УДК: 616-006.6-08

И.Р.ХУСАИНОВА[1], *Ж.Ғ.АЙУП*[1]

[1]Қазақстан Республикасы, Алматы қ., Қазақ онкология және радиология ғылыми-зерттеу институты

Қатерлі ісігі бар науқастардың психоэмоционалды күйін реттейтін психотерапиялық тренинг

Мақалада әртүрлі қатерлі ісігі бар науқастардың көңіл-күйін реттейтін психотерапиялық тренинг туралы жазылған. Тренингтің мазмұнын ашатын анықтамасы мен түсініктемесі берілген. Сонымен қатар, тренингтің әлеуметтік және өмірлік қабілеттіліктерді дамыту, мәселелерді шешу, қарым-қатынас, жігерлілік, өз-өзіне сенімділік, ойлаудың сыншылдығы, өзін-өзі басқару қабілеттілігі, жеке адамдар арасындағы қатынас, денсаулықты қолдау, жеке ерекшелікті дамыту, шешім қабылдау мәселелерін шешу, эмоциялық өзін-өзі бақылау, жеке адам аралық қатынас, өзін-өзі тану, өз-өзіне қолдау көрсету, тәжірибені тұжырымдай алу сияқты мәселелері қарастырылады.

Түйінді сөздер: *онкология, психология, сезім, релаксация, психокоррекция.*

Маңыздылық. Қатерлі ісігі бар аурулар өзінің диагнозын білгеннен бастап неше түрлі жағымсыз сезім мен күйлерді бастан кеше бастайды. Сосын дәрігер-онколог жазып берген ем шараларын алғанда денелік ауырсынуларымен байланысты қосымша жағымсыз сезімдер мен күйлерін тағы басынан кешеді. Сондықтан, психотерапиялық тренингтері қатерлі ісігі бар науқастар үшін психоэмоционалды күйін ретке келтіретін маңызы зор.

Ал психотерапиялық тренингті сауатты өткізетін психолог-онкологтың рөлі ерекше. Осындай психолог-онколог сияқты білікті маман өткізетін психотерапиялық тренингтен кейін, қатерлі ісігі бар аурулардың емделуге деген құлшынысы мен сенімі артады, ем кезінде пайда болған ауырсынуларды жеңіл бастан кешуге күші көбейеді және психотерапиялық тренинг кезінде үйренген психоэмоционалды күйді реттейтін жаттығуларды меңгеру арқылы, ауруханадан шыққаннан кейін де өзінің көңіл-күйін түсірмей қалыпты ұстауына септігін тигізеді.

«Тренинг» термині (ағылшынның train, training сөздерінен) оқыту, тәрбиелеу, жаттықтыру, үйрету сияқты мағыналарға ие. Тренингтің ғылыми анықтамасы осындай көп мағыналық болып табылады. Іс-әрекеттің кез-келген қиын түрін игеру мен оқыту қабілеттілігін дамыту әдістерінің топтамасы деп Ю.Н.Емельянов [1] тренингке анықтама берген.

Тренинг адам бойында қалыптасқан мінез-құлық пен іс-әрекеттерді басқару үлгілерін қайтадан қалыптастыру тәсілі ретінде қолданылып және тренингке ұйымның жоспарлы белсенділігін арттыра түсу үшін оның мүшелерінің кәсіби білімі мен қабілеттілігін көтеруге бағытталған. Сонымен бірге тренингті жеке адамның әлеуметтік мінез-құлқын, ұйымның мақсаты мен іс-әрекеттерінің талаптарына сәйкес өзгертудің бір тәсілі деп қарастырады.

Ресейлік психологияда тренингті оқыту немесе әлеуметтік-психологиялық тренингтің белсенді тәсілдерінің бірі делінген. Л.А.Петровская әлеуметтік-психологиялық тренингті «өзара қатынастағы білімді, әлеуметтік белгілеулерді, қабілеттілік пен тәжірибені дамытуға бағытталған әсер ету құралы», «қарым-қатынасты жеткілікті дамыту құралы», «психологиялық әсер ету құралы» ретінде қарастырады [2].

Б.Д.Парыгин тренингті топтық кеңес беру тәсілі, өмірде және жалпы қоғамдағы қатынас дағдыларына оқыту деп қарастырады. Сондай-ақ, Мен-тұжырымдамасына сәйкес кәсіби пайдалы дағдыларға баулу және өзін-өзі бағалауға сәйкес жаңа әлеуметтік рөлге бейімделуге бейімдеу деп айтады.

Қатынастың тиімділігін арттырудағы көздеген тренинг оқытулары алғашқы рет Бетеледе (АҚШ) К.Левиннің оқушыларының ұйымдастыруымен өткен. Олар Т-топ деген атқа ие болған [3]. Олардың пікірінше адамдардың көпшілігі топтасып өмір сүреді және жұмыс атқарады, бірақ олар көп жағдайда осы топтың жұмысына өзінің қандай деңгейде ықпал жасайтындығына, басқа адамдар оған қалай қарайтындығына және айналасындағылардың мінез-құлқы қалай әсер ететініне есеп бермейді. К.Левин адамдардың мінез-құлқы мен бейімділіктері жеке контексте емес, жалпы топ ішінде дамиды. Сондықтан адам өзінің бейімділіктерін саналап, өзгерту үшін және мінез-құлқында озық түрлерін қалыптастыру үшін, өзінің жекешеленуінен топқа шыққаны ұтымды әрі өзіне басқалардың көзқарасымен қарауы пайдалы.

