

Г.А.Момбиева<sup>1</sup>, Ж.Н.Абдрахманов<sup>2</sup>, С.Б.Айнабек<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Халықаралық гуманитарлық техникалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан

<sup>3</sup>М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті, Шымкент қ., Қазақстан

## ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Бұл мақалада түрлі қиын жағдайлардың (төтенше жағдай, экстремалды жағдай, пандемия, т.б.) адам өміріне тигізетін психологиялық әсері, оның көріністері мен алдын алу жолдары, психикалық бұзылыстардың типтеріне талдау жасалып, әлемде және өз елімізде болып жатқан оқиғалардан мысалдар келтірілген. Сонымен қатар, төтенше жағдай, экстремалды жағдай мен пандемия туралы түрлі мәліметтер, сипаттамалар берілген. Төтенше жағдайлардан зардап шеккен адамдарда болатын психологиялық қиындық түрлерін саралап, оларға көмек көрсету жолдары ұсынылады. Пандемиядан кейін жүргізілген психологиялық сауалнама нәтижелері ұсынылған. Түрлі зерттеулерді саралай келе, отандық психологиялық қызмет көрсету саласында экстремалды жағдайдағы психологиялық көмектің әлі де болса жетілдіруді, дамытуды талап ететіндігі айтылған.

**Түйін сөздер:** психологиялық қызмет, психологиялық көмек, төтенше жағдай, экстремалды психология, пандемия, стресс, депрессия, посттравматикалық бұзылыстар

Г.А.Момбиева<sup>1</sup>, Ж.Н.Абдрахманов<sup>2</sup>, С.Б.Айнабек<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Казахский Национальный педагогический университет, г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Международный гуманитарно-технический университет, г. Шымкент, Казахстан

<sup>3</sup>Южно-Казахстанский государственный университет имени Ауэзова, г. Шымкент, Казахстан

## ПРОБЛЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

### Аннотация

В данной статье анализируются различные сложные ситуации (чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация, пандемия и др.), психологические воздействия на жизнь человека, его проявления и пути предупреждения, типы психических расстройств, приведены примеры событий, происходящих в мире и в своей стране. Кроме того, представлены различные сведения, характеристики о чрезвычайной ситуации, экстремальной ситуации и пандемии. Проведен анализ видов психологических трудностей, которые могут возникнуть у пострадавших в чрезвычайных ситуациях и оказать им помощь. Представлены результаты психологического опроса, проведенного после пандемии. Анализируя различные исследования, в данной статье описывается, что сфера оказания отечественных психологических услуг все еще требует совершенствования и развития психологической помощи в экстремальных ситуациях.

**Ключевые слова:** психологическая служба, психологическая помощь, чрезвычайные ситуации, экстремальная психология, пандемия, стресс, депрессия, посттравматические расстройства.

Mombieva G. A<sup>1</sup>., Zh. Abdrakhmanov<sup>2</sup>, S. B. Ainabek<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>International humanitarian and Technical University, Shymkent, Kazakhstan 3m. South

<sup>3</sup>Kazakhstan State University named after Auezov, Shymkent, Kazakhstan

## PROBLEMS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES IN EMERGENCY SITUATIONS

### Annotation

This article analyzes various complex situations (emergency, extreme situation, pandemic, etc.), psychological effects on human life, its manifestations and ways of prevention, types of mental disorders, examples of events occurring in the world and in your country. In addition, various information and

characteristics about the emergency, extreme situation, and pandemic are provided. The analysis of the types of psychological difficulties that may arise in victims of emergency situations and provide them with assistance. The results of a psychological survey conducted after the pandemic are presented. Analyzing various studies, this article describes that the sphere of providing domestic psychological services still requires improvement and development of psychological assistance in extreme situations.

**Keywords:** *psychological service, psychological assistance, emergency situations, extreme psychology, pandemic, stress, depression, post-traumatic disorders.*

Әлемде және елімізде болып жатқан соңғы кездегі оқиғалар адам құндылықтарының маңызыдылығы мен қажеттілігін қайта қарастыруына мәжбүр еткендей. Бұрын тек теледидар мен баспасөз беттерінен танысатын түрлі қорқынышты жаңалықтар тек басқа мемлекеттерде ғана болатын, бізге мүлде жете қоймайтындай көрінгендіктен, бір мезеттік ғана қобалжу туғызатын да тез ұмытылатын. Сондықтан наурыз айында жарияланған пандемия кезінде адамдар сақтануға да, күресуге де психологиялық тұрғыдан дайын болмаған сияқты. Бірақ індет дендеп, арамыздан жақын жандарымызды алып кете бастағанда адамдар қатты қобалжу мен қорқынышты бастан кешіргені анық.

