

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ  
ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱԿԱԴԵՄԻԱ  
ԳԻՏԱԿՐԹԱԿԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ**

**ՆԱԻՐԱ ՀԱԿՈԲՅԱՆ**

**ԱՆՆԱ ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ**

**ՎՇՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.  
ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ  
(Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)**

**ԵՐԵՎԱՆ**



**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ**

**2021**

ՀՏԴ 159.9(07)

ԳՄԴ 88g7

Հ 177

***Երաշխավորվել է տպագրության  
ՀՀ ԳԱԱ Գիտակրթական միջազգային կենտրոնի  
գիտական խորհրդի կողմից***

Նաիրա Հակոբյան՝ հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր  
Աննա Խաչատրյան՝ հոգեբանական գիտությունների թեկնածու

Խմբագիր՝ Օֆելյա Ավագյան

Հակոբյան Նաիրա, Խաչատրյան Աննա

Հ 177 Վշտի հոգեբանություն. հաղթահարման ուղիները: Ուսումնամեթո-  
դական ձեռնարկ /Ն. Հակոբյան, Ա. Խաչատրյան.- Եր.: «Տիր»  
հրատ. 2021.- 214 էջ:

Սույն ուսումնամեթոդական ձեռնարկը լուսաբանում է վշտի հոգեբա-  
նական դրսևորումների առանցքային դրույթները: Ներկայացված են խնդրի  
ուսումնասիրման մի շարք մեթոդաբանական մոտեցումները, փորձա-  
րական հոգեբանական հետազոտության մեթոդիկաներն ու մեթոդական  
մշակումները, ինչպես նաև հաղթահարման ուղիները: Ձեռնարկը նախա-  
տեսված է հոգեբանների, սոցիալական աշխատողների, սոցիոլոգների,  
մշակութաբանների, ուսանողների և հանրության լայն շրջանակների հա-  
մար:

ՀՏԴ 159.9(07)

ԳՄԴ 88g7

ISBN 978-9939-865-82-9

© Հակոբյան Նաիրա, 2021

© Խաչատրյան Աննա, 2021

© «Տիր» հրատարակչություն, 2021



## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ՆԱԽԱԲԱՆ.....</b>                                   | <b>6</b>  |
| <b>ՎՇՏԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.....</b>         | <b>9</b>  |
| Է. Քյուլբեր-Ռոսսի մոդելը.....                         | 10        |
| Զ. Ուորդենի մոդելը.....                               | 11        |
| Է. Լինդեմանի մոդելը.....                              | 12        |
| Զ. Բոուլքիի մոդելը.....                               | 12        |
| Կ. Պարկսի մոդելը.....                                 | 13        |
| Ռ. Լազարուսի մոդելը.....                              | 14        |
| Մ. Հորովիցի մոդելը.....                               | 14        |
| Հ. Պրիգեքսոնի մոդելը.....                             | 16        |
| Ա. Բեկի մոդելը.....                                   | 16        |
| Ռ. Մեյի մոդելը.....                                   | 17        |
| Վ. Ֆրանկլի մոդելը.....                                | 19        |
| Զ. Ֆրեյդի մոդելը.....                                 | 20        |
| Մ. Քլայնի մոդելը.....                                 | 23        |
| <b>ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ.....</b>                      | <b>26</b> |
| <b>ՎՇՏԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ.....</b> | <b>29</b> |
| Պաթոլոգիական վիշտ.....                                | 33        |
| Բարդացված վիշտ.....                                   | 35        |
| Դեպրեսիա.....                                         | 37        |
| Մելանխոլիա.....                                       | 37        |
| Վշտի հաղթահարման փուլերը.....                         | 39        |
| Վշտի հաղթահարման ուղիները.....                        | 47        |
| Հոգեթերապևտիկ գործընթաց.....                          | 49        |
| Ճգնաժամային աջակցության փուլ.....                     | 49        |

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| Վիճակի կարգավորման փուլ.....                | 50        |
| Կյանքին հարմարվելու, ադապտացվելու փուլ..... | 51        |
| Կոգնիտիվ և վարքագծային թերապիա.....         | 52        |
| ՃՎԹ-ի կիրառումը բարդացված վշտի ժամանակ..... | 54        |
| <i>ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ.....</i>            | <i>54</i> |

**ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ  
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ I**

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| Հետազոտության կազմակերպում.....  | 64        |
| Արդյունքների ներկայացում.....    | 68        |
| <i>ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ.....</i> | <i>81</i> |

**ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ  
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ II**

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| Հետազոտության կազմակերպում.....  | 84        |
| Արդյունքների ներկայացում.....    | 84        |
| <i>ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ.....</i> | <i>95</i> |

**ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄՆԵՐ**

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| «Կորստի հոգեբանական կերպարը» խորին հարցազրույց.....                                 | 103 |
| Ա. Բեկի դեպրեսիվության հարցաշար.....                                                | 106 |
| Վշտի աշխատանքի թերապևտիկ դեպք.....                                                  | 112 |
| Զրույցի մեթոդ.....                                                                  | 118 |
| Անկախ բնութագրերի հավաքման մեթոդ.....                                               | 120 |
| Նյարդային-հոգեբանական կայունության գնահատական.....                                  | 120 |
| Դեպրեսիվ վիճակների բացահայտման մեթոդիկա.....                                        | 126 |
| Դեպրեսիվ վիճակների դիֆերենցիալ ախտորոշման մեթոդիկա.....                             | 136 |
| Ինքնասպանության ռեակցիաների հանդեպ հակվածության<br>գնահատականի չափման մեթոդիկա..... | 139 |
| Անձի կոշտության աստիճանի չափման մեթոդիկա.....                                       | 145 |

|                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների բացահայտման Ռ. Պլուտչիկ-Գ. Կելերման-Հ. Կոնտի հարցարան.....            | 152        |
| «Կենսակայունություն» հարցարան (Ռ. Ա. Լեոնտև-Ե. Ի. Ռասսկազովայի ադապտացումը).....                           | 157        |
| Արժեհամակարգի բաղադրիչներ (ըստ Մ. Ռոկիչի դասակարգման)....                                                  | 161        |
| Անձնավորության արժեքների բացահայտման մեթոդիկա (ըստ Ս. Մկրտչյանի և Վ. Սարգսյանի).....                       | 164        |
| Արժեք-պահանջմունքային կողմնորոշումների ռեյտինգի ախտորոշման մեթոդիկա (ըստ Ս. Մկրտչյանի և Վ. Սարգսյանի)..... | 168        |
| Տրավմատիկ սթրեսի հոգեբանական հետևանքների ախտորոշման հարցաթերթ (ըստ Ի.Օ. Կոտենևի).....                      | 169        |
| Անձնային տագնապայնության դրսևորման գնահատման սանդղակ (ըստ Զ. Թեյլորի).....                                 | 176        |
| Անձի ինքնագնահատականի հետազոտության մեթոդիկա (ըստ Ս. Ա. Բուդասիի).....                                     | 183        |
| Դիտման մեթոդ.....                                                                                          | 186        |
| Հեքիաթների օրինակներ.....                                                                                  | 187        |
| Անհատական ախտորոշիչ հետազոտություն (ըստ Ե. Օ. Սմիրնովայի և Ե. Ա. Կալյագինայի).....                         | 191        |
| «Ադապտիվություն» հարցարան (Ա. Գ. Մակլակովի և Ս. Վ. Չերմյանինի մշակմամբ).....                               | 192        |
| Սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկա (ըստ Կ.Ռոջերսի և Ռ.Դայմոնդի).....                       | 203        |
| <b>ՎԵՐՋԱԲԱՆ.....</b>                                                                                       | <b>207</b> |
| <b>ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....</b>                                                                              | <b>208</b> |

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Ներկայիս ժամանակը կարելի է կոչել գլոբալ և մեծաքանակ կոռուստների ժամանակահատված: Հայ ժողովրդի պատմական իրողությունը, ինչպես նաև վերջին տասնամյակներն ուղեկցվում են պատերազմների դաժան հետևանքներով, որոնք մեր առօրյայի անբաժանելի մասն են դարձել: Գրեթե ամեն օր ողջ աշխարհում լուրերն ավետում են պատերազմների նոր զոհերի մասին և ամեն օր վշտով պարուրված ընտանիքներ փորձում են հաղթահարել վշտի հաղթահարման դժվարին ուղին: Նման արտակարգ իրավիճակների հետևանքները տեսանելի են խաղաղ կյանքի բոլոր ոլորտներում:

Վիշտն ուժեղ հույզ է, որ ապրում է մարդը, երբ կորցնում է հարազատին կամ ընտանիքի անդամին: Մի կողմից այն դիտարկվում է որպես շրջադարձային պահ բացասական իմաստով, սակայն մյուս կողմից օրգանիզմի համար այն անհրաժեշտություն է, դադար տալու և նոր վիճակին հարմարվելու համար:<sup>1</sup>

Վշտի վերապրումը մեծ հետք է թողնում հատկապես երեխաների հոգեկանում: Նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների հուզական ոլորտի ձևավորման հիմնախնդրում ուշագրավ տեղ է զբաղեցնում տագնապայնության հարցի ուսումնասիրությունը: Խնդրի հանդեպ առավել մեծ ուշադրությունը պայմանավորված է նրանով, որ նախադպրոցական տարիքում բարձր տագնապայնության շտկումը նպաստում է երեխաների ներդաշնակ զարգացմանը: Հիմնախնդիրը կարևորում ենք նաև նրանով, որ այս տարիքում առաջացած բարձր տագնապայնությունը չշտկելու դեպքում այն ձեռք է բերում որոշակի կայունություն, որն իր դրսևորումներն է գտնում նաև կրտսեր դպրոցականների մոտ՝ դպրոցական բարձր տագնապայնության տեսքով, իսկ դեռահասության շրջանում՝ առավել սուր կերպով է արտահայտվում:<sup>2</sup>

Վիշտն ապրելու գործընթացն ուսումնասիրող կլինիկական հոգեբանները նշում են, որ այն կարող է ունենալ նորմալ կամ ախտաբանական զարգացում: Գիտնականների, հետազոտողների, տեսաբանների մեծ մասը հա-

<sup>1</sup> Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Սոցիալական միջավայրի բնութագրման ինտեգրատիվ մոտեցում / Մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ, Գիտական հանդես, 2018, 1, 92-112

<sup>2</sup> Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Անձի մարզինալացման գործընթացը և սոցիալական փոխգործողության տեսակները / Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты, 2020, 2, 25-37

մածայնվում է այն բանի հետ, որ վշտի մեջ գերակայող հույզ է հանդիսանում տխրությունը, և որ վշտի գլխավոր պատճառը կորուստն է: Կորուստը կարող է լինել ժամանակավոր կամ մշտական, իրական կամ երևակայական, ֆիզիկական կամ հոգեբանական:

Կորստի հետևանքով առաջացած սոցիալ-հոգեբանական, ինչու չէ նաև ֆիզիոլոգիական և տնտեսական հետևանքների հիմնահարցը բավարար չափով չի բարձրաձայնվում մեր հասարակության մեջ: Մեծաքանակ հետազոտություններ են նվիրված վշտի հիմնահարցին (Չ. Ֆրեյդ, Յու. Չամանաս, Ֆ. Վասիլյուկ, Դ. Արքենջել, Ռ. Մոուդի և այլք), սակայն այն դեռևս կարիք ունի բազմակողմանի հետազոտության, հատկապես հայ իրականության մեջ, որտեղ դեռևս մշակված չէ տարբեր տարիքային, սոցիալական խմբերին, հատկապես՝ զոհված զինծառայողների ընտանիքներին, հոգեբանական աջակցություն տրամադրելու համակարգված մոտեցումը, հավանաբար պատճառներից մեկը նաև այս հիմնախնդրի վերաբերյալ մեթոդաբանական հիմքերի մշակվածության անբավարարությունն է:

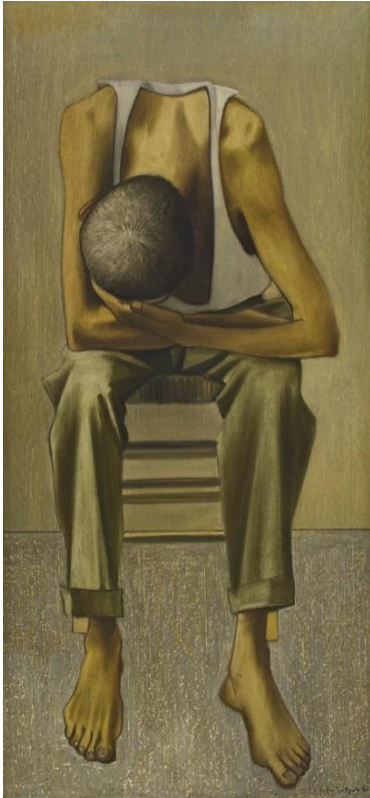
Հարազատ անձի կորուստը՝ ծնողի, երեխայի, կնոջ համար չի կարող մնալ անհետևանք և չունենալ բացասական հոգեբանական ազդեցություն: Զոհված զինվորի, սպայի, ազատամարտիկի ընտանիքի անդամներից յուրաքանչյուրը յուրովի է տանում այդ ցավայի, դաժան իրողությունը, վշտի զգացումը, ապրումը, որը նրանց ուղեկցում է իրենց ամբողջ կյանքի ընթացքում՝ առաջացնելով բազում բացասական հուզական վիճակներ: Առհասարակ, հարազատի կորստի հանգամանքը ուժեղ, հզոր սթրեսային գործոն է և ոչ բոլոր մարդիկ ունեն դրան դիմակայելու, հարմարվելու, հաղթահարելու համար համապատասխան ներքին հոգեկան ներուժ, ինչն էլ իր հերթին կարող է հանգեցնել նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ խախտումների (ներոզների) առաջացմանը: Նկրտիկ խանգարումների ախտանիշները դրսևորվում են տագնապայնության բարձր մակարդակով, ցածր տրամադրությամբ, ճնշված հոգեվիճակով, մոռալությամբ, ֆիզիկական հյուծվածությամբ, թուլությամբ, դյուրագրգռությամբ, քնի խանգարումներով, գլխացավերով, ապատիայի զգացումով:

Նման նյարդահոգեկան վիճակում գտնվող անձանց մոտ անշուշտ առաջանում են բազմաթիվ ներքին կոնֆլիկտներ, խնդիրներ, ինչն իր բացասական ազդեցությունն է ունենում սոցիալական փոխհարաբերությունների ընթացքում: Գործունեության տարբեր ոլորտներում, շփման և հաղորդակց-

ման ընթացքում նրանք դրսևորվում են ավելի ոչ ադեկվատ, ագրեսիվ, անհավասարակշիռ վարքագիծ: Անհամեմատ նվազում է նրանց կյանքի որակը, նրանք զգում են իրենց անօգնական, հուսալքված, օտարանում են սոցիալական միջավայրից՝ ամփոփվում իրենց վշտի, ցավի հետ միայնակ:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը, կասկածից վեր է դառնում վիշտը կրող և վերապրող անձանց հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելու անհրաժեշտության առաջնահերթությունը և կարևորությունը: Ճիշտ է, կարևոր է նաև սոցիալական, ֆինանսական օժանդակությունը, սակայն առանց բարոյական, հոգեբանական աջակցության նրանք չեն կարող հաղթահարել ճակատագրի կողմից իրենց տված վիշտն ու տառապանքը և աստիճանաբար վերաինտեգրվել հասարակության մեջ:

## ՎԵՏԻ ՀԵՏԱՂՈՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ



«Վիշտը սիրո ու կապվածության գինն է,  
այն մարդկային ապրումներից  
ամենահինտենսիվն ու ամենացավագինն է...»<sup>3</sup>

«Կորուստ», «վիշտ», «սուգ» հասկացությունները հոգեբանական բառարաններում հաճախ գործածվում են որպես հոմանիշներ: Կորուստը մահվան օբյեկտիվ փաստն է, վիշտն անձի հուզական, կոգնիտիվ և վարքային հակազդումներն են՝ կապված նշանակալից անձի մահվան հետ, իսկ սուգը վիշտն ապրելու սոցիալ-մշակութային դրսևորումն է: Վիշտը կորստի ներքին ապրում է, դրա հետ կապված մտքերը, զգացմունքները:<sup>4</sup>

Կորուստը խախտում է անձի պատկերացումներն աշխարհի իմաստավորվածության վերաբերյալ, այն ստիպում է մարդուն վերստին

ճանաչել սեփական Ես-ը և աշխարհը:<sup>5</sup>

Վիշտն առավելապես բնորոշվում է իբրև գործընթաց, որի ընթացքում անձը վերապրում է կորստի հետ կապված հոգեկան ցավը, վերականգնում հոգեկան հավասարակշռությունը և բնականոն կենսագործունեությունը:<sup>6</sup>

Վիշտը ոչ թե հույզերի արտահայտում է, այլ գործընթաց, որը ներառում է տարբեր հույզեր և զգացմունքներ, որոնցից են լքվածությունը, մենակության զգացումը, տագնապը, վախը, զայրույթը, ճնշվածությունը,

<sup>3</sup> Parkes C. M. Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. – New York: International Universities Press, 1972. 150 p.; Նկարը՝ Հակոբյան Հ.Տ. (1923-2013), «Վիշտ» (1961), կտավ, յուղաներկ, Հայաստանի ազգային պատկերասրահ

<sup>4</sup> Տես՝ Шефов С., Психология горя, Санкт-Петербург, 2006, 144 стр.