К.Левиннің оқушыларының топаралық қатынасы мен шеберханасындағы нәтижелі еңбектері АҚШ-дағы Ұлттық тренинг зертханасының негізін қалады. Бұл зертханада алғаш тренинг топтары құрыла бастады.

Т-топтарында басқарушыларды, менеджерлер мен саяси көшбасшыларды өзара тиімді қарым-қатынасқа түсіруге, ұйымдардағы қақтығыстарды шешуге, басқару шеберлігіне және топтық бірлестікті нығайтуға оқытты. Кейбір Т-топтарындағы оқытулар адам өмірінің құндылықтарын анықтауға, өзінің жеке жетілу сезімін күшейтуге бағытталған. Мұндай топтар 1954 жылы құрыла бастады және сенситивті топ деп аталған еді.

60-шы жылдардың аяғы мен 70-ші жылдардың басында Т-топтары мен сенситивті топтар көптеп тарала бастады. Олардың негізгі мақсаты жұмысшы топтарындағы қақтығыстарды шешу және жұмысшы мен қызметкерлер арасындағы кәсіптік қарым-қатынасты нығайта түсу болатын.

1964 ж. Т-тобының дамуындағы 17 жылдық тәжірибесінің нәтижесінде жинақ шығарылды. Онда негізінен төрт мәселе болды:

1. жаттықтырушының (тренердің) кәсіби деңгейі;
2. Т-тобының әдістемесін жаңарту;
3. зертханалық емес жағдайларда зертханалық әдістерді қолдану;
4. теориялық зерттеу мен дамудың шыңдалуы жанжақты қарастырылды.

60-жылдары К.Роджерстің әлеуметтік және өмірлік қабілеттіліктерді дамыту (social/life skills training) тренингі қозғалуы ала бастады. Бұл гуманистік психология дәстүріне сүйенген тренингтер, менеджерлердің кәсіби дайындығын арттыруға және психологиялық қолдау көрсетуге бағытталды.

Өмірлік қабілеттіліктерді дамыту тренингінде қатысушылардың өзіндік жол таба білуіне, мақсатын айқындауға үш үлгі ұсынылды:

1. Өмірлік қабілеттіліктің жеті категориясы қарастырылды: а) мәселелерді шешу, ә) қарым-қатынас, б) жігерлілік, в) өз-өзіне сенімділік, г) ойлаудың сыншылдығы, ғ) өзін-өзі басқару қабілеттілігі, ж) Мен-тұжырымдамасын дамыту;
2. Тренингтің мақсаты болып табылатын өмірлік қабілеттіліктің төрт категориясы айқындалды: а) жеке адамдар арасындағы қатынас, ә) денсаулықты қолдау, б) жеке ерекшелікті дамыту, в) шешім қабылдау мен г) мәселелерді шешу;
3. Тренингтің бұл үлгісіне: а) эмоциялық өзін-өзі бақылау, ә) жеке адам аралық қатынас, б) өзін-өзі тану, в) өзін-өзі қаржылай қамсыздандыру, г) өз-өзіне қолдау көрсету, ғ) тәжірибені тұжырымдай алу.

70-ші жылдары Лейпцинг және Йенск университеттерінде М.Форвергтің басқаруымен әлеуметтік-психологиялық тренинг атты әдіс толық жетілдірілді. Яғни, тренингте тиімді қатынастың дағдыларын қалыптастыруға жағдай тудыратын драмматизация элементтері бар рөлдік ойындар қолданыла бастады. Тренингте пайдалына бастаған әдістер, өндірістік кәсіпорындардың жетекшілерін әлеуметтік-психологиялық дайындауға көмектесті.

Әлеуметтік-психологиялық тренингтер, Ресейдің психологиялық практикасында кеңінен таралды. 1982 жылы Л.А.Петровскаяның теориялық, әдістемелік аспектілеріне сүйенген тренинг туралы монографиялық еңбегі шықты [2].

Бұл әдіс балалармен, ата-аналармен, әлеуметтік топтардың кәсіби мамандармен, кәсіпорындар мен ұйымдардың жетекшілерімен жұмыс істеуде белсенді түрде қолданылып келеді. Әдісті пайдалану тәжірибесі Ю.Н-.Емельянованың, В.П.Захарованың, Г.А.Ковалеванның, Х.Миккинаның, Л.А.Петровскаяның. Т.С.Яценконың және тағы басқа еңбектерінде баяндалған.

Әлеуметтік-психологиялық тренингтің жалпы мақсаты – қатынастағы тиімділікті арттыру, яғни міндетті болып табылатын қатынастағы мінез-құлықты, адамның перцептивті қабілеттілігін және жеке адамның қатынас жүйесін шыңдай түсу. Сонымен бірге дамытумен анықталынатын білімді меңгеру, қабілеттілігі мен дағдыларын қалыптастырумен байланысты түрлі міндеттермен нақтылануы. Сондай-ақ, адамның іс-әрекеттері мен вербалды емес әрекеттері басты назарға алынады.

Адамдардың кез-келген тренингтік тобы шынайы өмірді, қарапайым адамдардың өмірінде бар қарым-қатынасты бейнелейді. Бірақ та, жасанды түрде құрылған, тренингтік жаттығулар, шынайы өмірден ерекшеленеді.

