зааварчилгаа: "Энэхүү гарын эзэн юу хийж байж болох вэ? Та өөрийн төсөөлж буй бүх хувилбарыг нэрлэнэ үү?", 10-р зураг хоосон цаас байгаа бөгөөд өмнөх зургуудад дүрслэгдээгүй өөр ямар гар байж болох вэ? юу хийж байж болох вэ?"

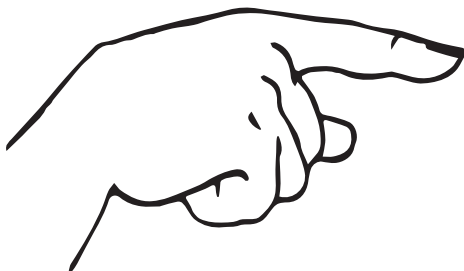
Сэтгэл хөдлөл, харилцааны онцлогийг илрүүлэх "Гар тест"-ийн хэрэглэгдэхүүн



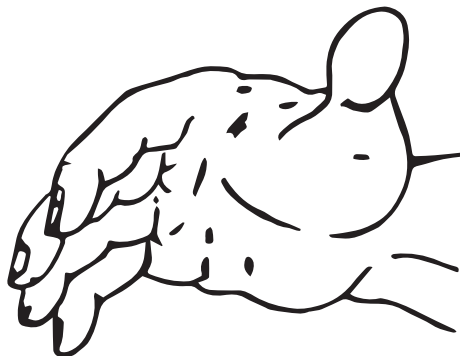
I



II



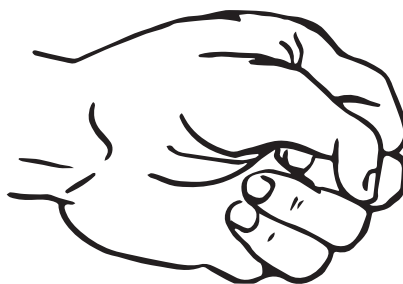
III



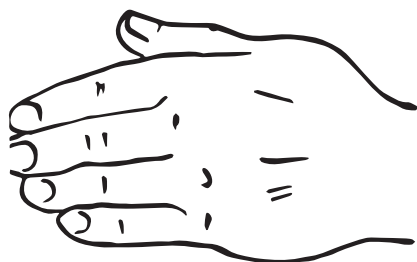
IV



V



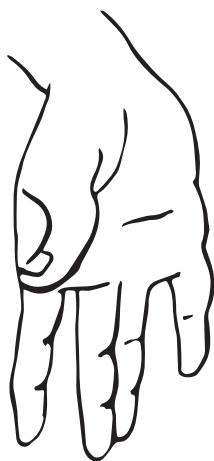
VI



VII



VIII



IX

X

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭНИЙ ХУУДАС

(Сэтгэл зүйчид зориулсан)

1. Люшерийн өнгөний тест

Зорилго: Шинжлүүлэгчийн сэтгэл санааны тухайн үеийн байдал, ядралт, идэвх зэргийг илрүүлнэ.

Онцлог: Богино хугацаанд үр дүн гарах ба баталгаат чанар өндөртэй тусгалын арга болно.

Бэлтгэл: Гар өнгө, компьютерийн програм

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа: Энд байгаа өнгөнүүдийг хараад өөрт аятайхан санагдаж байгаа дарааллаар өрнө үү. 1 минут орчмын дараа дахин сонголт хийлгэнэ. Ингэхдээ өмнө өрснөөс өөр байж болох талаар анхааруулна. Хариултыг уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсанд тэмдэглэж авна.

Өнгөний код: Саарал 0, хөх 1, ногоон 2, улаан 3, шар 4, хүрэн ягаан 5, бор 6, хар 7

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Үйлчлүүлэгчийн сонгосон өнгөний дарааллыг компьютерийн програмд оруулж үр дүнг тооцно.

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Люшерийн тестийн үр дүнг үйлчлүүлэгчийн сэтгэл санааны байдлын талаар мэдээлэл авах, ярилцлага өрнүүлэх зорилгоор ашиглана. Үйлчлүүлэгч ядралт их, идэвх суларсан, нойрны асуудалтай байх зэрэг үед цаашид ажиллах чиглэлийг тодорхой болгох ач холбогдолтой.