<sup>5</sup> Neimeyer R., Traumatic loss and the reconstruction of meaning, “Journal of Palliative Medicine”, N 5, 2002, 239 p.; Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Անձի մարգինալացման գործընթացը և սոցիալական փոխգործողության տեսակները / Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты, 2020, 2, 25-37

<sup>6</sup> Տես՝ Заманаева Ю. В. "Переживание утраты близкого человека-испытание жизнью", Санкт-Петербург, 2004 г.

թախիծը, ափսոսանքը, մեղքի զգացումը, սերը, ինչպես նաև սփոփանքը և ընդունումը:<sup>7</sup>

Սակայն, անհատական գործընթաց լինելով հանդերձ, վիշտ ապրելու գործընթացն ունի ընդհանուր օրինաչափություններ, որոնք վերաբերում են նրա որոշակի փուլերին, և այդ փուլերով հաջորդական անցումը տեղի է ունենում որոշակի ժամանակահատվածում: Այսօր չկան տեսություններ, որոնք հստակ և միանշանակ կբացատրեն, թե ինչով են պայմանավորված կորստին տրվող անհատական հակազդումները, և թե ինչպես է անձը հաղթահարում տեղի ունեցած կորուստն ու հարմարվում իրականությանը՝ առանց նշանակալից անձի գոյության:<sup>8</sup>

## Է. Քյուբլեր-Ռոսսի մոդելը

Ամերիկացի հոգեբան Էլիզաբեթ Քյուբլեր-Ռոսսը ամբողջ կյանքում օգնել է մահացող մարդկանց և նրանց մտերիմներին: Նա առաջինն էր, ով նկատեց և բնութագրեց այն 5 փուլերը, որոնք անցնում է մարդը, երբ իմանում է իր հիվանդության ախտորոշման մասին: Մտերիմներից որևէ մեկին կորցրած մարդը ևս անցնում է այս 5 փուլերով՝

---

### 1. **Մերժում կամ ժխտում՝** «*Դա ճիշտ չէ*»:

Այս փուլում մարդը չի կարողանում հավատալ իրականությանը և այդ պատճառով սկսում է մերժել, չընդունել այն:

---

### 2. **Բարկություն՝** «*Ինչու՞ հենց ես, դա անարդար է*»:

Այս փուլում մարդը, կարծես, դեմ է դուրս գալիս բոլորին՝ հասարակությանը, աշխարհին: Բարկանում է բոլոր այն մարդկանց վրա, ովքեր հայտնել են իրեն վատ լուրը:

---

### 3. **Առևտուր՝** «*Ես չեմ անի այս կամ այն բանը, միայն թե թող նա ապրի*»:

Ուժեղ ցանկություն է առաջանում վերադառնալ նախկին վիճակին, երբ ամեն բան լավ էր:

---

### 4. **Դեպրեսիա՝** «*Ամեն բան կորցրած է, այլևս ոչինչ նշանակություն չունի*»:

---

<sup>7</sup> Моуди Р., Аркэнджел Д., Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. К.; М.: София, 2003, 288 стр.

<sup>8</sup> Hakobyan N., Khachatryan A., Methodological Approaches to the Study of Person's Identity / Katchar Scientific Yearbook, 2020, 2, 50-67



Այս փուլում առաջանում է ուժեղ հիասթափություն, կյանքի հանդեպ հետաքրքրության բացակայություն:

5. **Ընդունում**՝ «*Ես հասկանում եմ և ընդունում եմ, որ դա այդպես է*»:

Հենց այս փուլում մարդիկ վերագնահատում են կյանքը և նոր իմաստ գտնում դրանում:

Այս փուլերի հերթականությունը, իրավիճակից ելնելով, կարող է նաև խախտվել: Հնարավոր է նաև այնպես լինի, որ դրանցից որոշներով մարդն անցնի, որոշներով՝ ոչ: Երբեմն նաև այնպես է լինում, որ մարդը, հաղթահարելով կոնկրետ փուլը, որոշ ժամանակ անց նորից վերադառնում է դրան: Այս ամենը մեծապես կախված է անձնային առանձնահատկություններից:

## **Զ. Ուորդենի մոդելը**

Հաշվի առնելով, որ նշված փուլերի միջև չկան հստակ չափանիշներ կամ սահմաններ, և յուրաքանչյուր անձի պարագայում այդ փուլերի տևողությունն ու դրսևորման առանձնահատկություններն անհատական են, Զ. Ուորդենն առավել կարևոր է համարում ոչ թե վշտի փուլերի տեսանկյունից դիտարկել վիշտն ապրելու գործընթացը, այլ այն խնդիրների տեսանկյունից, որոնք պիտի հաղթահարի անձը վիշտն ապրելու նորմալ ընթացքի դեպքում՝

- կորստի փաստի գիտակցում,
- կորստի հետ կապված հոգեկան ցավի ապրում,
- միջավայրի կազմակերպում,
- մահացածի հանդեպ վերաբերմունքի ձևավորում,
- կյանքի շարունակում:<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Worden J., Grief Counseling and Grief Therapy // A Handbook for the Mental Health Practitioner, Fourth Edition  
Publisher: Springer Publishing Company, Incorporated, 2008, 248 p.

## Է. Լինդեմանի մոդելը

Վիշտն ապրելու գործընթացն ուսումնասիրող կլինիկական հոգեբանները նշում են, որ այն կարող է ունենալ նորմալ կամ ախտաբանական զարգացում: Ըստ այդմ, առանձնացնում են «**նորմալ վիշտ**» և «**ախտաբանական վիշտ**» հասկացությունները: Դեռևս 1940-ական թթ. Է. Լինդեմանը, ով առաջիններից է ուսումնասիրել սուր վշտի երևույթը, նշել է «հիվանդագին վիշտ», «հետաձգված վիշտ» հասկացությունների մասին: Իր «Սուր վշտի ախտանշանաբանություն» աշխատանքում հեղինակը գրում է, որ վիշտն ապրելու արդյունքում կարող է պահպանվել «մնացորդային վիշտ», որը կարող է տևել տարիներ, ինչը չի կարելի նորմալ դրսևորում համարել: Հեղինակը նաև նորմալ չի համարում վշտի հակազդման աղավաղումը, որը անվանել է «վշտի հիվանդագին հակազդումներ», որոնց ժամանակ տեղի են ունենում հակազդումների հետաձգում, մահացածին բնորոշ վարքի, հիվանդության ախտանիշների դրսևորում, հոգեմարմնական ախտանիշների և խանգարումների առաջացում, միջանձնային հարաբերությունների վատթարացում, ագրեսիայի դրսևորում, դեպրեսիայի, ճնշվածության, դատարկության զգացում, մեղքի զգացում, անքնություն:<sup>10</sup>

Է. Լինդեմանը նկարագրել է սուր վիշտը որպես նորմալ վշտի դրսևորում, որն ուղեկցվում է մարմնական և հոգեբանական ախտանիշներով, որոնք աստիճանաբար թուլանում են, այնինչ ախտաբանական վիշտը դիտարկել է որպես նորմալ վշտի «աղճատում, աղավաղում, հապաղում»:<sup>11</sup>

## Զ. Բոուլբիի մոդելը

Զ. Բոուլբիի կապվածության տեսության մեջ մեծ նշանակություն է տրվում վաղ տարիքում կապվածության ձևավորմանը նշանակալից անձի հետ և նրանից բաժանման (ժամանակավոր կամ մշտական) արդյունքում առաջացող «բաժանման դիսթրես»-ի կամ «բաժանման տագնապ»-ի դերը կորստի նորմալ կամ ախտաբանական հակազդումների առաջացման հարցում: Զ. Բոուլբին կապվածությունը դիտարկում է որպես անձի հոգեկան որոշակի կառույց, «ներքին գործող մոդել», որը ներառում է մի կողմից անձի

<sup>10</sup> Линдемани Э., Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

<sup>11</sup> Lindemann E., Symptomatology and Management of Acute Grief, “American Journal of Psychiatry”, 1944, vol. 101 (2), 148 p.

պատկերացումները կապվածության օբյեկտի մասին, և մյուս կողմից պատկերացումներ այդ օբյեկտի կողմից սեփական անձի ընդունվածության մասին:

Նշանակալից օբյեկտի հետ հուսալի և ապահով կապվածությունը նպաստում է նորմալ վշտի հակազդումների առաջացմանը, այնինչ անհուսալի կապվածությունը (տագնապային, խուսափող, ապակառուցողական) հանգեցնում է վիշտն ապրելու ախտաբանական հակազդումների առաջացմանը: Ջ. Բոուլբին վշտի ախտաբանական հակազդումներ է համարում վշտի ճնշումը/արտամղումը, որը վշտի հակազդումների բացակայությունն է, վշտի հակազդումների հապաղումը՝ հակազդումների առաջացումը կորստից 2 շաբաթ անց և վշտի երկարաձգումը/քրոնիկ ընթացքը, որի դեպքում վշտի հակազդումները 6 ամիս և ավելի դրսևորվում են զգալի ինտենսիվությամբ:

Ընդ որում, վիշտն ապրելու ճնշումը կամ ուշացած հակազդումը պայմանավորված է անձի խուսափող կապվածության տիպով, իսկ վշտի քրոնիկ դրսևորումը՝ ամբիվալենտ կապվածության տիպով:

Ըստ Ջ. Բոուլբիի՝ ամբիվալենտ հարաբերությունները զարգանում են այն դեպքում, երբ երեխան մերժվածության կամ անբավարար հոգատարության պատճառով չի կարողանում ներքնայնացնել «լավ» օբյեկտի վերաբերյալ պատկերացումները: Այդ պատճառով հասուն տարիքում նշանակալից անձի կորուստն ուղեկցվում է ախտաբանական զարգացումներով, որն արտացոլում է նշանակալից անձի դրական կերպարը («լավ» օբյեկտը) վերականգնելու և նրան վերադարձնելու ձգտումը, որը հաճախ ուղեկցվում է ատելության և թշնամանքի դրսևորմամբ մահացած անձի հանդեպ:<sup>12</sup>

#### **Կ. Պարկսի մոդելը**

Դեռևս 1960-ական թթ. Կ. Պարկսը, ուսումնասիրելով կորուստ ունեցող անձանց, հանգեց այն մտքին, որ նշանակալից անձի կորուստը՝ որպես դիսթրես, կարող է հոգեկան խանգարումների առաջացման պատճառ հանդիսանալ:<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Боулби Дж., Создание и разрушение эмоциональных связей, Москва, 2004, 240 стр.; Bowlby J., Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Depression and sadness. New York: Basic Books, 1980, 437 p.; Bowlby J., Parks, C.M. Separation and Loss Within the Family. //The Child in His Family. In E.J. Anthony & C. Koupennik (Eds.) New York: Wiley-Interscience, 1970, 112-124 p.

<sup>13</sup> Maercker A., Znoj H., The younger sibling of PTSD: similarities and differences between complicated grief and posttraumatic stress disorder, 123 p.

Կ. Պարկսը նշում է, որ քրոնիկ վիշտ ունեցող անձին բնորոշ է նման հակազդումներ ունենալու որոշակի նախատրամադրվածություն, և դա պայմանավորված է վաղ տարիքում նշանակալից անձի հետ ունեցած հարաբերությունները կորցնելու ուժգին վախով: Քրոնիկ վիշտը, ինչպես նշում է Կ. Պարկսը, «անընդհատ որոնումն է ինչ-որ բանի, որը հնարավոր չէ գտնել ինքդ քո մեջ»:<sup>14</sup>

## **Ռ. Լազարուսի մոդելը**

Ռ. Լազարուսը վշտի ախտաբանական հակազդումներ էր համարում՝

- 
- կորցրած անձին հիշելիս ինտենսիվ վշտի նշաններ ունենալը կորստից տևական ժամանակ անց,
  - մահվան թեմայով հաճախակի զրույցները,
  - մահացածի հիվանդությանը բնորոշ ախտանիշների դրսևորումը,
  - կտրուկ փոփոխությունների իրականացումը կորստից հետո,
  - ինքնաքայքայիչ վարքը,
  - ֆոբիաների առաջացումը,
- 

վշտի ապրման 2 տարի և ավելի տևողությունը և այլն:

## **Մ. Հորովիցի մոդելը**

Ըստ Մ. Հորովիցի սթրեսային հակազդման հայեցակարգի՝ վիշտն ապրելու գործընթացի անբարենպաստ ընթացքը պայմանավորված է կորստից հետո անձի լատենտ բացասական Ես-կերպարների ակտիվացմամբ՝ կապված սեփական անձի խոցելիության, թուլության և անօգնականության, բացասական և ոչ կոմպետենտ լինելու զգացումների հետ: Այդ աղճատված համոզմունքների ակտիվացումն էականորեն ազդում է վիշտն ապրելու գործընթացի վրա՝ հանգեցնելով ախտաբանական հակազդումների առաջացմանը՝ կյանքի անիմաստության զգացում, մեղքի անադել-

---

<sup>14</sup> Parkes C. M. Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. – New York: International Universities Press., 1972, 150 p.

վատ զգացում, երկարատև տխրություն և այլն, որոնք կարող են պահպանվել կորստից 14 ամիս անց և ավելի:<sup>15</sup>

Մ. Հորովիցի կողմից ներկայացված ախտաբանական վշտի բնորոշումը հարում է կոգնիտիվ մոտեցմանը: Սակայն կոգնիտիվ հոգեբանության մեջ առավելապես շեշտադրվում է անձի ապակառուցողական համոզմունքների, դիրքորոշումների և մտքերի դերը հոգեախտաբանական ախտանիշների առաջացման մեջ, որոնք բնորոշ են անձին նախքան որոշակի հոգեկան տրավմա ապրելը:

Այնինչ, Մ. Հորովիցը բացասական պատկերացումների ակտիվացումը դիտարկում է մահացած անձի հետ ունեցած միջանձնային հարաբերությունների ենթատեքստում:

Մ. Հորովիցը և մի շարք այլ հեղինակներ գտնում են, որ տրավմային հաջորդող հակազդումները բնական են և չեն կարող համարվել ախտաբանական այնքան ժամանակ, մինչև տեղի չունենա հակազդումների երկարաձգում, արգելակում կամ ինտենսիվության թույլատրելի չափի գերազանցում:<sup>16</sup> Այսինքն, նորմայի և ախտաբանության տարբերակումը պայմանավորված է 3 գործոնով՝ ժամանակային, անձի կոգնիտիվ համակարգում տրավմայի փաստի ընդունման և ախտանիշների ինտենսիվության: Տրավման ապրելու և հաղթահարելու ժամանակային գործոնը բավականին բարդ է հստակ որոշել: Նույնիսկ տրավմայի հաղթահարումից հետո կարող են դրսևորվել տրավմային բնորոշ ախտանիշներ: Որպես կանոն, նորման կապում են սուր վշտի դրսևորման ու դրա արագ հաղթահարման հետ, իսկ ախտաբանական դրսևորումը՝ քրոնիկ ընթացքի ու երկարաձգման հետ, երբ բարդանում է ախտորոշման գործընթացը, քանի որ տեղի է ունենում ախտաբանական գործընթացի զարգացում, և դժվարանում է դիֆերենցիալ ախտորոշումը:

---

<sup>15</sup> Տևս` Тарабрина Н., Практикум по психологии посттравматического стресса, Питер, 2001, 272 стр., с. 123; Horowitz, M. J., Effects of Psychic Trauma on Mind: Structure and Processing of Meaning. In Barron, J.W., Eagle, M.N., and Wolitsky, D.L.(eds.), Interface of Psychoanalysis and Psychology. Washington, D.C.: APA. 1992.

<sup>16</sup> Տևս` Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. Речь, Москва, 2007, 162 стр.; Horowitz, M.J., Znoj, H., Stinson, C. Defensive control processes: Use of theory in research, formulation, and therapy of stress response syndromes. In Zeidner, M., and Endler, N. (eds.), Handbook of Coping, pp. 532-553. New York: Wiley and Sons, 1996.

## Հ. Պրիգերսոնի մոդելը

Հ. Պրիգերսոնը գործածության մեջ դրեց «տրավմատիկ վիշտ» հասկացությունը, որին բնորոշ են բաժանման

### ➤ դիսթրեսի ախտանիշներ՝

---

- մահացածի որոնում,
- նրան տեսնելու ուժգին ցանկություն,
- կարոտ,

### ➤ տրավմատիկ դիսթրեսի ախտանիշներ՝

---

- կորստի մերժում,
- մահն ընդունելու դժվարություն,
- կաշուն մտքեր և հիշողություններ,
- սեփական անձի որոշակի մասի կորստի զգացում, մեղքի զգացում և բարկություն,
- խուսափողական վարք,
- մարդկանցից օտարվածության, հուզական անտարբերության, կյանքի դատարկության, անիմաստության զգացում,
- ապագան պլանավորելու, շարունակելու անկարողություն,
- անձի համոզմունքների համակարգի փոփոխություն,
- մասնագիտական, սոցիալական ոլորտներում անձի գործառման խանգարման ախտանիշներ, որոնք պահպանվում են կորստից 1 տարի անց և ավելի:<sup>17</sup>

## Ա. Բեկի մոդելը

Վիշտն ապրելու վերաբերյալ առանձին հետազոտություններ և վերլուծություններ կոգնիտիվ-վարքաբանական հոգեբանության և հոգեթերապիայի ոլորտում չկան, սակայն Ա. Բեկի հոգեկան խանգարումների առաջացման կոգնիտիվ հայեցակարգից ելնելով՝ կարող ենք հետևություն անել, որ կորուստն ակտիվացնում է անձի բացասական իռացիոնալ մտքերի որոշակի շղթա, որը կարող է ազդել վշտի հակազդումների ինտենսիվության վրա, երկարաձգել վիշտն ապրելու գործընթացը, հատկապես՝ այն անձանց

---

<sup>17</sup> Prigerson H., Maciejewski P., A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for the DSM-V, Omega, № 52, 9-19, 2006, 120 p.