Психологиялық тәжірибе саласында, Т-тобы қалай үйрену туралы оқытумен ерекшеленеді. Мұнда топтың мүшелерінің барлығы өзара үйрену процесінде болады. Сондықтан да олар әдетте жетекшіге емес, керісінше тек бір-біріне ғана сенім артады. Т-тобында жетекшінің түсіндіруі мен нұсқауларынан бұрын, топтың өз тәжірибесінің нәтижесі маңыздырақ.

Т-тобының басқа да айырықша жақтары [4]:

• өз-өзін таныстыру;
• кері баланыс;
• эксперименттеу

Топтық психологиясының және топтың бірлескен әрекетінің нәтижесінде, жеке адамға әсер етуі туралы А.Адлер, К.Левин, Дж.Морено, Дж.Пратта, К.Роджерс еңбектерінде өз көрінісін тапқан.

XX ғасырдың басынан бастап, тренингтік топтың жеке адамға тікелей әсер етуі, Отандық психологияда кең қолданыла бастады. Ресейде, тек осы ғасырдың 90-шы жылдарында ғана, тренингтік топтық жұмыстар әдістемелеріне деген ғылыми және тәжірибелік қызығушылық арта бастады. Ресей ғалымдарының арасынан, топтық жұмыстардың мәселелерін, теориялық және әдістемелік тұрғыда талдаған алғашқы ғалым ретінде Л.А.Петровскаяны айтуға болады. Оның монографиясы 1982 жылы жарық көрді [6].

Өзінің еңбектерінде ол тренингті (нақтырақ айтқанда, әлеуметтік психологиялық тренингті ӘПТ) қатынас саласында жалпы білімге, және жеке қабілеттерге үйретудің өзіндік түрі деп қарастырды. Сонымен бірге жеке адамның мінез-құлқын түзетудің қосымша түрі ретінде талқылады. Бұл түрлер үлкен екі класқа бөлінеді:

1. арнайы қабілеттерді дамытуға бағытталған;
2. қатынас жағдайында талдау тәжірибесін тереңдетуге бағытталған.

Тренингтің басқа бағыттары үшін оқиғалық-рөлдік, дидактикалық, шығармашылық, ұйымдастырылған іс-әрекеттілік, иммитациялық, іскерлік ойындардан тұратын ойын әдістерінің маңыздылығы зор. Ойынды психотерапиялық әдіс ретінде пайдалануға болады. Ол гештальтерапияда және психодрамада айқын көрінісін табады. Сондай-ақ Э.Берннің транзактілі талдау әдісі де осы ойындар әдісіне тікелей байланысы бар [4].

Көптеген зерттеушілердің пікірінше, тренингте ойындық әдістерді қолдану өте тиімді. Топтық жұмыстың алдыңғы кезеңінде ойындар қатысушылардың ұялшақтығын алады және психологиялық қорғаныстардың шекараларын ашады. Ойындар қатынастағы қиындықтарды әрі жеке психологиялық мәселелерді жеңіл шешілуіне жол табады. Жаңа мінез-құлыққа бейімдейді, басқалармен өзара тиімді әрекеттестікке жеткізеді және вербалды-вербалды емес қарым-қатынасқа түсу дағдыларын бекітеді. Тренингке қатысушы балалық шағымен психологиялық байланыс жасап, ашылады, шығармашылық қабілетін көрсетеді. Сондықтан ойын тек балаларға ғана емес, сонымен қатар ересектер үшін де өте әсерлі психотерапевтік әрі психокоррекциялық ықпалы бар психологиялық құрал. Ойын әдісі туралы А.А.Вербицкий, Ю.В.Громыко, П.Г.Щедровицский сияқты ғалымдар толық түрде жазған болатын [5].

Ойын әдістерімен қатар қолданыста жүрген ол әлеуметтік перцепцияны дамытуға бағытталған әдістер. Бұл әдіс басқа адамдарды, өз-өздерін, өз тобын қабылдау,

түсіну және бағалау икемділіктерін дамытады. Арнайы талқыланған жаттығулардың көмегімен қатысушылар басқа адамдарды қалай қабылдайтындығын, қабылдауының қай деңгейде тұрғанын вербалды-вербалды емес тәсілдермен көрсетеді.

Топтық психологиялық тренинг практикалық психологияның өзін-өзі тану және өзін-өзі жетілдіру дағдыларын қалыптастыру мақсатында, қолданылатын белсенді әдістер болып табылады. Сонымен бірге, автор тренингтік әдістердің клиникалық психотерапия аясында неврозды, алкоголизмді және бірқатар соматикалық ауруларды емдеу барысында қолданылады [6]. Бірқатар соматикалық ауруларға, әртүрлі қатерлі ісігі бар пациенттердің да ауруы жатады.

Алматы қаласының ШЖҚ «ҚОРҒЗИ» РМК-ң (Қазақ онкология және радиология ғылыми зерттеу институты), Психологиялық және әлеуметтік көмек көрсету бөлімінің, тәжірибелі психолог-кеңесші және әлеуметтік қызметкерлердің қатысуымен, топтық психотерапиялық тренингтер жүргізілді. Тренингкке бас және ми қатерлі ісігі бар адамдар қатысып, өзінің ауруына қатысты бастан кешетін бас айналу, ауырсыну түйсіктерінен, қорқу эмоцияларынан, мұңаю сезімдерінен, торығу (депрессия) қалпынан арылып, жеңілдік, жылылық сияқты түйсіктерді түйсінетін, қуану эмоцияларына ие болып, жақсы көру, ұнату сияқты жағымды сезімдерді сезініп, ғашықтық сияқты күйлерді бастан кешіп отырды.