Өмір өте керемет, қызықты, қарбалас және жылдам жылжиды. Ал оның құны мен мәнін біз соңғы сәттерде, яғни тығырыққа тірелгенде ғана сезінеміз, онда да «үшінші күштің» араласуымен ғана деуге болады. Індет, апаттар, табиғи катаклизмалар, төтенше жағдайлар, жақын адамыңды жоғалту, соғыс және терроризм – мұның бәрі адам өмірінде орын алуы мүмкін, оның жан саулығы мен тән саулығына қауіп төндіретін жағдайлардың толық тізімі емес [1].

Төтенше жағдайлардан зардап шеккен барлық дерлік адамдар психологиялық стресске ұшырайды. Ғалымдардың зерттеуінше, өткен он жылдың ішінде басынан қандай да бір қорқынышты жағдайды (соғыс, қақтығыс, су тасқыны, апаттар, т.б.) өткерген әрбір он бірінші адам орташа немесе өте ауыр психологиялық бұзылыстарға ұшыраған. Ал ылғи да қақтығыстар аумағында өмір сүргендердің әрбір бесіншісі депрессиямен, қорқынышпен, посттравматикалық стресспен, биполярлы бұзылыстармен немесе шизофрениямен өмір сүрген.

Депрессияға ер адамдарға қарағанда әйел адамдар жиі ұшырайтынын зерттеулер көрсетіп отыр. Ал адамдар егде тарта бастаған шақта депрессия мен қобалжу арта түседі екен. Мұндай жандар, әсіресе ауыр психикалық бұзылыстарға ұшыраған адамдар төтенше жағдай кезінде психологиялық, тіпті психиатриялық көмекке өте зәру болады.

Кез келген ауқымды төтенше жағдайларда, мысалы пандемия кезінде әлеуметтік және психологиялық мәселелердің түрлі типтері көрініс табады.

Әлеуметтік мәселелерге мыналарды жатқызуға болады:

- бұрыннан бар қиындықтардың күшеюі, мысалы кедейшілік, жоқшылық, түрлі шектеулер, т.б.;
- төтенше жағдаймен байланысты қиындықтар, мысалы отбасының бұзылуы, қауіпсіздіктің болмауы, өмір сүруге қажеттіліктердің жетіспеуі, әлеуметтік желінің бұзылуы, сонымен қатар сенімсіздіктің артуы, т.б.;

- гуманитарлық реакциямен байланысты қиындықтар, мысалы халықтың тығыздығы, жеке өмірдің болмауы, қоғамның немесе дәстүрлі қолдаудың бұзылуы.

Психологиялық мәселелер:

- бұрыннан бар қиындықтардың күшеюі, мысалы депрессия, шизофрения немесе зиянды алкогольді қолдану сияқты психикалық бұзылыстар;

- төтенше жағдаймен байланысты қиындықтар, мысалы қайғы, қатты стрестік реакциялар, алкоголь мен есірткілерді қолдану, депрессия және қобалжу, посттравматикалық стрестік бұзылыстар;

- гуманитарлық реакциямен байланысты қиындықтар, мысалы азық-түліктерді бөлу, медициналық көмек, дәрі-дәрмектерге қалай қол жеткізу немесе негізгі қызметтерді қалай, кіммен алуға болатындығы туралы нақты ақпараттардың болмауынан туындайтын қобалжулар[2].

Төтенше жағдайлар кезінде көпшілік адамдар қорқыныш, мұңға бату, үмітсіздік, ұйқысыздық, шаршау, қажу, ашуланшақтық, өз-өзіне бақылау жасай алмау сияқты жағдайларды бастан кешіреді. Бұл қалыпты жағдай және мұндай адамдардың басым көпшілігінің уақыт өте келе жағдайы жақсарады.

Төтенше жағдай кезіндегі түрлі кикілжіңдер жағдайында халық арасындағы психикалық бұзылыстардан болатын ауыртпалығы ерекше жоғары болады. Сондықтан да БДСҰ (ВОЗ) талаптарына сәйкес, мұндай жағдайда халыққа клиникалық көмек көрсетудің бірнеше деңгейлері

ұсынылады. Психикалық денсаулық аумағындағы клиникалық көмекке психологтар, психиатр қызметкерлер тартылады.