մոտ, ովքեր ունեն նախատրամադրվածություն՝ ընկալելու աշխարհը և իրականությունը բացասական տեսանկյունից:

Օրինակ, նշանակալից անձի մահը կարող է մեկնաբանվել որպես դիտավորյալ մերժվածություն՝ ելնելով սեփական անձի թերաթեքության զգացումից, սոցիալական մեկուսացվածությունից և օտարվածության զգացումից, որի արդյունքում առավել մեծանում է տխրության ու միայնության զգացումը: Կոգնիտիվ հոգեբանության տեսանկյունից նորմալ վշտի դեպքում անձը կարողանում է փոխել իր պատկերացումներն ու մտքերը՝ կյանքի նոր պայմաններին հարմարվելու համար: Այն դեպքում, երբ անձն ունենում է հարմարման դժվարություններ, նշանակում է՝ նա ունի նշանակալից անձի մահվան ընկալման և մեկնաբանման հետ կապված իռացիոնալ համոզմունքներ, որոնք մեծացնում են ախտաբանական վշտի առաջացման հավանականությունը և խոչընդոտում կորստի ընդունմանը:<sup>18</sup>

## **Ռ. Մեյի մոդելը**

Մինչ Ռ. Մեյը 1950 թ-ին հրատարակեց «Տագնապի նշանակությունը», տեսությունների մեծ մասը հավատարիմ էին այն տեսանկյունին, համաձայն որի անհանգստության բարձր մակարդակը մատնանշում է ներգծի կամ հոգեախտաբանության այլ ձևի մասին:

Համաձայն Ռ. Մեյի մոդելի՝

- 
- Մարդու վարքում շարժիչ ուժը շատ դեպքերում հանդիսանում է վախի զգացումը կամ անհանգստությունը, որը հայտնվում է նրա մոտ ամեն անգամ, անորոշության, անվստահության զգացմունքների աճի դեպքերում, իր գոյության անկայունությունից:
  - Մահը ճանաչելու անկարողությունը օգնում է ժամանակավորապես ազատվել անհանգստությունից կամ անէության վախից: Բայց այդ ազատումը չի կարող մշտական լինել: Մահը մեր կյանքի անվերապահ բաղադրիչն է, և վաղ թե ուշ յուրաքանչյուրն պետք է հանդիպի նրան:

---

<sup>18</sup> Տիս՝ Шавердян Г., Травматический стресс. Психические расстройства и развитие личности, Ереван, 1998, 296 стр.; Beck, A. T., Cognitive therapy. In A. Freeman , K. M. Simon , L. E. Beutler , & H. Arkowitz (Eds.), Comprehensive handbook of cognitive therapy, New York: Plenum, 1989, pp. 21-36.

Այս համատեքստում Ռ. Մեյը սահմանել է տագնապը որպես՝

- 
- «անձի սուբյեկտիվ վիճակ», որն անձի մոտ ձևավորում է ընկալում սեփական գոյությունը «ոչնչի» վերածվելու մասին: Մենք անհանգստություն ենք զգում, երբ գիտակցում ենք, որ մեր գոյությունը, կամ ինչ-որ արժեքներ, որոնք նույնացվում են նրա հետ, կարող են ոչնչացվել:
- 
- Ավելի ուշ նա առաջադրել է անհանգստության այլ սահմանում, ինչպես սպառնալիքի զգացում, որն առաջանում է մարդու գոյության համար կարևոր արժեքների հանդեպ եղած վտանգի պայմաններում:
- 
- Նյարդային տագնապը (neurotic anxiety) սահմանվել է որպես սպառնալիքին անհամաչափ արձագանքի ձև, որն առաջացնում է ճնշվածություն և ներհոգեբանական հակամարտությունների (intrapsychic conflict) այլ ձևեր:<sup>19</sup>

Ռ. Մեյը գտնում է, որ վախը մահվան հանդեպ իրենից ներկայացնում է տագնապի նորմալ վիճակ, որը, իր հերթին, առաջացնում է դատարկության, անիմաստության, ոչնչության վախի զգացում: Այդ հոգեվիճակը բնորոշ է մարդկային էկզիստենցիային, նա անբաժանելի է անհատի կյանքից: Առանց տագնապի հնարավոր չէ անձի դրական զարգացումը, այն հանդիսանում է մարդկային հոգեկան կառուցվածքում անհրաժեշտ տարր: Ներոտիկը փախչում է «բազային տագնապից», բայց արդյունքում սկսում է տագնապ զգալ այնտեղ, որտեղ նորմալ մարդը (այսինքն նա, ով գիտակցում է իր վերջավորության գաղափարը և մշտական սպառնալիքի մեջ չի գտնվում) զգում է միայն վախը՝ գիտակցելով իր գոյության կոնկրետ վտանգավոր հանգամանքները ու ուժ գտնելով նրանց դիմակայելու համար:<sup>20</sup>

Այստեղից բխում են Ռ. Մեյի հոգեթերապիայի հիմնական սկզբունքները՝

- 
- ներոտիկ վախից անձը ազատվում է «բազիսային տագնապի» իրազեկման միջոցով, քանի որ «առկա է հակառակ վերաբերմունքը տագնապի գիտակցության և ախտանիշների առկայության միջև»:
- 
- Տագնապը պետք է «լուծի» բոլոր ներոտիկ ֆոբիաները՝ տագնապի գիտակցումը կարող է լինել շատ ավելի ցավոտ, բայց այն կարող է օգտագործվել նաև «Ես»-ի ինտեգրման համար

<sup>19</sup> Мэй Р., Экзистенциальная психология, Москва, 171 стр.

<sup>20</sup> Hakobyan N., Khachatryan A., Socio-Cultural Interpretation of Person's Psychological Resources in Emergency Situations, Main Issues of Pedagogy and Psychology, Scientific Periodical, 2020(1), ISSN 1829-1295



- 
- Հոգեթերապիան, այսպիսով, համարվում է անձի էկզիստենցիալիստական փիլիսոփայության ոգով դաստիարակության հիմքը՝ ով պետք է հասկանա սեփական գոյության և մտավախությունների անկեղծությունը, գիտակցի սեփական վերջավորության և ինքն իրեն «ընտրի» ընդդեմ ոչնչի:

Հոգեթերապևտական համոզմունքը, անշուշտ, չափազանց կարևոր միջոց է բուժման համար: Այն իր ազդեցությունն է գործում անձի զգացմունքների, գաղափարների, ընդհանուր առմամբ հիվանդի ինքնության վրա: Համաձայն Ռ. Մեյի մոդելի, հոգեթերապևտը համոզում է իր հիվանդներին նրանում, որ ամեն ինչ նրանց ձեռքերում է, կախված է նրանց ազատ ընտրությունից: Եթե խոսքը գնում է գործնականում առողջ մարդկանց մասին, որոնց անհանգստացնում է սեփական գոյության աննպատակայնությունը, նման տեսակի համոզմունքները անկասկած օգտակար են, սակայն այն կարող է հայտնի պայմաններում վնաս առաջացնել իսկապես հիվանդ մարդու պարագայում, եթե նա սկսի փորձել միայն սեփական ջանքերի շնորհիվ ազատված կամքով հաղթահարել հիվանդությունը: Նման փորձերի անհաջողությունը կարող է հանգեցնել ներոտիկ ախտանիշների ուժեղացմանը: Որպեսզի օգնել հիվանդին, որպեսզի նա գտնի կյանքի իմաստային ուղենիշները, անհրաժեշտ է հասկանալ նրա ներքին աշխարհը:<sup>21</sup>

#### **Վ. Ֆրանկլի մոդելը**

Վ. Ֆրանկլը գտնում է, որ մարդը հնարավորություն է ունենում արդիականացնել իր բարձրագույն արժեքը, իրականացնել կյանքի խորքային իմաստը, երբ

- 
- բախվում է անելանելի ու անդառնալի իրավիճակին,
  - դառնում է ի դեմս ճակատագրին, որը ոչ մի կերպ չի կարող փոխվել:
- 

Էկզիստենցիալիստական վերլուծության մեջ տառապանքը ներկայանում է որպես կյանքի բաղկացուցիչ, անբաժանելի մաս: Միայն ճակատագ-

---

<sup>21</sup> Мэй Р., Экзистенциальная психология, Москва, 171 стр.

րի ծանր հարվածներով և տառապանքների բովում, կյանքը ծեռք է բերում իր ձևը և նկարագիրը:

Վ. Ֆրանկը «Կյանքի իմաստը և ներքին ազատությունը» իր աշխատանքում բերում է հետևյալ օրինակը: «Մի օր մի ծեր բժիշկ խորհրդակցում էր ինձ հետ իր մոտ առկա լուրջ դեպրեսիայի շուրջ: Նա չէր կարողանում գոյատևել իր կնոջ կորուստը, ով մահացել էր երկու տարի առաջ, և ում նա սիրել էր աշխարհում բոլորից շատ: Բայց ինչպե՞ս ես կարող եմ օգնել նրան:

Ի՞նչ կարող եմ ես նրան ասել: Ես ընդհանրապես հրաժարվեցի որևէ խոսակցությունից և դրա փոխարեն նրա առջև հարց դրեցի. «Ի՞նչ կլիներ, դոկտոր, եթե Դուք մահանայիք առաջինը, իսկ Ձեր կինը մնար կենդանի»: «Օ՛հ, - ասաց նա, - նրա համար դա կլինի սարսափելի, ինչպես նա կտառապեր»: Դրանից հետո ես նկատեցի. «Տեսնում եք, դոկտոր, թե նրան ինչ տառապանք կբերեր դա, և հենց Դուք էլ կարող էիք ստիպել նրան, որ նա էլ ծեր նման տանջվեր: Բայց հիմա, Դուք վճարում եք դրա համար, որ մնացել եք կենդանի և լացում եք նրա կորուստի համար»: Նա ոչինչ չասեց ինձ, այլ միայն սեղմեց իմ ձեռքը և լուռ հեռացավ: Տառապանքը ինչ-որ կերպ դադարում է լինել տառապանք, այն պահին, երբ հայտնաբերում է իր իմաստը, ինչպես, օրինակ, զոհաբերության իմաստը... Ես չէի կարող փոխել նրա ճակատագիրը և չէի կարող վերադարձնել նրան կնոջը: Բայց այդ պահին ես կարողացա փոխել նրա վերաբերմունքը իր անփոփոխ ճակատագրի հանդեպ: Հենց այդ պահերին նա կարողացավ, վերջապես, տեսնել իր տառապանքների իմաստը»:

Վ. Ֆրանկը մեջբերում է Նիցշեին. «Նա, ում համար կա ինչի *համար* ապրելը, կարող է տանել գրեթե ցանկացած *ինչպես*»:<sup>22</sup>

## 2. Ֆրեյդի մոդելը

Երբ մարդը գիտակցում է, որ սիրո օբյեկտը այլևս չկա, որ այդ օբյեկտի հետ կապված լիբիդոն պետք է վերանա, նա սկսում է ընդդիմանալ դրան (ընդհանրապես ցանկացած դեպքում մարդը դժվարությամբ է հանձնում լիբիդոն, նույնսիկ եթե դրա փոխարինողը կա): Այս դիմադրությունն այնքան ուժեղ կարող է լինել, որ մարդը սկսում է հեռանալ իրականությունից և հալյուցինաձին փսիխոզի ձևով օբյեկտին պահել: Սովորաբար այս

<sup>22</sup> Франкл В., О внутренней свободе и смысле жизни, Москва, 1990, 372 стр.

դիմադրության մեջ հաղթում է իրականության սթափ դատելը, բայց դա աստիճանաբար է ձեռք բերվում: Դրա համար կարող է պահանջվել երկար ժամանակ և էներգիա, իսկ մինչ այդ կորցրած օբյեկտը հոգեբանորեն շարունակում է գոյություն ունենալ: Բոլոր այն հիշողություններն ու սպասումները, որոնցում օբյեկտը կապված էր լիբիդոյի հետ, կանգ են առնում և տեղի է ունենում լիբիդոյի ազատում: Երբ վշտի այս աշխատանքը ավարտվում է՝ «ես»-ը կրկին ազատ է դառնում:

Ձ. Ֆրեյդը առաջիններից է, ով անդրադարձել է վիշտն ապրելու գործընթացի վերլուծությանը «Վիշտ և մեղանխություն» աշխատանքում նա նշում է, որ կորուստն առաջ է բերում հոգեկան ինտենսիվ ցավ և անձի Ես-ի որոշակի մասի կորստի զգացում, որն արտացոլում է նշանակալից անձի հետ կապվածության աստիճանը: Վիշտն ապրելու գործընթացն ուղղված է այդ հոգեկան ցավի հաղթահարմանը, որի ընթացքում անձն իր հոգեկան էներգիան խզում է կորցրած կապվածության օբյեկտից և ներդնում այդ էներգիան նոր հարաբերությունների ձևավորման մեջ: Սակայն վիշտն ապրելու գործընթացը կարող է ախտաբանական զարգացում ունենալ, եթե մահացած անձի հետ առկա են եղել կախյալ, ամբիվալենտ, կոնֆլիկտային հարաբերություններ: Այդ պարագայում «վշտի աշխատանքն» անբարենպաստ է ընթանում կամ չի ավարտվում, անձը ֆիքսվում է վշտի որոշակի փուլում, և վիշտը կարող է հանգեցնել «մեղանխության»՝ դեպրեսիայի առաջացմանը:

Վիշտն ապրելու ախտաբանական ընթացքի դեպքում տեղի է ունենում անձի նույնականացում կորցրած սիրո օբյեկտի հետ, որի արդյունքում նրա նկատմամբ ուղղված բարկությունն ու մեղադրանքն անձն ուղղում է իր Ես-ի նկատմամբ, ինչն իր հերթին հանգեցնում է դեպրեսիայի առաջացման, որին բնորոշ է Ես-ի դատարկության, թերաթեքության և մեղքի զգացումը, ի տարբերություն վշտի, որի դեպքում ոչ թե սեփական Ես-ը, այլ աշխարհն է դատարկ ու անիմաստ:

Այսինքն, Ձ. Ֆրեյդի հոգեվերլուծական մոտեցման համաձայն, «վշտի աշխատանք»-ի նորմալ ընթացքի արդյունքում անձը կարողանում է խզել իր հոգեկան էներգիան կորցրած օբյեկտից և նրա հետ ունեցած կապվածությունից: Ախտաբանական վշտի դեպքում տեղի է ունենում վշտի երկարաձգում, դեպրեսիայի առաջացում:

Ձ. Ֆրեյդը վիշտը դիտել է որպես հոգեվերլուծության գործընթացի կողմնացույց և եզրակացրել, որ ենթագիտակցականում թաքնված կոնֆ-

լիկտների «առաջնային դրսևորումը» հրահրում է վիշտ, իսկ այդ կոնֆլիկտների վերլուծական «բուժումը» վերացնում է այն:

Զ. Ֆրեյդը ստեղծել է տարբերությունների սանդղակ՝ նորմալ վշտի, վշտի պաթոլոգիկ տեսակների (երբ սուբյեկտը իրեն մեղադրում է օբյեկտի մահվան մեջ, ժխտում է մահվան փաստը, ենթադրում է, որ ինքն էլ է նույն հիվանդությամբ հիվանդ և այլն) և մեղանխողիայի միջև: Ըստ Զ. Ֆրեյդի՝ վշտի պաթոլոգիկ ձևի ժամանակ առաջ է գալիս երկվալենտ կոնֆլիկտ, իսկ մեղանխողիայի դեպքում, դրանից բացի, «ես»-ը սկսում է նույնականանալ կորցրած օբյեկտի հետ: Հետֆրեյդյան հոգեվերլուծությունը փորձում էր նորմալ վշտի ֆենոմենը բացատրել դեպրեսիայի և մեղանխողիայի հետ կապված վշտի պաթոլոգիկ ձևի միջոցով՝ ընդգծելով հատկապես երկվալենտությունը և մահացածի հանդեպ ագրեսիայի դերը (որն էլ օգնում էր հեռանալ մահացածից):<sup>23</sup>

Վ. Լեյբինը նշում է, որ Զ. Ֆրեյդը վշտի աշխատանքի էսքիզն է գծել միայն: Հաջորդող հոգեվերլուծաբանները վշտի աշխատանքի մեջ առանձնացրել են հետևյալ էտապները.

- 
- սիրելի օբյեկտի կորստյան հանդեպ բողոք, կորստյան փաստի ժխտում,
- 
- կորստյան փաստի ընդունում,
- 
- կորցված օբյեկտի հետ կապի խզում, հեռացում և,
- 
- առանց կորցված օբյեկտի ապրելու հետ համակերպում, նոր հարաբերությունների ստեղծում, էմոցիոնալ կապերի վերականգնում և նոր օբյեկտի հանդեպ կապվածության առաջացում:
- 

Ֆ. Ե. Վասիլյուկը կարծում է, որ վշտի զգացումը հոգեկան կյանքի ամենաանհասկանալի դրսևորումներից մեկն է, նրա կարծիքով թաղել նշանակում է թաքցնել և պահպանել, քանզի ոչ մի բանական էակ չի թաղում, հողին չի հանձնում իր նմաններին: Վշտի հիմնական ակտը, ըստ Ֆ. Վասիլյուկի, ոչ թե կորցրած օբյեկտի անջատումն է, այլ՝ այդ օբյեկտի վերակազմակերպումը հիշողության մեջ պահելու համար: Ըստ նրա, մարդկային վիշտը դեստրուկտիվ չէ, այն կոչված է հավաքելու և հիշողություն կերտելու: Նա

---

<sup>23</sup> Фрейд З., Семейный роман невротиков: сборник / Кирилл Красник, СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2019, 224 стр.