«Өзіндік бағалауды жоғарылату және қарым-қатынас дағдыларын нығайту» психотерапиялық тренингке, «Бас және мойын орталығында» (БжМО) 1-ші бланк бойынша 1-ші кестеде көрсетілген:

1-ші кесте - Бас және мойын орталығында 13.03.2017 ж. өткізілген психотерапиялық тренингтің нәтижелері

Бөлім: Бас және мойын орталығы (БжМІО) Өткізген күні 13.03.2017					
Науқас	Тренингке дейін			Тренингтен кейін	
	Сезімдер	Сезім түрі	Шкала	Сезім түрі	Шкала
1.А.А.	түйсік	тоңып отырған; бірдеңе ашытып тұрған	1,3	бір жеңілдік бар	5
	эмоция	қорқу	1	қуаныш	3
	сезім	мұңаю	2	ұнату	3
	күй қалып	торығу	1	ғашықтық	5
2.Б.Р.	түйсік	бір жеңілдік бар	3	бір жеңілдік бар	3
	эмоция	таң қалу	3	таң қалу	3
	сезім	жан ашу	5	жақсы көру	3
	күй қалып	шарам біткендей болып тұру	3	ғашықтық	3
3.Б.К.	түйсік	қысатын, бірдеме бататын сияқты, бірдеңе ашытып тұр, мына бір жерім шаншиды, ауырлық сезіп тұрмын	5	бір жылылық бар, бірдеңе ашытып тұр, бір жеңілдік бар.	2,5
	эмоция	қорқу	1	қуаныш	
	сезім	ұнату	2	ұнату, жақсы көру	2,5
	күй қалып	апатиялы	3	ғашықтық	3,5
4.А.Ж.	түйсік	жеңілдік	5	жеңілдік	5
	эмоция	мазасыздық	2	мазасыздық	3
	сезім	ұнату	3	ұнату	5
	күй қалып	ғашықтық	5	ғашықтық	5
5.А.У.	түйсік	тоңып отырған	1	бір жеңілдік бар	5
	эмоция	қуаныш	5	қуаныш	5
	сезім	жақсы көру	5	ұнатпау	5
	күй қалып	ғашықтық	4	ғашықтық	5
6.Ж.У.	түйсік		4		3
	эмоция		5		1
	сезім		1		1
	күй қалып		3		3
7.Ч.О.	түйсік	қысады	3		
	эмоция	мазасыздану, уайымдау	3		
	сезім	реніш	3		
	күй қалып	апатиялы	3		
8.Д.М.	түйсік		1		
	эмоция		1		
	сезім		1		
	күй қалып		1		
9.Г.М.	түйсік		1		
	эмоция	қорқу	3		
	сезім		1		
	күй қалып	торығу (депрессия)	2		

1-ші кестенің жалғасы

Бөлім: Бас және мойын орталығы (ЦОГиШ) Өткізген күні 13.03.2017					
Науқас	Тренингке дейін			Тренингтен кейін	
	Сезімдер	Сезім түрі	Шкала	Сезім түрі	Шкала
10.К.Г.	түйсік	жыбырлатады	3	бір жеңілдік бар	5
	эмоция	қорқу	4	қуаныш	5
	сезім	жан ашу	5	жақсы көру	5
	күй қалып			ғашықтық	4
11.К.У.	түйсік	бір жеңілдік бар	1	бір жеңілдік бар	5
	эмоция	қуаныш	5	қуаныш	5
	сезім	жақсы көру	5	жан ашу	4
	күй қалып	ғашықтық	5	ғашықтық	5
12.К.З.	түйсік		4	қосымша: жылылық	7
	эмоция		4		1
	сезім		4		4
	күй қалып		2		3
13.Т.А.	түйсік		1		
	эмоция		2		
	сезім		1		
	күй қалып		1		
14.Д.С.	түйсік		2		
	эмоция		2		
	сезім		2		
	күй қалып		1		

1-ші кестеде «Бас және ми қатерлі ісік орталығы»-ның, психотерапиялық тренингке қатысқан науқастардың кейбіреулері, кейде тренингке дейін, кейде тренингтен кейін түйсік, эмоция, сезім, күй-қалып категорияларының түрлерін жазса, шкала күштілік деңгейін көрсетуді қаламайтын немесе ұмытатын. Кейбір науқастар шкала күштілік деңгейін көрсетсе, сезім категориясының (түйсік, эмоция, сезім, күй-қалып) түрін көрсетуді қаламайтын немесе ұмытатын.

Өткізген психотерапиялық тренингтерде көбінесе медитативтік техникалар көрінісін тапты. Жиі жағдайда бұл техникалар денелік және сезімдік релаксацияға, психикалық жаралардан айығуға, дағдарыстық (стресстік) қалыптан арылуға үйретеді. Нәтижесінде аутосуггестия дағдыларын дамытуға және өзін реттеу амалдарын иемденеді.

Медитативтік техникаларды қолданбай тұрып, тренингкке әртүрлі қатерлі ісігі бар қатысқан адамдардың көңіл-күйі анықталынып, бастан кешіп отырған сезімдері тіркеліп, қандай түйсіктерді түйсініп отырғаны белгіленіп отырды. Сосын жағымды сезімдер мен сөздерге толы нұсқауларды қайта-қайта өздеріне суггестивті түрде айтқаннан кейін, келесідей нәтижелер алынды: көңіл-күйі төмен немесе бірқалыпты болған, уайым, қорқыныш, мазасыздану сезімдерін бастан кешкен және ауырсыну, ауырлық түйсіктерін түйсінген қатысушылар, медитативті техникаларды қолдану арқасында көңіл-күйі көтерілген, уайым, қорқыныш, мазасыздану сезімдерінен арылған және жеңілдік түйсіктерін түйсінген [6].