2. Спилбергер – Ханины тест

Зорилго: Нөхцөл байдлын болон бие хүний сэтгэл түгшилт ямар хэмжээнд илэрч байгааг тодорхойлно. Спилбергер-Ханины тест нь 2 хэсэг бүхий 40 асуултаас бүрдэнэ. Эхний хэсэгт багтах 20 асуулт нь үйлчлүүлэгчийн одоогийн түгшүүр буюу нөхцөл байдлын түгшүүрийг илрүүлэх зорилготой тухайн үеийн мэдрэмжээр илэрхийлэгдсэн байна. Харин удаах хэсэгт багтах 20 асуулт нь бие хүний түгшүүрийг илэрхийлэх зорилготой нөхцөл байдал дахь хариу үйлдэл, сэтгэл хөдлөлөөр илэрхийлэгдсэн байна.

Онцлог: Сэтгэл түгшилтийг судлахад түгээмэл хэрэглэдэг тест бөгөөд түгшилт нь тухайн таагүй нөхцөл байдлаас үүдэлтэй ихсэж байна уу, эсвэл тухайн хүний хувийн зан чанартай холбоотой юу гэдгийг илрүүлдэг.

Бэлтгэл: Хариултын хуудас, үзэг

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа: Та доор дурдсан өгүүлбэр нэг бүрийг анхааралтай уншиж, одоогийн байдлаар ямар байгаагаа хариултын тохирох нүдэнд "+" тэмдэглэнэ үү. Асуултыг удаан бодсоны хэрэггүй, анх толгойд орж ирснээрээ хариулах нь зүйтэй. Учир нь зөв буруу хариулт гэж үгүй.

Спилбергер-Ханины тестийн хариултын түлхүүр

/Нөхцөл байдлын түгшүүрийг илрүүлэх бодомж/

| Онооны нийлбэр | Түгшүүрийн түвшин |
|-----------------------|--------------------------|
| 0-30 хүртэл оноо | Түгшүүр бага |
| 31-44 оноо | Түгшүүр дунд зэрэг |
| 45-аас дээш | Түгшүүр өндөр |

Үр дүнг боловсруулах: Хариултыг авсны дараа түлхүүр хуудсыг ашиглан эхний болон сүүлийн 20 бодомж тус бүрийн хариултын онооны нийлбэрийг тус тусад нь бодож гаргах бөгөөд утгыг дээрх хүснэгтэд харуулснаар тайлбарлана.

Үйлчлүүлэгчийн нөхцөл байдлын болон бие хүний түгшүүрийн оноог уулзалтын тэмдэглэл дээр бүртгэнэ.

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Нөхцөл байдлын түгшүүр өндөр илэрч буй үед тайвшруулах, мэдрэмж гадагшлуулахад чиглэсэн тусламж үйлчилгээ үзүүлнэ.

Бие хүний түгшүүр өндөртэй үед асуудлыг хөнгөн хүлээж авч сурах, өөрийгөө тайвшруулж сурахад чиглэсэн байдлаар мэдрэмж гадагшлуулах ярилцлагыг хөтлөн явуулна.

3. Стрест тогтвортой чанарыг судлах тест

Зорилго: Үйлчлүүлэгчийн стресс даван туулах чадварыг илрүүлнэ.

Онцлог: Асуултуудад хэр үнэн хариулж буйг илрүүлэх хэсэгтэй, богино хугацаанд үр дүнг тооцох боломжтой.

Бэлтгэл: Хариултын хуудас, үзэг

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа: Дараах асуултуудыг уншаад өөрт тохирох хариултыг сонгоно уу.

Үр дүнг боловсруулах:

Судалгааны итгэгдэх чанарыг шалгах асуулт:

- ☉ 11, 15, 20, 26, 29-р асуултад “үгүй” гэж хариулсан бол 1 оноо өгнө.
- ☉ Дээрх асуултуудад хариулсан нийлбэр оноо 3-с дээш байвал үр дүн итгэгдэх чанар муу гэж үзнэ.