նշում է, որ վշտի ժամանակ շատ հաճախ տեղի է ունենում անգիտակցական նույնականացում մահացած մարդու հետ (ժեստեր, միմիկա):<sup>24</sup>

Ֆ. Ե. Վասիլյուկը չի համաձայնվում Զ. Ֆրեյդի հետ, որ վշտի խնդիրը կայանում է միայն հոգեբանական էներգիան մահացածից անջատելու մեջ:

### **Մ. Քլայնի մոդելը**

Մ. Քլայնի կարծիքով նորմալ վշտի մեջ վերաակտիվանում են փսիխոտիկ վախերը, վիշտը կրողը փաստացի հիվանդ է: Ըստ Մ. Քլայնի, վշտի ժամանակ մարդն անցնում է ժամանակավոր և մոդիֆիկացված մանիակալ-դեպրեսիվ վիճակի միջով և հաղթահարում է այն ճիշտ այնպես, ինչպես երեխան է դա անում վաղ հասակում: Վիշտը կրողի համար ամենամեծ վտանգը կայանում է նրանում, որ կորցրած օբյեկտից ատելության զգացումը կարող է անցնել սեփական Ես-ին: Դրա արտահայտման ձևերից մեկը մահացածի նկատմամբ տարած հաղթանակի զգացողությունն է:

Ըստ Մ. Քլայնի, այդ հաղթանակի զգացողությունը կապված է նորմալ վշտի հետ, ունի վշտի աշխատանքը դանդաղեցնելու էֆեկտ և իրականում ավելի է ուժեղացնում կորստի ցավը: Երբ որ կորցրած օբյեկտի հանդեպ ատելությունը գլուխ է բարձրացնում վիշտը կրողի մեջ, վերջինս կարող է թերահավատորեն վերաբերվել մահացածի ներքին լավ հատկանիշներին: Այս երևույթը թուլացնում է իդեալականացման պրոցեսը, որն իրականում կարևոր քայլ է ցավի հաղթահարման համար: Սովորական վշտի դեպքում տառապանքի և վշտի արանքում առաջացող ժամանակավոր վերընթաց վիճակներն ունեն մանիակալ բնույթ և պայմանավորված են կատարյալ, սիրելի օբյեկտ ունենալու ներքին զգացողությամբ: Սակայն ցանկացած պահ, երբ որ դեպի մահացածը ատելություն է առաջանում, այդ իդեալականացման պրոցեսը նույնպես խախտվում է (ատելությունն առաջանում է այն վախից, որ մահացողն իր մահով փորձել է պատժել իրեն): Միայն աստիճանաբար արտաքին օբյեկտների և արժեքների հանդեպ հավատը վերականգնելուց հետո է վիշտը կրողը ի վիճակի լինում վերականգնել մահացածի հանդեպ իր վստահությունը: Այս փուլի հաղթահարումը կարևոր քայլ է վշտի աշխատանքի մեջ:

---

<sup>24</sup> Василюк Ф. Е. Пережить горе, О человеческом в человеке. Москва, 1991, 230 стр.; Василюк Ф.Е. Психология переживания, Москва, 2006, 250 стр.

Պրոյեկցիայի և առանձնացման գործընթացները, որոնք սերտորեն կապված են զգացմունքների արտահայտման ազատության հետ, վշտի որոշակի փուլերում մանիակալ վերահսկողության կողմից դադարեցվում են և վերականգնվում են այն ժամանակ, երբ այդ վերահսկողությունը թուլանում է: Արցունքների միջոցով վշտի կրողը ոչ միայն իր զգացմունքներ է արտահայտում, այլ ազատվում է բացասական զգացմունքներից: Եթե անձի ներաշխարհը որոշակի անվտանգության է հասնում, սկսվում են նրա վերականգնողական գործընթացները և վերականգնվում է հույսը կյանքի հանդեպ: Ինչպես տեսնում ենք, այդ փոփոխությունները տեղի են ունենում դեպրեսիվ դիրքորոշումը կազմող զգացմունքների երկու խմբերի փոխհարաբերությունների արդյունքում. ատելությունը ետ է նահանջում և սերը ազատվում է կապանքներից: Երբ սիրելի օբյեկտին հետևելու զգացողությունը թուլանում է, դրա հետ թուլանում են նաև թշնամական կախվածությունը սիրելի օբյեկտից և վերջինիս հանդեպ ատելությունը: Սիրելի օբյեկտի հանդեպ կարոտը նույնպես նրանից կախվածություն է ենթադրում, բայց դա ավելի ստեղծարար կարոտ է, քանի որ այս դեպքում սերն է գերակշռում և վշտի կրողը հասկանում է, որ կյանքը և՛ իր ներսում, և՛ դրսում շարունակվելու է նաև առանց սիրելի օբյեկտի, և որ սիրելի օբյեկտը կարելի է նաև պահպանել հիշողության մեջ: Այս էտապում տառապանքը կարող է արդյունավետ լինել (որոշները սկսում են նկարել, որոշները՝ գրել):

Եթե անհատը չի կարողանում հաղթահարել նախնական դեպրեսիվ դիրքորոշումը, դա կարող է հասցնել դեպրեսիվ հիվանդությունների, պարանոյաների և այլն: Ըստ Մ. Քլայնի, կա ևս երկու մեթոդ, որոնց միջոցով էգոն փորձում է խուսափել դեպրեսիվ դիրքորոշման հետ կապված տառապանքներից՝

---

**1. փախուստ դեպի արտաքին դրական օբյեկտները**, ինչը կարող է հանգեցնել ծանր փսիխոզների,

---

**2. փախուստ դեպի ներքին դրական օբյեկտները**, ինչը կարող է հանգեցնել նևրոզի:

Որոշ մարդիկ, որոնք չեն կարողանում հաղթահարել վիշտը, կարող են խուսափել մանիակալ-դեպրեսիվ խանգարումից և պարանոյայից բացառապես իրենց էմոցիոնալ կյանքը աղքատացնելու միջոցով: Նորմալ վշտի և պաթոլոգիական վշտի կրողների միջև տարբերությունը կայանում է

ներանում, որ երկուսն էլ մանկության ժամանակ չեն կարողացել ստեղծել անվտանգ ներաշխարհ, այսինքն՝ երկուսն էլ չեն հաղթահարել նախնական դեպրեսիվ դիրքորոշումը: Նորմալ վշտի դեպքում անհատը իր ներսում վերականգնում է կորցրած օբյեկտին՝ դրանով իսկ վերականգնելով իր ներաշխարհը և, արդյունքում, հասնում ներքին հարմոնիայի:<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Кляйн М., Печаль и маниакально депрессивные состояния, 1940 г.

**Վշտի առաջացմանը նպաստում են հետևյալ գործոնները.**

- սեռը,
- մահվան անսպասելիությունը,
- մանկական մերժվածությունը կամ դաժան վերաբերմունքը, բռնությունը,
- երեխայի, ծնողի մահը,
- մանկական բաժանման տագնապի առկայությունը,
- անապահով կապվածության ոճը,
- ամբիվալենտ, կախյալ, կոնֆլիկտային հարաբերությունները,
- սոցիալական աջակցության պակասը,
- վերաբերմունքը մահվան նկատմամբ,
- մահվան իրավիճակը,
- անժամանակյա մահը,
- անձնային առանձնահատկությունները (ճկունություն, սթրեսակայունություն և այլն),
- պաշտպանական և հաղթահարման մեխանիզմների առանձնահատկությունները,
- այլ կորուստներ ունենալու փորձը,
- կորցված անձի հետ ունեցած շփման կարևորությունը, նրա անձի նշանակալիությունը,
- կորցված անձի հետ ճակատագրերի և կենսափորձի ընդհանրությունը,
- անձի մոտ հոգեկան խանգարումների առկայությունը,
- անձի ունեցած ներգրավվածությունը կորցված անձի կյանքում,
- մանկական տրավմաների առկայությունը,
- անձի իռացիոնալ մտքերն ու համոզմունքները,
- մտածողության ոճերը՝ կապված կորստի ընկալման, կյանքի նկատմամբ հայացքների փոփոխության հետ:



### **Նշանակալից անձի կորուստի ընկալման հիմնական գործոնները.**

- նշանակալից անձի կորուստը սուբյեկտիվորեն է ընկալվում յուրաքանչյուր անձի կողմից,
- կորստի ազդեցությունն անձի հոգեկանում ենթարկվում է սուբյեկտիվ հոգեբանական մշակման,
- անձի մտքերը և ապրումները նշանակալից անձի կորստի ժամանակ եզակի են և անհատական,
- կորստի ազդեցությունը պայմանավորված է արտաքին իրավիճակի՝ որպես սթրեսորի ուժից, ինչպես նաև՝ անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից՝ անհատական-տիպաբանական առանձնահատկություններ, հարմարման մեխանիզմներ, հաղթահարման ռազմավարություններ և այլն,
- նշանակալից անձի կորուստը հոգետրավմատիկ իրադարձություն է մարդու կյանքում, որի ազդեցությունը պայմանավորված է իրադրային և անձնային մի շարք գործոններով: Վիշտը անձի բնական հակազդումն է նշանակալից անձի կորստին, որն անհատական և սոցիալ-մշակութային գործոններով միջնորդավորված գործընթաց է:<sup>26</sup>

### **Վիշտը վերապրելու գործընթացի հետազոտման հիմնական չափանիշները.**

Վիշտը վերապրելու գործընթացը կարող է ունենալ նորմալ կամ ախտաբանական զարգացում, որոնց տարբերակումը պայմանավորված է 3 հիմնական չափանիշներով.

- **Ախտանիշների դրսևորման ժամանակային գործոնը** իբրև նորմա՝ վիշտն ընթանում է 1 տարի, որից հետո անձը հաղթահարում է հոգեկան ցավը, իսկ երբ վշտի ընթացքը երկարաձգվում է (2 տարի և ավելի), կարող են ի հայտ գալ հոգեկան գործունեության տարաբնույթ խանգարումներ:
- **Ախտանիշների ինտենսիվությունը.** հաղթահարվող վշտի դեպքում կորստից հետո անձն ունենում է հոգեկան բուռն

<sup>26</sup> Уманский С., Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты, Москва, 2005, 112 стр.

հակազդումներ, հետո դրանք թուլանում և մարում են, իսկ չհաղթահարվող կամ ախտաբանական վշտի դեպքում վշտի որոշ հակազդումներ շարունակում են պահպանվել արտահայտված ինտենսիվությամբ:

- **Կորստի ընդունումը անձի կողմից.** հաղթահարվող վշտի դեպքում տեղի է ունենում նշանակալից անձի կորստի փաստի, դրա պատճառի և նշանակության գիտակցում, տեղի ունեցածի նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորում, այդ փորձի ինտեգրում անձի կոգնիտիվ համակարգում և կյանքի վերաիմաստավորում՝ ի տարբերություն ախտաբանական վշտի:

Վշտի հաղթահարման կամ նորմայի և ախտաբանության տարբերակումը կախված է 3 փոփոխականից՝ տրավմատիկ սթրեսորի բնույթ, անձնային հատկություններ և սոցիալական աջակցության բնույթ:

Ախտաբանական և ոչ ախտաբանական (հաղթահարվող) վշտի բնորոշման և տարբերակման չափանիշների վերաբերյալ տեսական մոտեցումների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ախտաբանական վշտի առաջացման պատճառներն ու գործոնները դեռևս սահմանափակ են ուսումնասիրված, և խնդիրը հետազոտման ու հետագա վերլուծության կարիք ունի: Այսպես, ախտաբանական վշտի առաջացմանը նպաստող որոշ գործոններ հետազոտողների կողմից առավել քիչ են ուսումնասիրված, մասնավորապես՝ անձի խորքային համոզմունքները, կոգնիտիվ սխեմաները և կորստից հետո դրանց փոփոխությունը՝ որպես վշտի ախտաբանական հակազդումների առաջացման և պահպանման գործոն, որը թույլ կտա որոշակիորեն կանխատեսել վիշտն ապրելու ընթացքն ու հետևանքները և հոգեբանական աջակցության ռազմավարություն մշակել:

Կորստի և վշտի ժամանակակից հետազոտությունները կենտրոնացած են վիշտն ապրելու արտահայտված ախտաբանական դրսևորումների, կորստի հետևանքով առաջացող հոգեկան խանգարումների բացահայտմանը և ուսումնասիրմանը: Հետազոտողների ուշադրությունից դուրս են մնացել անձի հուզական, կոգնիտիվ կամ վարքային ոլորտի այն փոփոխությունները, որոնք առաջանում են նշանակալից անձի կորստից հետո և միջանկյալ տեղ են զբաղեցնում նորմայի ու ախտաբանության միջև, բայց էականորեն ազդում են անձի հետագա կենսագործունեության վրա: Հետևաբար, նշված փոփոխությունները ևս հետազոտման կարիք ունեն:

## ՎՇՏԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Վշտի մասին խոսելիս պետք է համեմատել այն տրտմության և սգի հետ: Եթե վիշտն ու տրտմությունը հոմանիշներ են և ենթադրում են կորստի ներքին վերապրում, դրա հետ կապված մտքեր և զգացումներ, որոնք կան մարդու ներսում, ապա սուգը՝ վշտի արտաքին դրսևորում է և կարող է տարբեր ձևերով արտահայտվել (լաց, մահվան տարելիցի նշում և այլն): Կարելի է ասել, որ սուգը վշտի դեմքն է՝ նախատեսված կամ թելադրված մշակութային ավանդույթների կողմից:

Վիշտը անձի կյանքում տարբեր ձևերով է արտահայտվում և, հետևաբար, պետք է խոսել տարբեր տեսակի վշտերի մասին: Վիշտը կարող է դասակարգվել տարբեր հիմքերից ելնելով, օրինակ, ըստ սուբյեկտի՝

1. *մանկական վիշտը* բնութագրվում է կորստի ընկալման դժվարություններով և ուժեղ սթրեսով՝ կապված համապատասխան հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների ձևավորված չլինելու հետ,

2. *ամուսնու վիշտը*՝ ուղեկցվում է բավականին բարդ զգացմունքային ֆոնով,

3. *ծնողական վիշտը*՝ հիմնականում երեխայի մահվան հանդեպ ռեակցիա է, որը ընկալվում է որպես ոչ բնական երևույթ, այդ վիշտը կրում են ավելի ինտենսիվ և ավելի երկար և սովորաբար այն ուղեկցվում է բողոքի և մեղքի զգացումներով ու դեպրեսիայով:<sup>27</sup>

Այստեղ կարևոր է նաև դիտարկել վիշտը կրելու դիֆերենցիալ հոգեբանական ասպեկտները, օրինակ՝ Ռ. Մոուդին և Դ. Արքենջելը փաստում են, որ կանայք միանգամից են ազատություն տալիս զգացմունքներին ողբի և լացի տեսքով, իսկ տղամարդկային վիշտն ունի ավելի երկար և հետաձգված բնույթ: Տղամարդիկ հաճախ նշում են, որ իրենք նույնքան ուժեղ են, բայց նրանք նախընտրում են բացահայտ չարտահայտել վիշտը:

Վշտի հաջորդ դասակարգումը ներառում է երկու տեսակ.

---

➤ իրական,

---

➤ ցուցադրական:

Առաջինի դեպքում մարդն իրոք տառապում է կորստի համար, երկրորդ դեպքում կորուստը մարդուն համեմատաբար անտարբեր է թողնում,

---

<sup>27</sup> Shear M. K., Mulhare E. Complicated grief // *Psychiatric Annals*, 2008, Vol.38, №10, 662–670 p.

բայց արտաքինից նա փորձում է ցույց տալ և համոզել, որ տառապում է (երբեմն նույնիսկ ինքն իրեն): Կորստի հանդեպ ռեակցիան տառապանքի առկայության տեսանկյունից դիտարկելիս հարկավոր է նշել մի յուրահատուկ երևույթ. վշտի բացակայություն, երբ մարդը տառապում է ոչ թե մտերիմ մարդու մահվան պատճառով, այլ այն պատճառով, որ ինքը վիշտ չի զգում: Այս դեպքում կորուստ կրողը սկսում է կարծել, որ իր հետ մի բան այն չէ, մեղադրում է իրեն անուշադրության և սառնության մեջ, սա էլ շատ հաճախ հիմք է հանդիսանում ցուցադրական վշտի համար:

Եթե խոսում ենք իրական վշտի մասին, ապա շատ հեղինակներ տարանջատում են երկու տարատեսակ՝ նորմալ և պաթոլոգիական: Սույն ձեռնարկում մենք **նորմալ** վիշտը ձևակերպում ենք որպես **հաղթահարվող վշտի տեսակ**:<sup>28</sup> Իսկ **պաթոլոգիական**ի դեպքում վշտի վերապրումը կիսատ է մնում և հանգեցնում է տարբեր հոգեբանական խնդիրների:

Որոշ հեղինակներ նշում են, որ մտերիմ մարդուն կորցրած անձանց մոտ գլուխ է բարձրացնում սեփական ցածրարժեքության զգացումը, մասնավորապես՝ աշխատունակության և ինտելեկտուալ ֆունկցիաների կորստի և ամեն ինչի հանդեպ հետաքրքրության կորստի պատճառով: Այս զգացումը ավելի է ուժեղանում, երբ մարդը մենակ է մնում, երբ նա չունի որևէ մեկը, որի հետ կարող է խոսել, որն իրեն կլսի և կաջակցի:<sup>29</sup> Վիշտը կրողը հաճախ իրեն լքված և միայնակ է զգում, ինչի պատճառով երբեմն չարանում է մահացածի հանդեպ, հատկապես, եթե մահվան հետևանքով կիսատ են մնացել համատեղ ունեցած պլանները և ցանկությունները: Այս բացասական զգացումները (չարություն, կատաղություն և, երբեմն՝ վիրավորանք), երբեմն հակասության մեջ են մտնում մահացածի իդեալականացման և այն համոզմունքի հետ, որ մահացածի հանդեպ չպետք է այդպիսի զգացումներ ունենալ: Վերջինիս արդյունքում էլ ծնվում է մեղքի զգացումը: Մեղքի զգացման մյուս աղբյուրը՝ ափսոսանքն է այն բանի համար, որ մահացածի հետ հարաբերություններն այնքան էլ լավ չէին, որ նրա համար չի արվել այն, ինչ կարելի էր անել, և եթե վիշտը կրողը զգում է, կամ նրան թվում է, որ շրջա-

<sup>28</sup> **Հաղթահարվող վշտի** դեպքում կորուստ կրող մարդը ժամանակի ընթացքում հաղթահարում, վերապրում է հոգեկան ցավը, վերականգնվում է հոգեբանորեն, վերափմաստավորում է սեփական կյանքն ու իրեն շրջապատող աշխարհը և սկսում է լիարժեք կյանքով ապրել, վերագտնում է կյանքի իմաստը, (պարզաբանումը՝ համահեղինակների-Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա.)