Тренингтің түрімен байланыссыз топтық бірлескен әрекет жұмысқа қабілеттілікті арттырудан басталады, оның негізгі мақсаты – жұмыстың мазмұндық бөліміне ауысуға беретін жағдай, топтың әр мүшесінің арасында жылылық қарым-қатынас орнату болмақ. Бұл кезең кез-келген қарым-қатынас, бірлескен әрекеттердің бастамасындағы байланыс орнату кезеңімен сәйкес келеді. Тренингтік топтың жұмысында жылылық қатынас орнатуға қажетті негізгі шарт – топ мүшелерінің эмоционалды еркіндігі, ашықтығы, бір-біріне деген достастық сезімі, жаттықтырушыға және бір-біріне сенімділігі.

Тренингтік топ жұмысының осы кезеңінде орындалатын дәстүрлі іс-әрекеттермен қатар топ мүшелерінің танысуы немесе таныс болған жағдайда топ мүшелерінің бойындағы сенімсіздік пен қорқыныш сезімдеріне пікірін талдау, әртүрлі психологиялық жаттығулар пайдалынады. Топтық жұмысқа қабілеттілігін арттырудың негізгі мақсаты жұмысты бастап кетуге жағдай жасау және топ шешіміне біруақыт зейін бөлу. Сонымен қатар тәуліктің бірінші жартысында және шағын үзілістерден кейін, жұмысқа қабілеттілігін жұмылдыруға, назардың деңгейін арттыруға, шаршағанды төмендетуге, эмоционалды жігер беруге әртүрлі жаттығулар жасауға бағытталған.

Тренингтік топтық жұмыс барысында мазмұндылық және жетекшілік жағын қамтитын екі жақты жоспар жүреді. Мазмұндылық жоспар тренингтің мазмұндық мақсатына сәйкес келеді. Мазмұндық жағы қабілеттіліктер, когнитивті құрылымдар, белгілеулер түріне және тренингтің бағдарламасына қарай өзгереді. Мысалы, креативтік тренингтің, әріптестік қатынас треингінің немесе іскерлік келіссөздер жүргізу тренингінің мазмұндары әртүрлі.

Жекешелдік жоспар – мазмұндық жоспардағы әрекеттер және топтың әр мүшесінің жағдайы, жеке көрінісін табатын жалпы топтық күй-қалып. Кейде топ мүшелерінің осы жағдайы мен қарым-қатынасы топ жұмысының негізгі мазмұнына айналады.

Психогимнастикалық жаттығулардың нәтижесінде жалпы топтың немсе топтың әр мүшесінің өзгерістері

байқалуы мүмкін. Жұмыс барысында сезінулерді саналау және сол сезінулерді талқылау топтың мазмұндылық жоспарын байытады.

Психогимнастика деп өте кең ауқымдағы жаттығулар топтамасын айтады. Мысалы, жазбаша және ауызша, вербалды және вербалды емес жаттығулар. Оларды екі-үш адамнан құралатын шағын топтарда немесе топтың барлық мүшелерін қатыстыру арқылы өткізуге болады. Есте сақтауға және зейін дамытуға байланысты арнайы жаттығулар болады. Сезінудің мүмкіндіктерін кеңейту үшін, қабылдаудың қабілеттілігін арттыру үшін топ мүшелері, белгілі бір жағдайды алдымен, жазбаша немесе ауызша түрде вербалды бейнелеп, сосын сол жағдайды қимыл-әрекетпен көрсетеді. Осылайша тренинг тобының әр мүшесі сезіну деңгейін көтеріп отырады.

Топ мүшелерінің жеке жағдайын өзгертумен қатар, тәжірибе жинақтауға мақсатталған психогимнастикалық жаттығулар да кездеседі. Мысалы, топ мүшелері шаршаған кезде немесе эмоционалдық жабырқаудан арылу үшін денені шынықтыратын жаттығуларды жасауға болады. Тағы да топ мүшелеріне орындарынан қозғалтпай, «бір» дегенде қандай да бір қимыл-қозғалыс жасауға болады. Содан кейін, топтың әр мүшесінің қимыл-қоғалысы бірдей болып жасалғанға дейін, «бір» деген санаққа қимыл-қоғалыс жасала береді. Мұндай жаттығулардан соң, топтың белсенділігі арта бастайды, шаршағандығы тарқалады, көңіл-күйі көтеріледі. Сонымен қатар, топтың әр мүшесі өзіндік ерекшелігі бар ойлау тәсілдерімен жүріп, түбінде ортақ шешімге жетіп тоғысады.

Оқытуларды жоспарлау кезінде және психогимнастикалық жаттығуларды өткізу барысында бірқатар сәттерді ескеру қажет. Тоқталып айтсақ, жаттығуларды дұрыс таңдау, оларды орындау алдында топқа нұсқау беру, дер кезінде тоқтау және нәтижелерді талқылау.