| Онооны нийлбэр | Түгшүүрийн түвшин |
|----------------|--|
| 0-11 оноо | Стресс тогтвортой чанар маш сайн байна. Зорилгоо тодорхойлж, амжилтад хүрэх арга замаа мэддэг. Цагаа зөв хуваарилж, удаан хугацаагаар эрч хүчтэй ажиллаж чаддаг. Гэнэтийн төвөгтэй нөхцөлд барьц алддаггүй. Сонирхлын хүрээ өргөн. |
| 12-23 оноо | Стресс тогтвортой чанар дунджаас дээгүүр байна. Та өөртөө итгэлтэй, өөрийнхөө хүчийг мэдэрдэг, сэтгэл санааны байдлаа богино хугацаанд сэргээж чаддаг. |
| 24-44 оноо | Стресс тогтвортой чанар дундаж хэмжээнд байна. Нөхцөл байдал танд бага нөлөөлдөг. Стресс ихсэхээр ачаалал даах чадвар сулрах талтай. |
| 45-56 оноо | Стресс тогтвортой чанар дунджаас доогуур байна. Та төвөгтэй нөхцөл байдалд сэтгэл санаа, бие организмын хувьд амархан хямардаг. Стресс даван туулах чадварт суралцах хэрэгтэй. |
| 57-с дээш оноо | Стресс даван туулах чадвар сул, ачаалалд мэдрэг, ихэнх үед хямарсан байдаг. Тэвчээргүй, бухимдсан байх нь элбэг. |

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Үйлчлүүлэгч стресс даван туулах чадвар өндөртэй байх нь тулгамдаж буй асуудлаас гарах гарцаа бие даан олох, удаан хугацаанд хямрахгүй байх давуу талтай байна.

Стресс даван туулах чадвар дунджаас доогуур болон сул байгаа үйлчлүүлэгчтэй стресс тайлах аргуудын талаар онцгойлон ярилцах нь зүйтэй.

4. Сэтгэл хөдлөл, харилцааны онцлогийг илрүүлэх “Гар тест”.

Зорилго: Сэтгэл түгшилт айдас, түрэмгий илрэл зэрэг сэтгэл хөдлөл болон харилцааны онцлогийг илрүүлнэ.

Онцлог: Зураг харуулаад ярилцах байдлаар явагдах тусгалын арга. Сэтгэл зүйн онцлогийг нарийн илрүүлэх боломжтой.

Бэлтгэл: Гарын зургууд, хариултын хуудас

Үйлчлүүлэгчид өгөх зааварчилгаа: Гарын дүрс бүхий 10 зургийг үйлчлүүлэгчид нэг нэгээр нь харуулж ярилцана. Ярилцахдаа “Таны бодлоор зураг дээрх гарын эзэн юу хийж байгаа вэ? хэмээн асууна. Хэрэв судалгаанд оролцогчид заавар ойлгомжгүй бол зааврыг хялбарчилж “Энэхүү гарын эзэн юу хийж болох вэ? Та өөрийн төсөөлж буй бүх хувилбарыг нэрлэнэ үү?” гэж асууна. Харин 10-р зургийн тухайд “Та ямар нэг гарыг төсөөл. Тэр гараар хийж болох бүх үйлдлийг хэлнэ үү?” гэсэн заавар өгнө.

Үйлчлүүлэгчийн бүх хариултыг хүлээн авах ба судалгаанд оролцогчийн ойлгомжгүй, хоёрдмол утгатай хариултын хувьд нэмэлт тайлбар авч болно. Нэг л төрлийн, өвөрмөц хариулт давтагдахаас сэргийлэх хэрэгтэй. Судалгаанд оролцогч судалгааны хуудсыг эргүүлж, тойруулан харахыг зөвшөөрнө. Нэг зургийг нэрлэхэд зарцуулсан хугацааг тэмдэглэж авч, хариулт болон хугацааг хариултыг хуудсан дээр тэмдэглэнэ. Үйлчлүүлэгч удаан бодож хариулт өгч байна уу гэдэг нь сэтгэцийн үйл ажиллагааны хурдыг харуулахаас гадна болгоомжилж буй эсэхийг илэрхийлж болно.

Үр дүнг боловсруулах алхам:

Алхам 1. Нийт хариултын тоог гаргана.