Психикалық денсаулық – бұл объективті психологиялық шындық. Зерттеуші психикалық денсаулықты "материалдық факт емес" деп санайды және оны ақыл-ой немесе музыкалық қабілетке ұқсас "жеке қасиеттерге" жатқызады. Психикалық денсаулық, жеке тұлғаның кез-келген қасиеті сияқты, өзінің континуумына ие, өмірдегі жалғасы. Сонымен қатар, психикалық денсаулық психикалық аурулардың белгілерінің болмауымен ғана шектелмейді, бірақ адам өмірінде оң өзгерістердің болуымен сипатталады. Аурудың симптомдарының болмауы емес, оң өзгерістердің жалғасуы психотерапияның сәтті дәлелі болып табылады[3].

Жылдан жылға түрлі дәрежедегі төтенше стихиялық апаттар да (су тасқыны, жер сілкінісі, ұшақ апаттары, цунами, тайфун, т.б.) белең алып барады. Төтенше жағдай кезіндегі қатты стресс алған, депрессияға ұшыраған адамдарға алғашқы психологиялық көмек ретінде ең алдымен эмоционалды және тәжірибелік қолдау көрсетіледі. Бұл процеске қажеттілігіне қарай психологтармен қатар арнайы дайындалған еріктілер, медициналық қызметкерлер мен мұғалімдер де тартылуы мүмкін.

Қазақстанда 2019 жылдың маусым айында орын алған оқ-дәрі қоймасының жарылысынан зардап шеккендерге «Арыс, біз біргеміз!» акциясы аясында еліміз бойынша гуманитарлық, медициналық, психологиялық көмек көрсетілді. Психологиялық көмекке медициналық көмек көрсету орындарының психологтарымен қатар мектеп психологтары, ЖОО-нындағы психология мамандығының жоғары курс студенттері мен оқытушылары тартылды. Олар зардап шеккендердің қорқынышын басуға, қобалжудан арылтуға, болашаққа сеніммен қарауға, эмоционалды тұрақтылықты сақтауға бағытталған түрлі психологиялық жұмыстарды жүргізіп, медицина қызметкерлерімен бірге ұйымдасқан түрде көмек көрсетті. Мұндай жүйелі жұмыстар зардап шеккендердің қалыпты өмірге тезірек оралуына, депрессиядан арылуына, өзін-өзі қолға алып, болашаққа үмітпен қарауына үлес қосады.

Экстремалды жағдай – бұл аяқ астынан болатын, адам өміріне қауіп төндіретін, оның денсаулығы мен жеке жағдайына, өмір салтына субъективті түрде теріс әсерін тигізетін жағдай. Экстремалды жағдайдың негізгі белгілеріне мыналар жатады:

- күнделікті өмір сүру салты тығырыққа тіреледі, адамдардың жаңа жағдайларға көнуіне тура келеді;

- адам өмірі «оқиғаға дейінгі кезең» және «оқиғадан кейінгі кезең» деп бөлінеді, «бұл сол қиын жағдайға дейін болған еді» немесе «карантин кезіндегі оқиғалар» сияқты пікірлерді көптеп естуге болады;

- мұндай жағдайды басынан өткерген адамның жай-күйін қорқыныш билеп, тыныш ұйқыдан айырылады, психологиялық көмекке зәрулік пайда болады.

Экстремалды жағдай мен төтенше жағдай екеуі бір нәрсе емес. Экстремалды жағдай – адамның болған оқиғаға тікелей қатынасын білдіреді. Ал төтенше жағдай – бұл объективті жағдай. Бірақ қай жағдайда болмасын, зардап шегушілерге психологиялық көмек пен қызметтің ауадай қажет екенін атап өтуге болады.