<sup>29</sup> Hakobyan N., Khachatryan A., Structure of Person's Psychological Resources in Emergency Situations, The 9th International RAIS CONFERENCE ON SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES ISBN: 978-1-945298-14-1, April 4-5, 2018 Princeton, NJ, USA, p. 167-182; Clayton, P. J., Herjanic, M., et al. Mourning and depression: Their similarities and differences //Can. Psychiatr. Assoc. J., 1974, Vol. 19, 309-312 p.

պատն իրեն մեղադրում է դրա համար, առկա զգացումներին գումարվում է նաև ամոթը: Մենությունը, ֆրուստրացիան և տառապանքը շատ հաճախ նախանձի առիթ են դառնում, օրինակ՝ ամուսին կորցրած կինը կարող է նախանձել ամուսնական զույգերին, կամ որդուն կորցրած մայրը՝ երջանիկ մայրերին:

«Կյանքը կորստից հետո» աշխատության մեջ Ռ. Մոուդին և Դ. Արքենջելը նշում են, որ վիշտը ոչ թե զգացողություն է, այլ՝ գործընթաց, որն իր մեջ տարբեր զգացումներ է ներառում՝ լքվածություն, բարկություն, վախ, դեպրեսիա, ասոսուսանք, մեղք, ամոթ, նախանձ, սեր, ինչպես նաև սփոփանք, համակերպում կամ ընդունում:<sup>30</sup>

Ըստ Ռ. Մոուդիի և Դ. Արքենջելի, կորուստ ունեցողների մոտ դրսևորվում են վախի տարբեր ձևեր, երբ մարդիկ՝

- 
- վախենում են իրենց կորցրած հարազատների ինչ-որ յուրահատուկ առանձնահատկությունները մոռանալ,
- 
- վախենում են, որ կարող են մոռանալ այն կատակները, որ նրանք արել են, կամ այն գաղտնիքները, որ նրանք կիսվել են,
- 
- որոշները ենթադրում են, որ զգացմունքներին ազատություն տալուց հետո, այլևս չեն կարողանա կառավարել իրենք իրենց,
- 
- տղամարդիկ հաճախ վախենում են, որ լացը կմատնի իրենց թուլությունը:
- 

Վիշտ կրող մարդու վախը երբեմն այնքան ինտենսիվ է լինում, որ վերածվում է **խուճապի**: Զղջման զգացումը առաջանում է այն ժամանակ, երբ մահացածի հետ հարաբերությունները կիսատ են մնացել և այլևս ժամանակ չկա այն ուղղելու: Կորուստ կրած մարդու ապրումներից միակը, որը դրական պոտենցիալ ունի՝ **սերն է**, որը, սակայն, կարող է խոչընդոտ հանդիսանալ կորստի վերապրման գործընթացի համար (վիշտը կրողները իրենց վիշտը ընկալում են որպես մահացածի հետ կապը պաշտպանելու միջոց):

---

<sup>30</sup> Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. К.; М.: София, 2003, 288 стр.; Шефов С., Психология горя, Санкт-Петербург, 2006, 144 стр.

Մտերիմ մարդու մահը մեծ դժբախտություն լինելուց բացի նաև յուրահատուկ փորձություն է և գործող կենսակերպը փոխելու խթան: Վիշտը մարդուն առաջադրում է խնդիրներ, որոնք պետք է լուծել: Որպեսզի վիշտն իրականում դրսևորվի **հաղթահարվող հատկությամբ** և վերապրվի կյանքին վերադառնալու համար՝ մարդը պետք է անցնի որոշակի ներքին գործընթացներ, ինչը հոգեբանական գրականության մեջ կոչվում է աշխատանք վշտի հետ:

Ժամանակակից հոգեբանության մեջ վշտի գործընթացի վերաբերյալ երկու տեսակետ կա: Համաձայն առաջինի՝

- 
- ✓ վիշտը զուտ անհատական գործընթաց է, որը մարդիկ տարբեր կերպ են վերապրում.
- 
- ✓ չկան վիշտը կրելու ունիվերսալ փուլեր, յուրաքանչյուրը վիշտը յուրովի է կրում,
- 
- ✓ յուրաքանչյուր մարդուն տարբեր ժամանակահատված է պետք վիշտը վերապրելու համար:
- 

Եվ երկրորդ կարծիքը, անկախ իր չկրկնվող լինելուց, վիշտն ունի ընդհանուր օրինաչափություններ.

- 
- ✓ գոյություն ունեն վշտի հաղթահարման քիչ թե շատ ընդհանուր փուլեր,
- 
- ✓ այդ էտապներն անցնելու համար որոշակի ժամանակ կպահանջվի:
- 

Առաջին տեսակետի կողմնակիցները նշում են, որ կոնկրետ ստադիաները և ժամանակահատվածները կարող են շփոթեցնել վիշտը կրողին և թույլ չտալ արտահայտվել: Այս տեսակետի հետ համամիտ է նաև Ա. Ուլֆելտը, որը նշում է, որ ժխտում-կատաղություն-մեղք շղթան չի կարող ճիշտ լինել, քանի որ այն փաստը, որ դուք կատաղություն եք զգում դեռևս չի նշանակում, որ դուք ավելի պակաս զարգացած եք, քան այն մարդը, որը մեղքի զգացում ունի: Ք. Միլդները կարծում է, որ վշտի ստադիաներ գոյություն ունեն, սակայն անհնար է սահմանել դրանց տևողությունը:<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Шефов С.А., Психология горя, СПб, 2006, 144 стр.

## Պաթուլոգիական վիշտ

Ըստ Զ. Ֆրեյդի, վիշտը դառնում է պաթուլոգիական, երբ վշտի աշխատանքը չի հաջողվել, կամ չի ավարտվել: Ե. Չերեպանովան կարծում է, որ վիշտը դառնում է պաթուլոգիական, եթե մարդը ստադիաներից որևէ մեկի «մեջ է մնում»: Հեղինակի համոզմամբ, վշտի պաթուլոգիկ դառնալուն նախորդող ինչ-որ պատճառներ են լինում, օրինակ՝ մահացածին տրված և չկատարված խոստումները, մահվան որոշակի հանգամանքները (բռնի ուժով, հանկարծակի), հողին չհանձնված լինելու փաստը, անհայտ կորած լինելու փաստը: Ըստ Ռ. Մոուդիի և Դ. Արքենջելի, դիսֆունկցիոնալ ժխտման պատճառ կարող է լինել մահացածի իրերի վրա կենտրոնանալը, երբ այդ իրերը կենսական նշանակություն են ստանում:

Զ. Ֆրեյդն առանձնացնում է պաթուլոգիական վշտի չորս տեսակ.

1. Հույզերի արգելափակում,

2. Վշտի տրանսֆորմացիա դեպի մահացած մարդու հետ նույնակա-նացում, այս դեպքում վիշտը կրողը հրաժարվում է ցանկացած գործողու-թյունից, որը կարող է շեղել նրա մտքերը մահացածի մասին մտածելուց,

3. Վշտի գործընթացի երկարաձգում՝ ժամանակավոր սրացումնե-րով,

4. Չափից դուրս մեղքի զգացում, որն ուղեկցվում է ինքդ քեզ պատ-ժելու մտքերով:

Է. Լինդեմանը տարբերակում է վշտի հանդեպ ռեակցիայի «հետաձ-գում» կամ «աղավաղում» եզրույթները: Թեթևակի հետաձգումը կարող է բացատրվել օբյեկտիվ պատճառներով, օրինակ՝ շտապ խնդիրներ լուծելու անհրաժեշտությամբ, սակայն, երբ որ ռեակցիան հետաձգվում է տարիներով, դա չի կարող դիտարկվել որպես նորմալ երևույթ: Ըստ Է. Լինդեմանի, ավելի լուրջ հետևանքների կարող են հանգեցնել նորմալ վշտի աղավաղում-ները՝ չափից ավելի վառ արտահայտված ակտիվությունը, մահացածի հետ նույնականացման արդյունքում առաջացող և վերջինիս հետ կապված հի-վանդությունների նախանշանները, հոգեսոմատիկ հիվանդությունները, կոնկրետ մարդկանց հանդեպ ուղղված թշնամանքը, շիզոֆրենիայի նա-խանշանները, սոցիալական ակտիվության կորուստը, սեփական սոցիալա-կան և տնտեսական կարգավիճակին վնաս հասցնող չմտածված գործո-

ղությունները, սրացված դեպրեսիան, որն ուղեկցվում է սեփական անձի հանդեպ մեղադրանքներով և պատժելու խիստ ցանկությամբ:<sup>32</sup>

Արտասահմանյան գրականության մեջ դեպրեսիայի նշաններից են համարվում սեփական ոչնչության և անհույս լինելու մասին անդադար մտքերը, ինքնասպանության և մահվան մասին չդադարող մտքերը, համոզմունքները, որ կատարվածը ճիշտ չէ, չափից շատ և չվերահսկվող լացը և այլն:

Գոյություն ունի այսպես կոչված մահվան տարելիցի սինդրոմ, որի իմաստը կայանում է նրանում, որ մարդու հետ տեղի են ունենում որոշակի կարևոր իրադարձություններ նույն օրը կամ նույն այն տարիքում, ինչ իր սիրելի մարդու հետ: Հնարավոր է, որ այստեղ մարդու ինքնածրագրավորումն է մեծ դեր խաղում: Երբեմն այդ ինքնածրագրավորումը և կյանքի սցենարի ստեղծումը կարող է գիտակցաբար արվել:<sup>33</sup>

Չավարտված վշտի հետ կապված հաջորդ կարևոր ֆենոմենը, այսպես կոչված, փոխարինվող երեխայի ֆենոմենն է, երբ մահացած երեխայի փոխարեն, որի մահը վերջնականորեն վերապրած չէ, ծնողները նոր երեխա են ունենում: Հիմնականում հոգեբանները խորհուրդ են տալիս նոր երեխա ունենալ առաջինի մահը վերապրելուց հետո: Չվերապրած ծնողական վիշտը կարող է դառնալ տարելիցի սինդրոմի և հոգեսոմատիկ խախտումների և այլ հիվանդագին երևույթների պատճառ: Շատ մեծ է նաև հիասթափության հնարավորությունը՝ կապված նրա հետ, որ նոր ծնված երեխան նման չէ մահացածին:

Ըստ Է. Լինդեմանի, ոչ նորմալ ռեակցիայի կարելի է դասել նաև մահվան կանխատեսվող ռեակցիան, որն առաջանում է սիրելիի հետ բաժանման ժամանակ: Այն, թե ինչպես կընթանա կորուստը վերապրելու գործընթացը, կախված է մի շարք գործոններից՝

- 
- մահացածի կարևորությունը և նրա հետ եղած հարաբերությունների բնույթը,

---

<sup>32</sup> Lindemann E., Symptomatology and Management of Acute Grief, "American Journal of Psychiatry", 1944, vol. 101 (2), 148 p.; Horowitz, M.J., Znoj, H., Stinson, C. Defensive control processes: Use of theory in research, formulation, and therapy of stress response syndromes. In Zeidner, M., and Endler, N. (eds.), Handbook of Coping, pp. 532-553. New York: Wiley and Sons, 1996.

<sup>33</sup> Hakobyan N., Khachatryan A., Socio-Cultural Interpretation of Person's Psychological Resources in Emergency Situations, Main Issues of Pedagogy and Psychology, Scientific Periodical, 2020(1), ISSN 1829-1295



- մահվան հանգամանքները,
- մահացածի տարիքը,
- ունեցած կորուստների փորձը,
- վիշտը կրողի անհատական առանձնահատկությունները,
- սոցիալական կապերը (աջակցող մարդկանց առկայությունը):

### **Բարդացված վիշտ**

Բարդացված վիշտը երկարաժամկետ խախտում է, որն ուղեկցվում է սթրեսային ռեակցիայի սինդրոմով: Հիմնական նշանները՝

- բաժանման համար անհանգստության զգացում,
- մահացածի մշտական փնտրտուք,
- տրավմատիկ խախտումներ (դառնության զգացում, անհավատության զգացում, հուզական օտարվածության զգացում):

Ըստ Ա. Մոխովիկովի, բարդացված վիշտ առաջանում է այն դեպքում, եթե վշտի հաղթահարումը դանդաղում է, դադարում է և առաջանում են խնդիրներ վշտի ինտեգրացիայի հետ կապված: Հեղինակի կարծիքով, բարդացված վշտի դրսևորման գործոններից են՝

- հանկարծակի կամ անսպասելի կորուստը,
- մահացածից չափից ավելի կախված լինելը,
- կարճ ժամանակահատվածում կրած բազմաթիվ կորուստները:<sup>34</sup>

Ըստ Մ. Սթրոբի՝ մահացած հարազատի հետ հուզական և հոգեբանական կապի պահպանումը բարդացված վշտի և ավտաբանական զարգացման դրսևորում չէ:<sup>35</sup> Բարդացված վշտի մասին կարելի է խոսել, երբ վերոնշյալ նշանները 2 ամսից ավելի են շարունակվում: Վերջին հետազոտութ-

<sup>34</sup> Моховиков А., Кризисы и травмы, Москва, 2007.

<sup>35</sup> Stroebe M., Bereavement research and theory: Retrospective and prospective, “American Behavioral Scientist”, 44(5), 2001, 854-865 p.

յունները ցույց են տալիս, որ բարդացված վշտի ծանրության աստիճանն անմիջականորեն կապված է հիվանդի սեփական անձի, աշխարհի ու կյանքի մասին ունեցած բացասական համոզմունքների հետ: Բարդացված վշտի ոչ սովորական դրսևորումները նպաստում են կայուն դեպրեսիվ նշանների առաջացմանը:

Բարդացված վշտի պարադոքսը կայանում է նրանում, որ մշտապես ուղեկցում է այն միտքը, որ կորուստը իրական չէ և նրանում, որ հիվանդը միշտ կորստի փաստը ընդունելու հետ կապված դժվարությունների մեջ է ընկնում: Որպես կանոն, սա տեղի է ունենում անձի աշխարհայացքում կորստի անհաջող ինտեգրացիայի արդյունքում: Բարդացված վշտի բուժմանն ուղղված թերապիայի ժամանակ պետք հաշվի առնել՝

- 
- վիշտը կրողի տարիքը,
- 
- հոգեւոցիալական զարգացվածության մակարդակը,
- 
- մշակութային, կրոնական, սոցիալական գործոնները,
- 
- մահացածի ու վիշտը կրողի միջև փոխհարաբերությունների տեսակը:
- 

Բուժման տարբեր մեթոդները հիմնված են տարբեր տեսությունների և կոնցեպցիաների վրա: Մասնավորապես՝ Զ. Բոուլբիի տեսությունը թույլ է տալիս մահացածի և վիշտը կրողի միջև կապվածությունն ուսումնասիրել (վստահելի, անհանգստացնող երկվալենտ և հեռակա) տիպերի դասակարգման միջոցով: Առաջին տիպի մարդիկ, ըստ Զ. Բոուլբիի, սկզբում կարող են անցնել վշտի դժվար ժամանակահատվածի միջով, որը հետագայում թեթևանում է՝ դաժան իրականությունը և մահվան փաստն ընդունելու արդյունքում: Երկրորդ տեսակի մարդիկ ավելի հակված են վշտի խրոնիկական ձևերին, որը հետագայում բարդացված վշտի է բերում, երրորդ տիպի մարդիկ հանդիպում են վշտի երկու պաթոլոգիական ձևերի՝ ուշացած և բացակայող, դրսևորման պարագայում:

## Դեպրեսիա

Մտերիմ մարդու մահից հետո առաջացող ամենալուրջ հոգեկան շեղումներից մեկը դեպրեսիան է:<sup>36</sup> Այն կարող է լինել թեթև, չափավոր և ծանր: Դեպրեսիայի ամենակարևոր ախտորոշիչ տվյալներն են

- կենտրոնանալու և ուշադրության ունակության նվազումը,
- ինքնազնահատականի և ինքնավստահության նվազումը,
- մեղավոր լինելու և ինքնանվաստացման առկայությունը,
- ապագայի մռայլ և հոռետեսական պատկերը,
- ինքնավնասման կամ ինքնասպանության փորձերը,
- խանգարված քունը,
- ախորժակի կորուստը և այլն:

Եթե դեպրեսիան ուղեկցվում է փսիխոտիկ նշաններով, կարող են առաջանալ մտերիմ մարդու մահվան մեջ ինքն իրեն մեղադրելու մտքեր: Մտերիմ մարդու մահվան պատճառով վիշտը կրողը իր վրա է վերցնում մարդկության բոլոր մեղքերը և գտնում է, որ կարող է քավել սեփական մահով կամ հավիտենական կյանքով: Այդ մտքերը կարող են ուղեկցվել նաև հայուցինացիաներով, արդյունքում կարող են առաջանալ դանդաղկոտություն և դեպրեսիվ արգելակումներ: Երեխայի մահվան դեպքում ծնողների վիշտն ավելի ուժեղ է արտահայտվում, քան մեծահասակի կորստի դեպքում, այդ մեղքի և անօգնական լինելու զգացումը կարող է կործանարար լինել և շարունակվել համարյա թե ամբողջ կյանքում:

## Մեղանխողիա

Մեղանխողիան հանդիպում է տարբեր կլինիկական դսևորումներով, որոնց մի մասը նման է սոմատիկ հիվանդությունների, մյուսը՝ հոգեծին: Վիշտը յուրատեսակ հակազդում է սիրելի մարդուն կամ նրան փոխարինող վերացական հասկացության (հայրենիք, ազատություն) կորստի հանդեպ:

<sup>36</sup> Boerner K., Wortman C., Bonanno G., Resilient or at risk? A 4-year study of older adults who initially showed high or low distress following conjugal loss, "The Journals of Gerontology", 60B(2), 2005, 120 p.; Кузнецова Е., Петровская Вера., Рязанцева Светлана. Психология стресса и эмоционального выгорания: Куйбышев, 2012, 95 стр.