Алхам 2. Хариултыг үнэлэх доорх үзүүлэлтүүд тус бүрд хамаарах хариултын тоог гаргана.

| Хариултыг үнэлэх 14 үзүүлэлт | | | | | |
|------------------------------|-------------|--|---|-------------|-----------------------------------|
| № | Тэмдэглэгээ | Утга | № | Тэмдэглэгээ | Утга |
| | (Agg) | Түрэмгийлэл | | (Crip) | Өвдсөн, тавгүй байдал илэрхийлсэн |
| | (Dir) | Зааварчилсан | | (Des) | Тайлбарласан |
| | (Aff) | Цухалдсан | | (Ten) | Түгшүүр, хүчдэл |
| | (Com) | Харилцаа | | (Act) | Идэвхтэй, эзэн биегүй хариулт |
| | (Dep) | Хамаарал | | (Pas) | Идэвхгүй, эзэн биегүй хариулт |
| | (F) | Айдас | | (Bas) | Галлюцинаци |
| | (Ex) | Эксгибиционизм буюу өөрийгөө илэрхийлэх, бусдад ойлгуулах хэрэгцээ бүхий хариулт | | (Fail) | Хариулж чадаагүй |

Алхам 3. Үзүүлэлт бүрд хамрагдах хариултын хувийг бодож гаргана.

Алхам 4. Түрэмгийллийн ил зан үйлийн үзүүлэлтийг дараах томъёогоор бодож гаргана.

$$I = (Agg+Dir)-(Aff+Com+Dep) \text{ Эсвэл } I = (Agg+Dir)-(Aff+Com+Dep+F)$$

Алхам 5. Дасан зохицоход төвөгтэй байдлыг дараах томъёогоор бодно.

$$Mal = Ten + Crip + F$$

Алхам 6. Бодит байдлаас хөндийрсөн илрэлийг дараах томъёогоор бодно.

$$WITH = Des + Bas + Fail$$

Алхам 7. Сэтгэцийн эмгэг илрэлийг дараах томъёогоор бодно.

$$PATH = MAL + 2WITH$$

Хариултын хуудас:

| № | ХАРИУЛТ |
|----|---------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |

Үр дүнг сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ашиглах:

Айдас, түгшилт хэр байгааг давхар хянах зорилгоор ашиглана. Түрэмгий байдлын илрэл өндөртэй байх нь харилцаанд эрсдэлтэй байж болохыг сануулна.

ТАНИН МЭДЭХҮЙ, ЗАН ҮЙЛИЙН СЭТГЭЛ ЗАСЛЫН АРГЫГ АШИГЛАН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ХАРИУ ҮЙЛДЛИЙН ТУХАЙ ЯРИЛЦАХ.

Зорилго: Ямар нэгэн үйл явдалд үзүүлэх хариу үйлдлийн онцлогийн талаар шинжлүүлэгчид ойлгуулахад чиглэнэ.

Онцлог: Үйлчлүүлэгч түр хамгаалах байрнаас гарсны дараа ч бие даан үргэлжлүүлэн хийх боломжтой.

Бэлтгэл: Хүснэгт бүхий хуудас

Үйлчлүүлэгчтэй ярилцахдаа доорх асуултын дагуу ярилцана. Асуулт асуухдаа тухайн үйл явдал болсон үеийн бодол, сэтгэл хөдлөл, тухайн сэтгэл хөдлөл биед хэрхэн мэдрэгдсэн мэдрэмж, гаргасан зан үйл/үйлдлийг ярилцахад чиглэнэ. Үүнд:

Тохиолдож байсан үйл явдал, тэр үед ямар мэдрэмж төрж байсан бэ?

Тухайн үед таны толгойд ямар бодол түлхүү төрж байсан бэ?

Тэр үедээ ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн бэ?

Дараагийн удаа яавал илүү дээр байх бол?

Ярилцлагын дараа “Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас”-ыг үйлчлүүлэгчид өгнө. Энэхүү дасгал ажлын хуудсыг ашиглан үйлчлүүлэгч хамгаалах байранд байрлах хугацаандаа өөрийн бодол, сэтгэл хөдлөл, биеийн хариу үйлдэл, зан үйл буюу үйлдлийг ажиглаж тэмдэглэл хөтөлж, сэтгэл зүйчтэй ярилцаж байх боломжтой.

“Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас

| Огноо | Болсон үйл явдал | Тухайн үед төрсөн бодол | Тухайн үед мэдрэгдсэн сэтгэл хөдлөл буюу сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл | Тухайн үед биед мэдрэгдсэн мэдрэмж буюу биеийн хариу үйлдэл | Тухайн үед таны гаргасан үйлдэл буюу зан үйлийн хариу үйлдэл |
|-------|------------------|-------------------------|--|---|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН ТӨЛӨВЛӨГӨӨ ГАРГАХ ЗАГВАР

Зорилго: Хүчирхийллийн даван туулагч нь аюулгүйн төлөвлөгөө гаргаснаар хүчирхийллээс өөрийгөө хамгаалах, хүчирхийлэл үйлдэгчийн зан үйл, заналхийлэл, нийгмийн орчны төрөл бүрийн эрсдэлийг бууруулахад чиглэгддэг.