«Өзіндік бағалауды жоғарылату және қарым-қатынас дағдыларын нығайту» психотерапиялық тренингке Бас және мойын орталығында (БжМО) 2-ші бланк бойынша 2-ші, 3-ші кестеде көрсетілген:

2-ші кесте - Бас және мойын орталығында 03.04.2017 ж. өткізілген психотерапиялық тренингтің нәтижелері

Бөлім: Бас және мойын орталығы (БжМІО) Өткізген күні 03.04.2017					
Науқас	Тренингке дейін			Тренингтен кейін	
	Сезімдер	Сезім түрі	Шкала	Сезім түрі	Шкала
1.Т.Б.	түйсік	босаңу	орташа		
	эмоция	бәрібір болу, сабырлылық	орташа	сабырлылық	орташа
	сезім	ұнату, байсалдылық	орташа	байсалдылық	орташа
	күй қалып	толқу, жыны келу, шаршау	орташа	бірқалыптылық, сергектік	орташа
2.С.Н.	түйсік	қосымша: бас ауру	орташа	жеңілдік, жылылық	орташа
	эмоция	уайымдау	орташа	қызығушылық	орташа
	сезім	қосымша: бәрі бір қалыпты	орташа	сабырлылық, сенімділік	орташа
	күй қалып	сенімділік	орташа	бірқалыптылық, сену	орташа
3.Д.Н.	түйсік		орташа		күшті
	эмоция	қобалжу	орташа		күшті
	сезім		орташа	байсалдылық,	күшті
	күй қалып	толқу	орташа	сергектік	күшті
4.М.О.	түйсік	қосымша: ештеңе сезінбеймін		жылылық	
	эмоция	мұңаю		шабыттылық	
	сезім	қосымша: зерігіп отырмын		сабырлылық	
	күй қалып	сенімділік		толқу	
5.К.З.	түйсік	босаңсу	әлсіз	жайлылық	күшті
	эмоция	қызығушылық	орташа	қуаныш	күшті
	сезім	байсалдылық	орташа	ұнату	күшті
	күй қалып	сабырлылық	орташа	бақыттылық	күшті
6.З.М.	түйсік	босаңсу	орташа	жайлылық	орташа
	эмоция	қосымша: ештеңе сезініп отырған жоқпын		қызығушылық	орташа
	сезім	байсалдылық		ұнату, байсалдылық, сену	орташа
	күй қалып	сенімділік, бақыттылық, керектік, сабырлылық, сергектік	орташа	сенімділік, сабырлылық, сенімділік	орташа
7.О.А.	түйсік	ауырлық, ауырсыну	орташа	жеңілдік, бірқалыптылық	күшті
	эмоция	мұңаю, уайымдау	орташа	жайбарақаттылық, шабыттылық	күшті
	сезім	кешірімділік	орташа	байсалдылық, сену	күшті
	күй қалып	шарашағандық, керектігін сезіну	орташа	керек екенін сезіну, сергектік	
8.Е.З.	түйсік	тепе-теңдік	орташа	жайлылық	күшті
	эмоция	қызығушылық	күшті	шабыттылық	күшті
	сезім			махаббат, ұнатушылық, байсалдылық, сену	күшті
	күй қалып	бақыттылық	орташа		күшті

3-ші кесте - Бас және мойын орталығында 12.05.2017 ж. өткізілген психотерапиялық тренингтің нәтижелері

Бөлім: Бас және мойын орталығы (БжМІО) Өткізген күні 12.05.2017					
Науқас	Тренингке дейін			Тренингтен кейін	
	Сезімдер	Сезім түрі	Шкала	Сезім түрі	Шкала
1.Р.С.	түйсік		әлсіз	жылылық, босаңсу, жайлылық	орташа
	эмоция	мұңаю, мазасыздық	орташа	мұңаю	орташа
	сезім	өзін кінәлау	орташа	өзін кінәлау	орташа
	күй қалып	толқу, шаршағандық, керектігін сезіну, сабырлылық	орташа	шаршағандық, керектігін сезіну	орташа
2.Г.	түйсік	ауырсыну			
	эмоция	мұңаю, қобалжу	орташа		
	сезім	ашушаңдық			
	күй қалып	сенімділік, бақыттылық, өзінің қажет екенін түсіну, бірқалыптылық сергектік.	күшті		
3.Б.Т.	түйсік	жаурау	орташа		
	эмоция	сабырлылық	орташа		
	сезім	өзіңді кінәлау, басқаны кешіре білу.	орташа		
	күй қалып		орташа		
4.N.	түйсік	жеңілдік		жайлылық	
	эмоция			шабыттылық	
	сезім			өзіне сенімділік	
	күй қалып	сабырлылық		сабырлылық	
5.К.П.	түйсік	жылылық, жайлылық	орташа	жеңілдік, жылылық	орташа
	эмоция	бәрібірлік, қуаныш	орташа	бәрібірлік, қорқыныш	орташа
	сезім	өзін кінәлау, байсалдылық, өзіне сенімділік	орташа	өзін кінәлау, байсалдылық, өзіне сенімділік	орташа
	күй қалып	сабырлылық, сергектік	орташа	сабырлылық, сергектік	орташа
6.Б.П.	түйсік	ауырсыну	орташа	ауырсыну	
	эмоция	мұңаю	орташа	мұңаю	
	сезім	өзін кінәлау, байсалдылық	орташа	өзіне сенімділік	
	күй қалып	шаршағандық, бақыттылық	орташа	бақыттылық	
7.	түйсік	басайналу, ауырсыну	әлсіз	босаңсу	орташа
	эмоция	мұңаю, мазасыздану, уайымдау	әлсіз	қызығушылық	орташа
	сезім	өзіне сенімділік, басқаларға кешірімді болу	орташа	байсалдылық, өзіне сенімділік, басқаларға кешірімді болу.	орташа
	күй қалып	сенімсіздік, шаршағандық	әлсіз	керектігін сезіну, сабырлылық	әлсіз
8.А.А.	түйсік	тепе-теңдік	орташа		
	эмоция	бірқалыптылық	орташа	бірқалыптылық	орташа
	сезім	өзіне сенімділік	күшті	өзіне сенімділік	күшті
	күй қалып	сенімділік	күшті	сенімділік	күшті
9.Ж.Г.	түйсік	жайлылық	Орташа	жылылық	күшті
	эмоция	сабырлылық	Күшті	сабырлылық	орташа
	сезім	байсалдылық	Күшті	байсалдылық	күшті
	күй қалып	толқу	орташа	толқу	орташа