Որոշ մարդկանց մոտ նմանատիպ դեպքերում կարող է մեղանխողիա առաջանալ: Հոգեբանական տեսանկյունից մեղանխողիան աչքի է ընկնում՝

- 
- արտաքին աշխարհի հանդեպ հետաքրքրության և սիրելու ունակության կորստով,
- 
- գործունակության անկման և ինքնազգացողության վատացմամբ,
- 
- արտահայտվում է սեփական անձի հանդեպ վիրավորանքների և կշտամբանքների ձևով:

Նկարագիրը ավելի հասկանալի կդառնա, եթե հաշվի առնենք, որ նույն հատկանիշներն ունի նաև վիշտը: Ծանր վիշտը (սիրելի մարդուն կորցնելու ռեակցիա) աչքի է ընկնում նույն պատկերով, արտաքին աշխարհի հանդեպ հետաքրքրության կորստով (քանի որ շրջակա միջավայրն այլևս չի հիշեցնում մահացածին), սիրո նոր օբյեկտ ընտրելու կարողության կորստով, քանի որ դա կնշանակի փոխարինել մահացածին և ընդհանրապես մահացածի հիշատակի հետ կապ չունեցող ցանկացած գործունեություն ծավալելուց հրաժարվելով:

Շատ հաճախ մեղանխողիան կարող է լինել սիրելի մարդու կորստի ռեակցիա, ի դեպ այդ կորուստը կարող է ֆիզիկական չլինել (որպես սիրո օբյեկտ տվյալ մարդը դադարել է գոյություն ունենալ): Այս դեպքերում մարդը հասկանում է, որ ինչ-որ բան է կորցրել, գիտի իր մեղանխողիայի պատճառը, գիտի ում է կորցրել, բայց չգիտի, թե ինչ է կորցրել այդ մարդու մեջ: Եթե համեմատենք վշտի հետ, մեղանխողիայի դեպքում օբյեկտի կորուստը երբեմն գիտակցությանը հասանելի չէ, վշտի դեպքում՝ ոչ մի անգիտակցական կորուստ չկա: Մեղանխողիայի դեպքում դրսևորում է ևս մի հատկանիշ, որը չկա վշտի մեջ, դա ինքնազգացողության վատացումն է: Վշտի դեպքում «դատարկվում է» ամբողջ աշխարհը, մեղանխողիայի դեպքում «դատարկվում է» ես-ը: Անձն իր ես-ը դիտարկում է որպես անարժան, անպիտան, դատապարտելի, քննադատում է ինքն իրեն և ակնկալում, որ իրենից պետք է հիասթափվեն: Սիրելի անձի կորուստը դարձել է ես-ի կորուստ և այդ սիրած անձի հետ ունեցած կոնֆլիկտը վերածվել է ես-ի և փոխված ես-ի միջև քննադատության: Այսպիսով, մեղանխողիան իր հատկանիշների մի մասը վերցնում է վշտից, իսկ մյուս մասը՝ օբյեկտի նարցիսական ընտրության հետընթացի պրոցեսից: Մի կողմից մեղանխողիան, ինչպես և վիշտը, սիրած

օբյեկտի իրական կորստի հանդեպ ռեակցիա է, մյուս կողմից՝ այն կապված է նաև վշտի դեպքում բացակայող մի պայմանի հետ, որն այն կարող է վերածել պաթոլոգիայի: Մեղանխողիայով հիվանդանալու պատճառները հիմնականում չեն սահմանափակվում մահվան հետևանքով կորստով, նրանք իրենց մեջ ներառում են հիասթափության, վիրավորանքի բոլոր վիճակները, որոնց շնորհիվ հարաբերությունների մեջ սիրո և ատելության հակադրություն է մտնում: Այն, որ մեղանխողիան որոշ ժամանակ անց անցնում է առանց ակնհայտ ինչ-որ հետքեր թողնելու, վերջինս նմանեցնում է վշտին, վշտի դեպքում մենք գտել ենք հետևյալ բացատրությունը. ժամանակի հետ վշտի մեջ ընկած մարդը ստիպված է իրականության հանդեպ իր վերաբերմունքը վերանայել և վշտի աշխատանքի արդյունքում ես-ը ազատում է լիբիդոն սիրած օբյեկտից: Մոտավորապես նմանատիպ գործընթաց տեղի է ունենում մեղանխողիայի դեպքում: Մեղանխողիայի ամենաակնառու հատկանիշը դա մանիակալ հակման վերածվելու միտվածությունն է, բայց դա բնորոշ չէ բոլոր տեսակի մեղանխողիաներին: Օրինակ, «ես օբյեկտի կորուստը կհաղթահարեմ» մանիակալ հակումը: Մանիակալ հիվանդը օբյեկտից իր ազատվելը բացահայտ կերպով ի ցույց է դնում ընդհուպ մինչև նոր օբյեկտներ ընտրելը: Վշտի դեպքում լիբիդոյից ազատվելը այսպիսի տրիումֆով չի ուղեկցվում: Մեղանխողիան ավելի մեծ բովանդակություն ունի քան վիշտը, քանի որ օբյեկտի հանդեպ վերաբերմունքը պարզ չէ, այն ուղեկցվում է երկվալենտ կոնֆլիկտով, այդ իսկ պատճառով մեղանխողիայի առաջացման պատճառներն ավելի շատ են, քան վշտինը (վշտի պատճառը հիմնականում օբյեկտի մահն է):<sup>37</sup>

## Վշտի հաղթահարման փուլերը

Տարբեր հեղինակներ առանձնացնում են վիշտը հաղթահարելու տարբեր փուլեր՝ սկսած 3-ից մինչև 12, այլ (շոկ և մերժում, որոնում, սուր վիշտ, վերականգնում և ավարտ), որոնցից յուրաքանչյուրում նկարագրվում են անձի հուզական, կոգնիտիվ և վարքային հակազդումները՝ կապված կորստի հետ (Ֆ. Վասիլյուկ, Է. Քյուբլեր-Ռոսս, Զ. Ռեյնոուտեր, Տ. Ռանդո, Զ.

<sup>37</sup> Фрейд З., Семейный роман невротиков: сборник / Кирилл Красник, СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2019, 224 стр.; Фрейд З., Торможение, симптом, страх,- Психоналитическая хрестоматия. Классическиетруды, Москва 2005г.

Բոուլբի և այլն):<sup>38</sup> Տերմինաբանական խառնաշփոթից զերծ մնալու և նշված երևույթների էությունը հասկանալու ու տարբերակելու համար անհրաժեշտ է հստակ առանձնացնել նորմալ՝ ոչ ախտաբանական, վիշտը ախտաբանական վշտից: Այսպես, որպես կանոն, վիշտն ապրելու կամ հաղթահարելու նորմալ ընթացքի դեպքում անձը կորստից հետո ունենում է ինտենսիվ հակազդումներ (սուր վշտի փուլ), որոնք ժամանակի ընթացքում աստիճանաբար թուլանում և մարում են (տեսակետի կողմնակիցներն են՝ Կ. Պարկս, Հ. Պրիգերսոն, Տ. Ռանդո, Կ. Սանդերս և այլն):<sup>39</sup>

Այսինքն, նորմալ վշտի դեպքում անձը որոշակի ժամանակ անց կարողանում է հաղթահարել կորստի հետ կապված հոգեկան ցավը, ընդունել կորուստը և հարմարվել իրականությանը: Ախտաբանական ընթացքի դեպքում վիշտը երկարաձգվում է, անձն ունենում է հոգեկան գործունեության խանգարումներ՝ որպես վշտի չհաղթահարման հետևանք, ինչը պայմանավորված է անձնային և իրադրային տարբեր գործոններով:<sup>40</sup> Հոգեբանական տեսություններում տարբեր չափանիշներով են տարբերակվում վիշտն ապրելու նորմալ՝ ոչ ախտաբանական, և ախտաբանական ձևերը: Արևմտյան հոգեբանների մոտ լայն գործածություն է ստացել «բարդացված վիշտ» հասկացությունը, որը բնութագրվում է որպես տրավմատիկ, հետաձգված, բացակայող, ախտաբանական, հիվանդագին, աղավաղված, ճնշված վիշտ և այլն:<sup>41</sup>

1961թ.-ին **Ջ. Բոուլբին** ներկայացրեց հոգեկան տրավմայի իր մշակումը, որտեղ վշտի աշխատանքի մի քանի փուլ առանձնացրեց.

---

**I. քարացած լինելու փուլ՝** ուղեկցվում է տառապանքներով և բարկությամբ, հաճախ իրականության ժխտմամբ,

---

**II. ուժեղ կարոտի և կորցրած օբյեկտին փնտրելու փուլ՝** ուղեկցվում է անհանգստությամբ, վախերով, երբեմն իրականության ժխտմամբ, որը, սակայն, պաթոլոգիկ բնույթ չի կրում: Ըստ Ջ. Բոուլբիի, այս էտապը

<sup>38</sup> Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке. Москва, 1991, 230 стр., с. 16

<sup>39</sup> Кравченко Н., Лечебная работа со взрослыми, переживающими горе, Обзор современной психиатрии, вып. 24, 2004, Москва, 186 стр.; Сидорова В. Ю., Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа, 2001, № 1-2, 18-22 стр.

<sup>40</sup> Фрейд З., Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа, сборник, Печаль и меланхолия, Санкт-Петербург, 1998, 256 стр.

<sup>41</sup> Malkinson R., Cognitive-Behavioral Grief Therapy: The ABC Model of Rational-Emotion Behavior Therapy, Psychological Topics 19 (2010), 2, Tel Aviv University, Israel, 305 p.

---

կարող է ուղեկցվել նաև ջղայնության, սեփական մեղքի առկայության զգացումով,

---

### **III. դեորգանիզացիայի և հուսահատության փուլ,**

---

### **IV. ռեորգանիզացիայի կամ վերականգնման փուլ (ադապտացիա՝ առանց մահացած օբյեկտի հետ ապրելու):<sup>42</sup>**

---

Կարևոր է հաշվի առնել այն փաստը, որ այս փուլերը կարող են բավականին տարբեր լինել, կարող են ընթանալ միաժամանակ, կարող են ընդհանրապես ի հայտ չգալ և կարող են կրկնվել:

**Զ. Գարլոկը** վշտի յոթ փուլ ունեցող մոդել է առաջարկում.

- 
- I.** շոկ և ժխտում,
- 
- II.** էմոցիոնալ ինքնաարտահայտում,
- 
- III.** դեպրեսիա և ֆիզիկական դիսթրես,
- 
- IV.** պանիկա և մեղք,
- 
- V.** կատաղություն և թշնամանք,
- 
- VI.** հույսի վերականգնում և վերակառուցում,
- 
- VII.** սեփական կյանքի վերահսկողության զգացումի վերականգնում:<sup>43</sup>
- 

**Ք. Սայնդենը** ապրումների դասակարգում է առաջարկում, որոնք, ըստ իր կարծիքի, վշտի նորմալ ռեակցիա են ներկայացնում: Այս ապրումների հերթականությունը պատահական չէ և մոտավորապես արտացոլում է վիշտը կրելու ամբողջ գործընթացը.

- 
- չհավատալ՝ սպասում, որ ցանկացած պահի այդ մղձավանջից կարթնանաս, չես կարողանում լացել, քանի որ չես հավատում պատահածին,
  - շոկ՝ մարդն ապշած է, քարացած, հույզերը «սառած են»,
  - լաց՝ խորը թաքնված հույզերը հանկարծակի դուրս են հորդում, ֆիզիկական նախանշաններ, քնի և սննդակարգի փոփոխություններ, ֆիզիկական ցավեր և այլն,
- 

---

<sup>42</sup> Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Depression and sadness. New York: Basic Books, 1980, 437 p.

<sup>43</sup> Garlock J. Coping with grief and loss, <http://users2.evl.net>.

- ժխտում՝ չգիտակցելով մահվան փաստը, որ սիրելին կզանգի կամ կգա,
- ինքնավերահսկողություն՝ մարդը վերահսկում է իր էմոցիաները, որպեսզի պարտականությունները կատարի և ցավից հանգստանա,
- իրականություն՝ կատարվածի ամբողջական ընկալում, որի արդյունքում մարդն իրեն ավելի վատ է զգում,
- խառնաշփոթ՝ մտածել չկարողանալը, անհամբերություն և դեֆորմացիա,
- իդեալականացում՝ մահացածին հիշում են միայն լավ կողմերով,
- իդենտիֆիկացիա՝ մահացածի հագուստի, հետաքրքրությունների, բնավորության գծերի կրկնօրինակում,
- նախանձ՝ շրջապատի լավ կարգավիճակը ստիպում է ավելի ուժեղ զգալ կորստի ցավը,
- ֆրուստրացիա՝ մարդը չի կարողանում իր տեղը գտնել նոր կարգավիճակով,
- դառնություն՝ նախանձի և ատելության զգացում այն մարդկանց հանդեպ, ովքեր կատարվածի հետ կապ ունեն,
- մեղք՝ մարդն ինքն իրեն մեղադրում է մահացածի հետ հարաբերություններում կատարված և չկատարված դեպքերի համար,
- սպասում՝ պայքարն ավարտված է, բայց կենսական ուժը դեռ չի վերադարձել, կյանքը շարունակում է ծանձրալի թվալ,
- հույս՝ մարդը հավատում է, որ ապագայում ինքն ավելի լավ կզգա իրեն, երբեմն նույնիսկ կարողանում է արդյունավետ աշխատել, հաճույք ստանալ իր աշխատանքից,
- կարոտ՝ մահացածի կարիքը միշտ կզգացվի, իսկ առանձնահատուկ օրերը, վայրերը և իրադարձություններն ավելի կուժեղացնեն ցավը,
- պարտականություն՝ մարդը հասկանում է, որ անցյալը չես վերադարձնի և որոշում է նոր կյանք ստեղծել,
- որոնում՝ նախաձեռնում է վերականգնել գործունեության նախկին տիպերը, հին ընկերների հետ հանդիպումները,
- պահում՝ ժամանակ առ ժամանակ սովորական դարձած վիշտը ուղեկցում է անձին,
- հանդարտեցում՝ մարդը կարող է հիշել մահացածի մասին հանգստությամբ, զգում է, որ կարող է ընդունել մահվան փաստը և նայել դեպի ապագան,



- 
- կյանքը վերականգնվում է՝ վերականգնվում է ընթացիկ երևույթներով ուրախանալու կարողությունը:<sup>44</sup>

**Զ. Ռեյնուտերը** առանձնացնում է կորուստը վերապրելու 3 ստադիա.

- 
- I. շոկի փուլ, երբ մարդն իրեն անընդհատ հիշեցնում է կատարվածի մասին,
  - II. վիշտ և տառապանք՝ այս փուլում շատ հավանական է չարության, մեղքի զգացումների առկայությունը և «եթե միայն ես...» տիպի մտքերը,
  - III. մահացածի հետ հարաբերությունների որոշակի էտապի ավարտի ընկալումը և հետագա զարգացման համար պատրաստ լինելը:<sup>45</sup>

Վշտի ընթացքի նմանատիպ մոդել է առաջարկում նաև **Տ. Ռանդոն**.

- 
1. փախուստ՝ շոկից և քարացումից բացի, ուղեկցվում է նաև իրականությունից էմոցիոնալ հեռացմամբ,
  2. կոնֆրոնտացիա՝ կորստի իրական լինելը ցավալիորեն ակնհայտ է դառնում և մարդը ստիպված է անկախ ունեցած զգացումներից հարմարվել,
  3. վերականգնում՝ մարդը հասնում է էմոցիոնալ ընկալմանը և հարմարվում է աշխարհին՝ առանց սիրելի մարդու:<sup>46</sup>

**Տ. Սոլարիի և Ա. Ֆիլիսի** ներկայացրած վշտի տևական ուղղվածություն ունեցող մոդելի մեջ կորուստը դիտարկվում է որպես բացառիկ կենսափորձ: Հեղինակները վեց կենտրոնական թեմա են առանձնացնում.