Үйлчлүүлэгч өөртөө дахин хүчирхийлэл тохиолдохгүй хэмээн итгэж байж болох ч нөхцөл байдалд бэлэн байх, өөрийгөө хамгаалах үүднээс аюулгүйн төлөвлөгөөг гаргана.

| | |
|--|--|
| Тухайн орчныг орхиж явах тохиолдолд зайлшгүй шаардлагатай зүйлсийг хаана бэлтгэсэн байх вэ? | |
| Гэрээсээ гарахаар шийдсэн үед шаардлагатай зүйлс юу байж болох вэ? Жагсааж бичнэ үү. | |
| Тусламж хэрэгтэй байгаа гэр бүл эсвэл найз нөхдөдөө мэдэгдэх дохиог хэрхэн өгөх вэ? Тухайн дохиог хэн, яаж мэдэгдэх вэ? Урьдчилан хэрхэн бэлтгэх вэ? | |
| Танд хэн хэн туслах боломжтой вэ? Тусламж хүсэж магадгүй тухай хэрхэн урьдчилан мэдэгдэх вэ? | |
| Аюул тулгарч болзошгүйг хэрхэн мэдэх вэ? Аюул тулгарахыг мэдсэн даруйд хэнтэй холбоо барьж, мэдээлэл хүргэх вэ? | |
| Тухайн газарт хэрхэн очих вэ? Очиход юу хэрэг болох вэ? | |
| Яаралтай үед очих эсвэл гэрээсээ гарахаар шийдсэн тохиолдолд хаана очиж болох вэ? | |

ХӨТӨЛБӨРИЙГ ДАГАЛДАХ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮНИЙ ТАНИЛЦУУЛГА

| <i>Арга, техник</i> | <i>Хэрэглэгдэхүүн</i> | <i>Хөтөлбөрийн аль үед ашиглагдах</i> |
|---|-----------------------|---|
| <i>Хамгаалах байр, НЦҮТ-д үлдэх нэгдсэн багц хэрэглэгдэхүүн</i> | | |
| Хөгжим заслын хэрэглэгдэхүүн | Спикер | НЭГ. Тайвшруулах, нөхцөл байдлын түгшүүр багасгах уулзалт |
| | Memory card | |
| | Чихэвч | |
| Метафор картууд | Шүхэр карт | ХОЁР. Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх уулзалт |
| | Ий күү карт | ГУРАВ. Мэдрэмж гадагшлуулах уулзалт |
| Булчингийн нөлөөллөөр тайвшруулах хэрэглэгдэхүүн | Иогийн гудас | Хөтөлбөрийн бүхий л хэсэгт үйлчлүүлэгчид нээлттэй байдлаар санал болгоно. |
| <i>Насанд хүрэгч эмэгтэйчүүдэд зориулсан багц хэрэглэгдэхүүн</i> | | |
| Тайвшруулах, зурах, будах хэрэглэгдэхүүн | Кодоор буддаг зураг | Хөтөлбөрт заасан арга техник үйлчлүүлэгчид тохиромжгүй байх тохиолдолд нээлттэй байдлаар санал болгоно. |
| | Массажлагч | |
| | Лаа | |
| | Хэрэглэгдэхүүний тор | |

НОМ ЗҮЙ

1. Андреа Ж.Шески, Хейли Толл. Хүчирхийллээс түр хамгаалах байр. УБ.,2017
2. Б.Батсайхан, М.Дэлгэржав. Сэтгэл судлалын бага тайлбар толь. УБ.,2013
3. Н.Орёл, Д.Цогзолмаа. Эмгэг сэтгэл судлал, сэтгэц физиологийн зарим үндсэн шинжилгээг эмнэл зүйн практикт хэрэглэх арга зүй. УБ.,2006
4. Г.Сарантуяа. Сэтгэц оношилгоо. УБ.,2020
5. Хүчирхийллийн хохирогч ба үйлдэгчдэд үзүүлэх сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ. УБ.,2020
6. <https://www.facebook.com/100057669720777/videos/699762537432648>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=esYx9m-oVtw>