Негізгі әдістерден басқа, қосымша қолданатын әдістер тобы бар. Олар шартты түрде келесі топтарға бөлінеді:

1. Бой қыздырушы. Қатысушыларды ары қарай жұмысқа мотивациялау мақсатында эмоциялық күй-қалыпты қалыптастыратын әдістер;

2. Ширатушы. Шиеленісті тез шешу үшін және шаршағанды басу үшін қолданылатын әдістер.

Шығыс ілімдерінің йога, Патанджали сияқты денелік және тыныс алу техникалармен қатар, еуропалық зерттеушілердің психика мен дененің бірлігін қарастыратын тұжырымдары бүгінгі күнде ерекше назарда. Ең алдымен Вильгельм Райхтың еңбектерін атауға болады. Райхтың пікірі бойынша, адамның биологиялық және сексуалды тоқырауының нәтижесінде, невротикалық әрі психосоматикалық мәселелер туындайды. Оны психотерапевт органдық деп атаған. Тоқырау созылмалы шиеленіске айналып, одан ары энергетикалық блокпен бектілуге әкеліп соқтырады. Яғни адамда, «бұлшықеттік сауыт» пайда болады. Осыдан адамның эмоциясының бәсеңдеуі де байқалады.

Райхтың айтуынша, «бұлшықеттік сауытта» денеде қиылысатын, жеті сақина қатарын құрайтын, жеті негізгі сегмент бар:

1. Көз.
2. Ауыз
3. Мойын
4. Кеуде
5. Диафрагма
6. Бел
7. Жамбас

Вильгельм Райхтың денелік терапиясы, қиылысқан жеті сақинадан тұратын, әр сегмент арқылы қуат жіберу арқылы «бұлшықет сауыт»-ын тарқату жолымен жүзеге асады. Бұл мақсатқа жету үшін үш негізгі техника қолданылады:

1. Терең тыныс алу. Бұл тәсілмен қуат жинақталады;

2. Мануалдық әсер ету. Яғни, массаж, уқалау, сипалау, бұлшықеттерді шыныктыру арқылы «бұлшықеттік сауытты» босату;

3. Вербалды талдау және ашық талқылау. Яғни, әр эмоциналдық блоктың себебін айта отырып, саналау және саналау арқылы эмоционалдық блокты шешу.

Денеге бағытталған психотерапиямен айналысқан психотерапевт М.Фельденкрайз жүйке бұлшықет жүйесінде матрицилар болады. Адамның бастан кешетін эмоциялық күйлер сол матрицаларда айрықша із қалдырып отырады. Оны созылмалы сипаты бар блоктар деп атаған және олардың психикаға кері әсерін айтқан. Бұдан адамның Мен бейнесі күшті өзгерістерге ұшырайды. Соңында Мен бейне аморфты және құрылымсыз сипатқа айналады. Сондықтан, М.Фельденкрайз ұсынып отырған денеге бағытталған терапия Мен бейнесінің нығаюына әрі құрылымдануына, сонымен бірге сана сезімді кеңейтілінуіне әрі өзіндік мүмкіндіктерді дамытылуына әкеледі [7].

Денелік терапия амалдары сана сезімді дамыту тренингінде кейбір психосоматикалық белгілерді алдын алуға тиімді. Сондай ақ, денелік және ішкі психикалық шиеленістерді шешуге көмектеседі. Сонымен қатар, тұлғалық өсуіне, адамның өзін тануына, жасырын психикалық қорларын белсендіруге өз үлесін қосады және еркіндікті әрі бостандықты сезінетін күй қалыпқа түсіре алады.

С.Джурарда мен Л.Джонсон дене қанағаттануы және өзіндік рухани қанағаттану жоғары байланысқа ие екенін анықтады. Осы дене мен рухани қанағаттану байланысы, сана сезім мен мінез құлықтың негізгі психологиялық механизмі екенін тағы қосып айтады.

А.Ф.Бондаренко айтқандай: «Менің семантикалық кеңістігімнің мағыналық ядросы – этика болып табылады» [8]. Сонымен қатар, этика, психологтың, маман ретінде жарамдылығының негізгі көрсеткіші болып табылады. Осыдан тренингтік процесті ұйымдастыру жауапкершілігі жоғары, маманның өзіне қоятын талаптар жоғары болатыны, терапиялық тренингтен кейін болатын нәтиже салдарын алдын ала болжай білуі және тренинг бағдарламасында қолданатын әдістер асқан дәлдікпен таңдалынатыны өзінен өзі түсінікті.