- 
1. կենցաղի ընդհատում,
  2. ցավի վերապրում,
  3. բացակայության վերապրում,
  4. մահացածի հետ հոգեբանական կապի «պահպանում»,
  5. որոնում,
  6. մահացածի հետ հարաբերությունների կարևորության ընկալում:<sup>47</sup>

---

<sup>44</sup> Saindon C. Grief: a normal and natural response to loss., <http://depression.about.com/gi/dynamic/offsite.htm>.

<sup>45</sup> Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1993.

<sup>46</sup> Rando T. A. How to Go on Living When Someone You Love Dies. New York: Bantam, 1991.

<sup>47</sup> Solary T., Phyllis A. et al. The Pinwheel Model of Bereavement // IMAGE Journal of Nursing Scholarship, Win., v. 27 (4), 1995, p. 323–326.

Հոգեբանական շոկի իրավիճակը բնութագրվում է շրջապատի և ինքն իր հետ լիարժեք կոնտակտի բացակայությամբ, մարդը սկսում է գործել մեքենայաբար, արտաքինից դա կարող է նույնիսկ անտարբերություն թվալ, որի տակ իրականում թաքցվում է կորստի հետևանքով զարմացած լինելը և գործում են անհատի պաշտպանական մեխանիզմները: Շոկային իրավիճակը նույնպես ունի իր դինամիկան, որը մերթնդմերթ ընդհատվում է «տառապանքի ալիքներով»:<sup>48</sup> Շատ հեղինակներ կասկածի տակ են դնում վշտի գործընթացը ժխտման փուլով սկսելու ճշմարտացիությունը (քանի որ բնական և հարաբերականորեն կանխատեսելի մահվան դեպքում խոսել այն մասին, որ մարդը չի հավատում, որ դա կարող էր կատարվել, լուրջ չէ): Երևի թե, շատ դեպքերում ժխտման փոխարեն կիրառելի է «մեկուսացում» տերմինը, որն իրենից ներկայացնում է պաշտպանական մեխանիզմ, որի միջոցով սուբյեկտը մեկուսացնում է իրենից ինչ-որ իրադարձություն կամ կյանքի ոլորտ՝ թույլ չտալով, որ վերջինս դառնա իր կյանքի մի մասը: Շատ հաճախ կարելի է դիտարկել կորստի հանդեպ գիտակցական և անգիտակցական վերաբերմունքի տարածայնություններ, երբ մարդը մի կողմից գիտակցաբար ընկալում է սիրելիի մահը, բայց անգիտակցաբար շարունակում է ժխտել մահվան փաստը (երբեմն ինքն իրեն բռնում է այն մտքի վրա, որ սովորական դարձած ժամի սպասում է սիրելի մարդուն, ամբողջի մեջ կարող է տեսնել նրան, երբեմն նրան թվում է, որ լսում է սիրելիի ձայնը, երբեմն շարունակում է զրուցել մահացածի հետ, կարծես նա ներկա է, ապագան պլանավորելուց ականալից մահացածին է ընդգրկում որոշակի գործընթացների մեջ, պահում է նրա սենյակը այնպես, կարծես նա պետք է վերադառնա):<sup>49</sup>

Վշտի հաղթահարման փուլերի շարքում կատաղության և վիրավորանքի փուլը մի շարք «ինչու»-ներով ուղեկցվող փուլ է:

**Ք. Միլոները** նշում է մի քանի կարևոր փաստ վիշտը կրողի կատաղության մասին՝

- Այս ռեակցիան լինում է այն ժամանակ, երբ անհատը անօգնական

<sup>48</sup> Hakobyan N., Khachatryan A., Marginality and ethno-cultural environment, Paradigms of knowledge, Global Impact Factor – 0,884, № 3, 2018, p. 44-52

<sup>49</sup> Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология, Москва, 2006, 576 стр.

---

է զգում իրեն:

---

- Երբ մարդն ընկալում է կատաղության զգացումը, դրան հաջորդում է բացասական մտքեր ունենալու կամ արտահայտելու համար մեղքի զգացումը:
- 

- Այս զգացումները բնական են և պետք է դրանք հարգել, որպեսզի վիշտը հնարավոր լինի վերապրել: Կատաղության զգացումի առաջացումը շատ հաճախ կապում են նաև սեփական մահկանացու լինելու փաստը ընկալել չուզենալու հետ: Այսպիսի ռեակցիա կարող է առաջանալ նաև այն դեպքում, երբ մահացածն իրենից հետո բազմաթիվ խնդիրներ է թողել: Երբեմն այս կատաղությունը կարող է կողմնակի ձևով արտահայտվել (օրինակ՝ մահացածի իրերը դեն նետելով):
- 

- Մեղքի և կաշուն մտքերի փուլ՝ ուղեկցվում է խղճի խայթով և «Եթե միայն ես...» տեսակի մտքերով:

Ի տարբերություն նախորդ փուլի «ինչու»-ների՝ այս հարցերը հիմնականում ուղղված են դեպի սեփական Ես-ը և դրանց առաջացման երկու պատճառ կա.

1. Կյանքում տեղի ունեցող իրադարձությունները վերահսկելու ցանկությունը,
2. Իրադարձությունների զարգացման այլընտրանքային տարբերակի մասին մտքերը, որոնք հիմնված են մեղքի զգացումի վրա:<sup>50</sup>

**Ա. Ուղֆելտը** արդեն գոյություն ունեցող մեղքի զգացման տեսակներին ավելացնում է ևս երեք տեսակ՝

- 
1. Կենդանի մնացածի մեղքի զգացում, երբ ձեզ թվում է, որ դուք պետք է մահանայիք սիրելիի փոխարեն,
- 
2. Թեթևության զգացումի արդյունքում առաջացող մեղքի զգացում՝ այն զգացումն է, երբ ծանր հիվանդությամբ երկար ժամանակ տառապող մտերիմ մարդու մահից հետո թեթևություն եք զգում,
- 
3. Ուրախանալու արդյունքում առաջացող մեղքի զգացում՝ առաջանում է այն ժամանակ, երբ սիրելիի մահից հետո ինչ-որ առիթով դուք

---

<sup>50</sup> Mildner C. Coping with death, grief and loss. <http://www.uiowa.edu/~ucs/griefloss.html>.

---

երջանկության զգացում ունեք: Այս տեսակը ավելի բնորոշ է կորստի հաղթահարման վերջին փուլերին:<sup>51</sup>

**Դ. Մայերսն** ավելացնում է ևս մեկ մեղքի զգացման տեսակ՝ կապված նրա հետ, որ մահացածի կերպարը և նրա մասին հիշողությունները աստիճանաբար ավելի աղուտ են դառնում: Այս դեպքում մարդը սկսում է իրեն մեղադրել այն բանի մեջ, որ բավարար չափով չի սիրել մահացածին:<sup>52</sup>

Վերոնշյալ բոլոր տեսակները վերաբերում են նորմալ կանխատեսվող մեղքի զգացումին, սակայն լինում են դեպքեր, երբ մեղքի զգացումը կարող է երկարատև լինել: Երկարատև մեղքի զգացումը երկու տեսակի է լինում՝

- 
- էքզիստենցիալ
  - նևրոտիկ:

Էքզիստենցիալ մեղքի զգացումը առաջանում է իրական սխալների պատճառով, երբ մարդն իրականում մահացածի հանդեպ ինչ-որ բան այնպես չի արել: Նևրոտիկ մեղքը հիմնականում արտաքին ազդակների պատճառով է առաջանում, մասնավորապես՝ մահվանից առաջ հնչած «դու ինձ մահվան կհասցնես» և մահվանից հետո հնչող «դե ինչ, հանգստացար նրան սպանելով» տեսակի արտահայտությունների պատճառով: Մեղքի զգացման երկարատևությունը կարող է առաջացնել նաև մահացածի իդեալականացումը, որի արդյունքում սեփական թերությունները սկսում են ուռճավել, իսկ սեփական Ես-ը՝ ստորացվել:

Տառապանքի և դեպրեսիայի փուլը սովորաբար հաջորդում է վերոնշյալ փուլերին ոչ այն պատճառով, որ մարդը մինչև այդ չէր տառապում, այլ այն պատճառով, որ սա մաքսիմալ հոգեկան ցավի ստադիան է, երբ արդեն սիրելիի մահվան փաստը ընկալված է: Այս փուլում տառապանքը կարող է որոշակի լացի ալիքներով դրսևորվել կամ ուղեկցվել էմոցիոնալ պարփակմամբ, ինչը հանգեցնում է հաճախ դեպրեսիայի: Անձին կարող է թվալ, թե դադարել տառապել՝ նշանակում է հանգստանալ, հանգստանալ՝ նշանակում է մոռանալ, մոռանալ՝ նշանակում է դավաճանել, արդյունքում մարդը

---

<sup>51</sup> Wolfelt A. D., Understanding Grief: Helping Yourself Heal. Levittown, PA: Accelerated Development, 1992.

<sup>52</sup> Myers D. Helping Younger People Cope with Cancer Deaths and Funerals, <http://www.hospicenet.org/html/younger.html>.

շարունակում է տառապել, որպեսզի պահպանի մահացածի հանդեպ հավատարմությունը և նրա հետ ունեցած հոգեկան կապը:

Ընդունման փուլ՝ ըստ Ռ. Մոուդիի և Դ. Արքենջելի, այս փուլը իրականում իրենից ներկայացնում է մահվան փաստի հետ հարմարում, ոչ թե ընդունում: Այդ փաստի ընդունմանը հասնում են հիմնականում այն մարդիկ, ովքեր հավատացած են, որ մահից հետո կվերամիավորվեն իրենց սիրելիի հետ: Դ. Մոուդին և Ռ. Արքենջելը նշում են, որ սիրելիի կորուստը կարող է նաև «դրական» արդյունք ունենալ, մասնավորապես՝ կորուստները ստիպում են մեզ ավելի գնահատել մահացածներին և կենդանի մնացածներին: Կորստից հետո մենք բացահայտում ենք մեր ներաշխարհը և իրական արժեքները: Կորուստը սովորեցնում է կարեկցանք արտահայտել, մահը մեզ հիշեցնում է կյանքի հարատև չլինելու մասին և սովորեցնում գնահատել ամեն ապրած պահը: Վիշտն արդյունքում «սովորեցնում է» հարմարվողականությանն ու դարձնում է մեզ ավելի իմաստուն:<sup>53</sup>

### **Վշտի հաղթահարման ուղիները**

Ժամանակակից որոշ հետազոտություններ ցույց են տալիս, որ կորստից հետո ինտենսիվ հակազդումների բացակայությունը միանշանակ չի կարելի համարել ախտաբանական դրսևորում, ինչպես նաև ինտենսիվ հակազդում ունեցող որոշ անձանց մոտ ախտաբանական վշտի առաջացումը և պահպանումը պայմանավորված է անձնային այն առանձնահատկություններով և գործոններով, որոնք նպաստում են վշտի քրոնիկ ընթացքի պահպանմանը:

Մի շարք հետազոտություններն այս ոլորտում ուղղված են կորստից հետո անձի հուզական և վարքային ապահարմարողական հակազդումների և իռացիոնալ մտածողության կապի ուսումնասիրմանը: Բոելենի և համահեղինակների հետազոտությունը հաստատեց այդ դրույթը՝ ցույց տալով, որ վշտի ախտաբանական հակազդումներ ունեցող անձանց մոտ գերակշռում են իռացիոնալ մտածողությունը, ինչպես նաև սեփական անձի նշանակալիության և կյանքի իմաստավորվածության վերաբերյալ բացասական համոզմունքները:

---

<sup>53</sup> Лапланш Ж., Понталис Б., Работа скорби, словарь по психоанализу, 2012 г.

Սակայն կոգնիտիվ հոգեբանության ոլորտում դեռևս սահմանափակ կերպով է խնդիրն ուսումնասիրված, մասնավորապես՝ անձի խորքային բացասական համոզմունքների, կոգնիտիվ սխեմաների դերը վշտի ախտաբանական հակազդումների առաջացման մեջ: Ժամանակակից մի շարք հետազոտողներ հակադրվեցին նորմալ վշտի այն բնորոշմանը, որ անձը կորստից որոշակի ժամանակ անց պիտի խզի կապվածությունը կորցվածից և նրա հետ կապված հիշողություններից, ինչի մասին նշում են վշտի ուսումնասիրման վաղ տեսությունները:<sup>54</sup>

Ըստ որոշ հետազոտողների կլինիկական պրակտիկայի արդյունքների՝ անձը կորստից հետո ձևավորում է ներքին, յուրօրինակ հարաբերություն մահացածի հետ և պահպանում դա երկար տարիներ: Անձը 1 տարվա արդյունքում կարողանում է վերաիմաստավորել մահը և իր կյանքը, վերգտնել իր կյանքի իմաստը (Ռ. Նայմեր, Ն. Կեսսե, Բ. Ֆորտներ, Դ. Կլասս, Պ. Սիլվերման, Լ. Նիքման):<sup>55</sup>

Վերոնշյալ հոգեբաններն եկան այն եզրահանգման, որ դեռևս նորմալ կամ հաղթահարվող և ախտաբանական վշտի չափանիշների վերանայման և ճշգրտման, ինչպես նաև ռիսկային գործոնների ուսումնասիրման կարիք կա: Հոգեբաններ Մ. Օստերվայսը, Ֆ. Սոլոմոնը և Մ. Գրինը գրում են, որ, որպես կանոն, վիշտն ապրելու գործընթացը տևում է 1 տարի: Սակայն դա ոչ թե նորմայի և ախտաբանության տարանջատման, այլ անձի հակազդումների քանակի և ինտենսիվության թուլացման սահմանն է: Բացի այդ, վշտի գործընթացի ավարտի վերաբերյալ գրականության մեջ հանդիպում են տարբեր հասկացություններ՝ վերականգնում, հարմարում, ավարտ և այլն, որոնք լիովին չեն բնութագրում վշտի գործընթացի ելքը: Այսինքն, վիշտն ապրելու գործընթացի և դրա ավարտի վերաբերյալ ճշգրիտ և հստակ բնորոշումների կարիք կա, որի շնորհիվ կկարողանանք հասկանալ վշտի բարենպաստ և անբարենպաստ հետևանքները: Ընդ որում, վիշտն ապրելու գործընթացի բարենպաստ ավարտի դեպքում անձը երբեք չի վերադառնում իր գործառնման մինչկորստյան վիճակին. նա կարող է ունենալ

<sup>54</sup> Malkinson R., Cognitive-Behavioral Grief Therapy: The ABC Model of Rational-Emotion Behavior Therapy, Psychological Topics 19 (2010), 2, Tel Aviv University, Israel, 305 p.

<sup>55</sup> Prigerson H., Maciejewski P., A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for the DSM-V, Omega, № 52, 9-19, 2006.

հուզական, կոգնիտիվ և վարքային որոշակի անբարենպաստ փոփոխություններ կամ ընդհակառակը՝ անձնային աճ:<sup>56</sup>

### **Հոգեթերապևտիկ գործընթաց**

Հոգեթերապևտիկ գործընթացը կարելի է 3 փուլի բաժանել՝ ճգնաժամային աջակցության փուլ, վիճակի կարգավորման փուլ, վերականգնողական փուլ:<sup>57</sup>

#### **Ճգնաժամային աջակցության փուլ (ըստ Զ. Բուլբիի 1 ստադիայի)**

Այս փուլի հիմնական նպատակը կորստի ցավի մեղմացումն է, բայց միշտ չէ, որ այդ ցավը վառ արտահայտված է, երբեմն ցավը կրող մարդիկ գիտակցաբար կամ անգիտակցաբար փորձում են արգելափակել այդ ցավը: Երբեմն այդ ցավը ընկալվում է որպես ապատիա, զգացմունքների բացակայություն: Վիշտ կրողները կարող են կորցնել կապը ոչ միայն արտաքին աշխարհի, այլ նաև իրենց ներքին ապրումների հետ: Այսպիսի իրավիճակները կարող են ուղեկցվել «ես ոչինչ չեմ զգում և դա տարօրինակ է», «ես կարծում էի, որ այս ապրումներն ավելի ուժեղ են լինում» և նմանատիպ այլ արտահայտություններով: Վշտի արտաքին արտահայտչաձևերը ինդիվիդուալ են: Երբեմն դրանց դրսևորմանը «խանգարում է» շրջապատը: Փորձելով հանգստացնել վիշտը կրողին, հաճախ նշում են, որ պետք չէ այդքան շատ տխրել, այդքան շատ տանջվել: Շրջապատի այսպիսի ցանկությունները շատ հաճախ մարդու ինքնապաշտպանական մեխանիզմների հետ միավորվելով, բերում են վշտի անհրաժեշտության ժխտմանը («ես չպետք է լացեմ», «հիմա տխրելու ժամանակը չէ»): Այս իրավիճակում վշտի արտահայտումը արգելափակվում է և էմոցիաները չեն հասնում իրենց տրամաբանական ավարտին:

<sup>56</sup> Osterweis M., Solomon F., Green M., p. 53-56. 6 Silverman G., Johnson J., Prigerson H., Preliminary explorations of the effects of prior trauma and loss on risk for psychiatric disorders in recently widowed people. "The Israel journal of psychiatry and related sciences", 38 (3-4), 2001, 215 p.