Ал әлем бойынша орын алған қауіпті індет біздің елімізге наурыз айында жетіп, республика бойынша карантин жарияланғанда алғашқы екі аптада сауалнамаға тартылған 118 адамның 92-сі (78%) ешқандай қорқыныш сезінбегендігін, қайта жұмысбастылықтан босап, өз отбасыларында барлық уақыттарын өткізуге мүмкіндік туғанына қуанғандықтарын айтқан. Бірақ уақыт өте келе бұл қуаныштың үлкен қорқынышқа айналғанын мойындаған. Бұл қорқынышты, әсіресе ірі қала тұрғындары қатты сезінгендіктері байқалады. Сонымен қатар, қатты қорқыныш, қобалжуды бастан өткергендердің 85%-ын 50 жастан жоғары адамдар құраған. Ал осы індеттен жақынынан айырылғандардың 52%-ы ауыр стресс алып, уайым-қайғымен қоса бойларын қатты қорқыныш билегендерін айтқан. Өкінішке орай, психологиялық көмек алу мақсатында олардың тек 18%-ы ғана арнайы мамандарға жүгінген. Осыдан елімізде әлі де экстремалды психологиялық қызметті жолға қою, білікті психолог мамандарды көптеп дайындау мәселесі туындайды.

Пандемия кезінде, әсіресе көпқабатты үйлерде тұратын тұрғындардың психологиялық қиындықты едәуір жоғары дәрежеде бастан кешіргендіктері байқалады. Адамдардың қарым-қатынастан шектелуі өз алдына, теледидар мен әлеуметтік желілерден тараған түрлі қорқынышты хабарлар, дәріханалардағы ұзын-сонар кезек пен қажет дәрісін таппай сабылып әбігер болғандар, туыс немесе таныс адамдардың аурудан қатты қиналғаны, өмірден өтуі адам бойындағы қорқынышты үдете түсті. Өйткені, мұндай жағдайда адамның эмоционалды тұрақтылығы, өз

мінез-құлқын басқара алуы, айналасындағыларға қолдау көрсетуі және оларды тыныштандыра алуы өте маңызды.

Түрлі төтенше жағдайлар физикалық тұрғыдан және эмоционалды реакцияларды туғызуы мүмкін. Мұндай жағдайды бастан кешірген адамдардың көпшілігі өздерін тығырыққа тірелгендей сезініп, өз-өздеріне келе алмай жатады. Осыған байланысты қиындықты бастан кешірген адамдарда болатын стресс, депрессияның алдын алу, арылту мақсатында бірқатар психологиялық кеңестерді ұсынуға болады:

- ең алдымен қобалжуды басып, сабыр сақтауға тырысу керек;
- позитивті ойлап, қуанышты сәттерді жиі еске алу қажет;
- уақытылы тынығып, дұрыс тамақтану өте маңызды;
- физикалық жаттығулар жасауды да ұмытпау керек;
- басқалардың ұсынған көмегінен бас тартпаған жөн;
- жақын жандарының жанында болып, оларды жиі құшақтау, жақсы көретінін жеткізу де үлкен күш береді;
- жағымсыз жаңалықтарды тыңдаудан аулақ болған дұрыс;
- болашаққа сеніммен қарап, бәрі жақсы болатынына сену қажет және бұл өте маңызды.

Сонымен, қорыта келе кез келген қиындық кезінде медициналық көмекпен қатар психологиялық қызметтің де үлкен рөл атқаратынын өмірдің өзі көрсетіп отыр. Сондықтан да төтенше және экстремалды жағдайлардағы психологиялық көмек көрсетуді жолға қою бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі деп айта аламыз.

#### *Әдебиеттер тізімі:*

1. *Odincova, M. A. Psihologiya ekstremal'nyh situacij : uchebnik i praktikum dlya vuzov / M. A. Odincova, E. V. Samal'. – Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2020. – 303 s. – (Vysshee obrazovanie). – ISBN 978-5-9916-9094-2. – Tekst :elektronnyj // EBS YUrajt [sait]. – URL: <https://urait.ru/bcode/451164>.*

2. *Musinov E.A., Ovsyannikova O.V. Rpsychology of behavior of people in emergency situations. KubanStateAgrarianUniversityRussia, Krasnodar, 2019*

3. *Libina, A. V. Sovladayushchij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennoj situacii / A. V. Libina. — M.: Eksmo, 2008.*

4. *ZHigitbekova B.D. Оқыту үрdisinde psihologiyalyқ treningti қoldanu // Abaj atyndaғы ҚазҰПУ-нің habarshysy. «Psihologiya» seriyasy, 2017. – S.36-39.*

5. *ZHigitbekova B.D., Kanaeva S.T. – Toptyқ psihologiyalyқ treningtegi psihogimnastikanyң orny zhәне röli // Abaj atyndaғы ҚазҰПУ-нің habarshysy. «Psihologiya» seriyasy, №4(53), 2017. – S.61-66.*