Сонымен, психологиялық тренинг – топтық жұмыстың кез келген түрі емес. Бұл өзінің мүмкіндіктерімен, шектеулерімен, ережелері және мәселелерімен айқындалған топтық жұмыстың ерекше түрі. Тренинг оқытудың түрі, жаңа дағдыларды игеру, өзінің бойынан жаңа психологиялық мүмкіндіктерді ашуды білдіреді. Дағдыларды игеру, өмір сүру барысында, мінез-құлқын саналауының және сезінулерінің жеке тәжірибесінде жүзеге асырылады.

Сондықтан, дәрігер-онколог жаздырып берген дәрілер және химиятерапия, сәулелік терапия тағы басқа емдеу шараларын қолданумен қатар, психолог-кеңесшінің психотерапиялық тренингті өткізуі, қатерлі ісігі бар пациенттер үшін үлкен көмегі бар. Өйткені өз диагнозын алғаш естуден бастап, емдеу шараларын қабылдау барысында және ауруханадан шыққанға дейін қатерлі ісігі бар пациент, ет пен сүйектен жаралған адам болғаннан кейін көп жағдайда уайым, қобалжу, мазасыздану, қорқу сияқты жағымсыз сезімдерді бастан кеше бастайды. Осындайда, психотерапиялық тренингтік жұмыстардың алатын орны маңызды. Өйткені, психотерапиялық тренингте өзінің сезімдері мен әртүрлі күйлерін ретке келтіретін жаттығуларды меңгеру арқылы, қатерлі ісігі бар аурулар тренинг жүргізетін жерден, басқа жерлерде де немесе жағдайларда да пайда болған жағымсыз сезімдерден арыла алады және психоэмоционалды күйін ретке келтіре алады. Сол психотерапиялық тренингті өткізетін психолог-онкологтың жұмысының жоғары сезімталдық пен кәсіби майталмандықты қажет ететіні өзінен өзі түсінікті.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985.

2. Петровская Л.А. теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – М., 1982.

3. Практикум по социально-психологическому тренингу. – СПб., 1997.

4. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. – Минск, 1993

5. Жігітбекова Б.Д. Топтық психотерапия. – Алматы, 2008.

6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – Психотехника. – М., 2000.

7. Цветков Э.А. Мастер самопознания или погружение в Я. – СПб.; Лань Полисет, 1995.

8. Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности. – Киев: КГПИИЯ, 1991.

АННОТАЦИЯ

И.Р. Хусаинова[1], Ж.Г.Айуп[1]

[1]Казахский научно-исследовательский институт онкологии и радиологии, Алматы, Республика Казахстан

Роль психотерапевтического тренинга в регулировании психоэмоционального состояния онкопациентов

В статье рассматривается роль психотерапевтического тренинга в регулировании и улучшении психоэмоционального состояния онкопациентов. Представлен алгоритм ведения групповой психотерапии. Групповая психотерапия в условиях онкологического стационара используется в качестве одного из психологических подходов в комплексном сопровождении онкологических больных. Наиболее широкое применение имеет поддерживающая групповая терапия, проводимая совместно с амбулаторными и стационарными больными и их родственниками. В результате проведения психотерапевтического тренинга можно было наблюдать положительную динамику изменений психоэмоционального фона у онкопациентов.

Ключевые слова: *онкология, психология, ощущения, релаксация, психокоррекция*

SUMMARY

I.R. Khussainova[1], Z.G. Ayup[1]

[1]Kazakh Institute of Oncology and Radiology, Almaty, the Republic of Kazakhstan

The role of psycotherapeutic training session in regulating the emotional state of cancer patients

The article discusses the role of psycotherapeutic training session in regulating and improving the emotional state of cancer patients. The algorithm of group psychotherapy is presented. Group therapy is used at a cancer hospital as one of psychological approaches in comprehensive support for cancer patients. Supportive group therapy involving both outpatients and inpatients and their relatives has the widest application. Psychotherapeutic training sessions provide positive changes in the emotional state of cancer patients.

Keywords: *oncology, psychology, sensations, relaxation, psychocorrection.*

Tutorial, Almaty, Kazakhstan 2017
The International Academy of Cytology

Friday, 15th - Sunday, 17th September 2017

The meeting will be held
at the Hotel "Rahat Palace", 29/6 St. Satpaev Avenue, Almaty, Kazakhstan 050040

The Kazakh Institute of Oncology and Radiology, Association of clinical cytologists of the Republic Kazakhstan and the International Academy of Cytology are proud to invite you to attend a 3 day Tutorial in Almaty.

The expert international faculty will present lectures, video microscopy sessions and unknown case disscusions on Thyroid, Breast, Lung, Serous Effusion, Neuroendocrine Tumours, Lymph Nodes, Salivary Glands, Urinary Tract Cytology, Pancreas, Ancillary and Molecular Testing, Gynaecologic Cytology, HPV Testing.

KazIOR
KAZAKH INSTITUTE OF ONCOLOGY AND RADIOLOGY

ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА
PUBLIC FUND • ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД

THE INTERNATIONAL ACADEMY OF CYTOLOGY
L'ACADEMIE INTERNATIONALE DE CYTOLOGIE
INTERNATIONALE AKADEMIE FUR ZYTOLOGIE
国際細胞学会
ACADEMIA INTERNACIONAL DE CITOLOGIA
МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ЦИТОЛОГИИ

THE INTERNATIONAL ACADEMY OF CYTOLOGY 1951

WELCOME TO THE WORLD OF CYTOLOGY

ASSOCIATION OF CLINICAL CYTOLOGISTS OF KAZAKHSTAN · 1993 · Kazakhstan