<sup>57</sup> Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Depression and sadness. New York: Basic Books, 1980, 437 p.; Bowlby, J., Parks, C.M. Separation and Loss Within the Family. //The Child in His Family. In E.J. Anthony & C. Koupernik (Eds.) New York: Wile-Interscience, 1970, 112-124 p.

Որոշ մարդիկ հոգեկան ցավը մեղմելու համար, փորձում են խուսափել կորստի մասին մտքերից, նրանք ընդունում են մահացածի մասին միայն դրական, լավ մտքեր, մյուսները կարող են սկսել ակոհող կամ թմրանյութեր օգտագործել, որոշները սկսում են ճանապարհորդել և այլն: Այսպիսի պաշտպանողական վարքը ունի իր պատճառները, որոնք երբեմն լիարժեք չեն հետազոտվ, քանի որ, երբ փորձում ենք հասկանալ, թե ինչու է մարդը խուսափում ապրումներից, մենք կարող ենք նրան ավելի ուժեղ ցավ պատճառել, և եթե մենք ստիպողաբար փորձենք մարդուն դրդել զգացմունքները բացահայտ արտահայտելուն, դա կարող է հանգեցնել վերջինիս դեզադապտացիայի: Ժամանակագրական առումով որքան ողբերագական դեպքը հեռանում է, հոգական ցավը սկսում է մեղմանալ և վերածվել թախիծի, որը կարելի է կարգավորել ըստ տեղի և ժամանակի համապատասխանության: Ինքնավերահսկման ունակությունը հոգեկան առողջության ամենաառաջին նախանշանն է: Փաստորեն, հոգեթերապևտիկ 1 փուլի հիմնական իմաստը այդ տառապանքի դժվար ժամանակահատվածը հաղթահարելու մեջ է կայանում:

Մարդը պետք է հաղթահարի ցավը՝ որպես անհատ չկործանվելով: Եթե դա ժամանակին չի արվում, թերապիայի կարիքը կարող է ավելի ուշ զգացվել, երբ այդ ապրումներին վերադառնալը ավելի դժվար է: Դժվարությունը կայանում է նաև նրանում, որ ինչքան շրջապատի պոզիտիվ աջակցությունը թույլ է լինում, ապա անհրաժեշտ է դառնում հոգեթերապևտի աջակցությունը՝ անձի թաքնված մտքերը վերհանելու և լսողի դերում լինելու նպատակով:

### **Վիճակի կարգավորման փուլ (ըստ Զ. Բոուլբիի 2 և 3 ստադիաների)**

Ուժեղ ցավի վերապրման ժամանակ տրամաբանական, ճանաչողական կարողությունները չեն աշխատում և մարդն ապրում է միայն իր հույզերով: Վիճակի կարգավորման հետ միաժամանակ հույզերը սկսում են թուլանալ, բայց տրամաբանությունը երկար ժամանակ չի վերականգնվում, հատկապես մահացածի հետ կապված ասպեկտներում:

Մտերիմ մարդու մահվան փաստն ընդունելը հնարավոր է դառնում միայն հոգեկան ցավի մեղմանալու հետ միայն: Մտերիմ մարդու մահից հետո պաշտպանական մեխանիզմներ են սկսում գործել, որոնց միջոցով ան-



հատն անգիտակցաբար նվազեցնում է վախի զգացումը և ինքն իր հետ կոնֆլիկտը՝ իրականության աղավաղման միջոցով: Այդպիսի պաշտպանական մեխանիզմներից մեկը ժխտումն է, որը կարող է տարբեր ժամանակահատվածներում առաջ գալ և տարբեր ձևերում արտահայտվել, բայց բոլոր դեպքերում դա՝

- 
1. մահվան փաստի ժխտումն է,
  2. դրա կարևորության ժխտումն է,
  3. կորստի անդառնալիության ժխտումն է:

Անգլիացի հեղինակ Գոռերը ժխտման համեմատաբար թեթև և հաճախ հանդիպող ձևը անվանում է մոմիֆիկացիա՝ վիշտը կրողը ամեն ինչ պահպանում է այնպես, ինչպես եղել է մահացածի կենդանության ժամանակ, պատրաստ պահելով նրա վերադարձին: Բայց եթե սա երկար տարիներ է շարունակվում, այն արդեն վերածվում է ժխտման:

Ժխտման մի ուրշ թեթև ձև է մահացածին մեկ ուրիշի մեջ տեսնելը: Օրինակ՝ տատիկը մահացած ամուսնուն թոռնիկի մեջ է տեսնում և այլն:

Այս դեպքերում վիշտը կրողը սկսում է ասել «մենք այդքան էլ մտերիմ չէինք», «նա վատ հայր էր», «ես նրան չեմ կարոտում» և նմանատիպ այլ արտահայտություններ, մեկ այլ տարբերակում կատարվում է մոմիֆիկացիայի հակառակ երևույթը, մահացածին հիշեցնող բոլոր իրերը հեռացվում են տեսադաշտից. սա օգնում է վիշտը կրողին պաշտպանել իրեն կորստի իրականության հետ բախվելուց:

Մարդիկ, ովքեր այսպիսի պահվածք են դրսևորում, գտնվում են պաթոլոգիկ ռեակցիայի զարգացման առաջացման ռիսկային գոտում: Մեկ այլ տարբերակում (մասնակի մոռացում), վիշտ կրողը մոռանում է մահացածի հետ կապված կարևոր ինչ-որ դեպքերի մասին:

Մահացած երեխայի ծնողներն իրենց հուսադրում են «մենք այլ երեխաներ կունենանք» մտքով: Տարբերակներից մեկը նաև՝ սպիրիտիզմով հետաքրքրվելն է:

**Կյանքին հարմարվելու, ադապտացվելու փուլ**  
**(ըստ Զ. Բոուլբիի 4 ստադիայի)**

Սիրելի մարդու մահվանից հետո վիշտը կրողը կորցնում է ոչ միայն այն օբյեկտին, որին ուղղված էին իր զգացմունքները, այլ նաև կենսակերպի ինչ-որ ձև: Նրա կյանքում հայտնվում են դատարկ տեղեր, որոնք պետք է ինչ-որ բանով լցնել: Նոր շրջապատի կառուցումը անհատական գործընթաց է, որը պահանջում է նոր որակների, նոր հմտությունների ձեռքբերում, դժվարությունների հաղթահարման նոր մեթոդների փնտրում:

Շատ մարդկանց մոտ կա այնպիսի կարծիք, որ եթե էմոցիոնալ վերաբերմունքը մահացածի հանդեպ նվազում է, ապա դա վիրավորում է վերջինիս հիշատակը, կամ դավաճանություն է նշանակում (կինը երկրորդ անգամ ամուսնանում է և այլն), սա կարող է ուղեկցվել վախով, որ նոր սիրո օբյեկտը նույնպես կարող է «կորել» և պետք կլինի նորից կորստի ցավի հետ հարմարվել:

Ըստ Զ. Ուորդենի, առողջանալու նշաններից մեկը հույզերը մահացածից դեպի նոր տպավորություններ և նոր դեպքեր տանելն է, մահացածի մասին առանց ուժեղ ցավի խոսելը :

Թախիծն իհարկե գոյություն ունի, հատկապես երբ մահացածի մասին է խոսք գնում, բայց սա ավելի հանգիստ, ավելի լուսավոր թախիծ է: Մարդն այդ ժամանակ ադապտացվում է նոր կենսակերպի, ստեղծում է իր համար նոր շրջապատ և վերականգնում է հետաքրքրությունը կյանքի հանդեպ:

### **Կոգնիտիվ և վարքագծային թերապիա**

Այս թերապիան առաջինը սկսել են զարգացնել Ա. Բեկը և Ա. Էլիսը: Թերապիան սկիզբ է առնում մի քանի հոգեբանական մոտեցումներից (ճանաչողական հոգեբանություն, Ֆրեյդի տեսություն, հոգեվերլուծություն և այլն):<sup>58</sup>

Թերապիան հիմնվում է նրա վրա, որ մարդու զգայական խախտումները գլխում ծագող նրա բացասական մտքերի արդյունք են, իսկ այդ բացասական մտքերը զարգանում են այն ժամանակ, երբ նա փորձում է բա-

---

<sup>58</sup> Beck A. T., Cognitive therapy. In A. Freeman , K. M. Simon , L. E. Beutler , & H. Arkowitz (Eds.), Comprehensive handbook of cognitive therapy, New York: Plenum, 1989, pp. 21-36.; Ellis A.,). General semantic and rational emotive behavioral therapy. In P. P. Johnson , D. D. Burland , & U. Klien (Eds.), More e-prime, 1994, pp. 213-240, Concord, CA: International Society for General Semantics.

ցատրություն գտնել էմոցիոնալ ծանր փաստերի համար: Ճանաչողական վերականգնողական թերապիան՝ ՃՎԹ-ն, ուղղված է բացասական մտածողական գործընթացների փոփոխմանը, կեղծ ընկալումների ուղղմանը և սթրեսային իրավիճակների ընկալմանը: ՃՎԹ-ի կոնսուլտացիաները օգնում են վշտի կրողին հաղթահարել ինքնախարազանման և մեղքի զգացման մասին մտքերը: Կա չորս թեզիս, որոնք սահմանվում են ՃՎԹ-ի ընթացքում.

1. Մարդիկ ձևավորում են իրենց իրականությունը՝ երևույթներին հաղորդելով սեփական ունիկալ գնահատականը,
2. Ընկալումը կապված է խախտումների հետ և ընկալումն ու վարքագիծը, ինչպես էմոցիաներն ու վարքագիծը, հանդիսանում են փոխահամաձայնեցված և միմյանց բացատրող կոմպոնենտներ:
3. Ընկալումը ճանաչելի է և մատչելի, հիվանդին կարելի է կառավարել, որպեսզի հնարավոր լինի «ներթափանցել» նրա ինֆորմացիայի մշակման խախտված գործընթացի մեջ:
4. Ճանաչողական փոփոխությունները մարդու էվոլյուցիայի համար կարևոր դեր ունեն:

Կոգնիտիվ մոդելը հիմնված է եռակողմ կոնցեպտավորման վրա, որն իր մեջ ներառում է՝

---

ա) ճանաչողական բովանդակություն կամ ավտոմատ մտքեր,

---

բ) ճանաչողական կամ ինֆորմացիայի մշակման եղանակներ,

---

գ) ճանաչողական ստրուկտուրաներ կամ սխեմաներ:

Համաձայն ՃՎԹ-ի, ոչ ռացիոնալ մտքերը և վարքագծային շաբլոնները խանգարում են վշտի նորմալ ընթացքին և առաջացնում էմոցիոնալ պրոբլեմներ՝ բարդացված վիշտ և դեպրեսիա:

ՃՎԹ-ի նպատակն է կարգավորել սեփական անձի մասին բացասական մտքերը, վշտի հանդեպ սխալ ռեակցիան, վախի կամ դեպրեսիայի ազդեցության տակ եղած վարքագիծը: Որպես կանոն բարդացված վշտի կրողները շարունակում են կորուստն ընկալել որպես ոչ իրական և ամբողջությամբ ընկղմվում են մահացածի մասին հիշողության մեջ:

## ՃՎԹ-ի կիրառումը բարդացված վշտի ժամանակ

ՃՎԹ-ն բարդացված վշտի սիմպտոմների նվազեցման համար կենտրոնանում է 3 գործընթացի վրա.

1. կորստի ինտեգրացիա,
2. ոչ ադապտիվ դիրքորոշումների վերհանում և փոփոխում,
3. վախի կամ դեպրեսիվ վարքագծի փոխարինում ավելի դրական վարքագծով:

ՃՎԹ-ի ժամանակ թերապևտը ոչ միայն բացահայտ երևացող պրոբլեմների հետ է աշխատում, այլ փորձում է հիվանդի մտածելակերպում գտնել ավելի խորքային աղավաղված, ավերիչ ասպեկտներ և սխեմաներ: Վշտի հիմնական պրոցեսը իմաստի վերականգնումն է, վիշտը կրող մարդու ներաշխարհի վերադասավորումը, այս պրոցեսը թույլ է տալիս վիշտը կրողին հոգեսոցիալական անցում կատարել և վերափոխել իր ինքնաճանաչողությունը, որպեսզի կարողանա պահել կապը մահացածի հետ և միաժամանակ շփվել կենդանի մնացած մարդկանց հետ:<sup>59</sup>

### ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ

Կա մի արևելյան պատմություն իր սիրելի որդուն կորցրած մի կնոջ մասին:

Նրա վիշտը այնքան մեծ էր, որ նա հուսահատության եզրին էր և իր վերջին հույսը դրել էր մի իմաստունի վրա, որի մասին ժողովուրդն ասում էր, թե կարող է հրաշքներ գործել:

Վշտից կաթվածահար մայրն ընկավ իմաստունի ոտքերի մոտ և աղաչեց նրան վերադարձնել որդուն: Նրա խնդրանքը դիպավ իմաստունի հոգուն: Իմաստունն ասաց, որ կանի դա, բայց միայն այն դեպքում, երբ կինն իրեն ցույց տա երեք տուն, որտեղ ոչ ոք չի մահացել:

Կնոջը խնդիրը բարդ չթվաց, նա ուժ գտավ իր մեջ և գնաց փնտրելու մի ընտանիքի, որին մահը չի այցելել:

Այսպես նա մտավ մի տնից մյուսը, երրորդը, հինգերորդը, և ամեն

<sup>59</sup> Шефов С. А., Психология горя, 2006.

տանն ասացին, որ հրաժեշտ են տվել կամ որդուն, կամ քրոջը, կամ հորը, կամ պապին, կամ նույնիսկ մի քանի հարազատների: Իր քաղաքում ապարդյուն պտտովելուց հետո, կինը ճամփա ընկավ դեպի այլ բնակավայրեր՝ հույս ունենալով, որ կգտնվի մի տուն, որին մահը չըջանցել է: Սակայն այդպիսի տուն գտնել չհաջողվեց: Հետո աստիճանաբար սկսեց հասկանալ, որ սիրելիների մահը կյանքի անխուսափելի կողմն է, և կարողացավ հաշտվել իր որդու կորստի հետ:

Վշտի մեջ գտնվող մարդուն օգնելը բավականին բարդ և հաղորդակցման հմտություններ պահանջող խնդիր է, որը շատ հաճախ սխալների առիթ է դառնում: Ամենատարածված սխալներից մեկը վշտի մեջ գտնվող մարդուց էմոցիոնալ հեռացումը կամ նրա հետ կորստի մասին խոսելուց խուսափումն է: Անգործությունը և «ինքնահեռացումը» վշտի մեջ գտնվողի հետ հարաբերություններում տարածված ամենաառաջին սխալն է: Դ. Մուդին և Ռ. Արքենջելը նշում են ոչ կոռեկտ արտահայտությունների և ոչ ադեկվատ գործողությունների մի շարք, որը հաճախ սխալմամբ կիրառում ենք վշտի մեջ գտնվողների հետ հարաբերություններում.

- 
- անտեղի արտահայտություններ, որոնք հաշվի չեն առնում դեպքերի ներկա ընթացքը և վշտի մեջ գտնվողի հոգեբանական վիճակը;
- 
- Անտեղի արտահայտություններ, որոնք առաջանում են վիշտը չհասկանալուց կամ այն մեղմելու ցանկությունից, օրինակ՝ «դեռ երիտասարդ ես, դեռ կամուսնանաս»,
- 
- սեփական զգացմունքները, պատկերացումները կամ ցանկությունները այլ մարդու վրա դնող արտահայտություններ, որոնք հիմնականում երկու տեսակի են լինում.
1. սեփական փորձի արտացոլում, օրինակ՝ «ձեր զգացումները ինձ այնքան հասկանալի են»,
  2. սեփական ցանկությունների արտացոլում, օրինակ՝ «դու պետք է վերջացնես սուգը ու շարունակես ապրել»:

Կան կարծրատիպերի և նախապաշարմունքների շատ տեսակներ, որոնք խանգարում են մարդկանց և նրանց շրջապատին վերապրել վիշտը:

Ռ. Ֆրեյդմանը և Ջ. Ջեյմսը թվարկում են ամենատարածված 'մահացու կլիշեները' կապված կորստի հետ.

- 
- դուք պետք է արդեն դրա հետ հաշտված լինեիք,
- 
- ձեզ պետք է ինչ-որ բանով զբաղվել,
- 
- ժամանակը բուժում է բոլոր վերքերը:<sup>60</sup>

Այս ամենին կարելի է ավելացնել ևս մեկ մահացու կլիշե, որն արտահայտվում է «ուժեղ եղիր», «պետք չի արցունքներին ազատություն տալ» տիպի նախադասություններով:

Ա. Ուոլֆելտը առաջարկում է գործողությունների ցուցակ, որը պետք չէ անել վշտի մեջ գտնվող մարդկանց հետ հարաբերությունների մեջ.

- 
- Հեռանալ այդ մարդուց՝ նրան զրկելով աջակցությունից,
- 
- Փորձել համոզել, որ կորուստը դրական հետևանքներ կարող է ունենալ,
- 
- Հիշեցնել, որը մահը ինչ-որ ձև կարելի էր կանխարգելել,
- 
- Համեմատել տվյալ մարդու վիշտը ծանոթ այլ մարդկանց վշտի հետ,
- 
- Նկարագրել, թե ինչքան եք դուք վշտացած այդ առումով,
- 
- Վախենալ ինտենսիվ հույզերից և խուսափել նմանատիպ իրավիճակից,
- 
- Փորձել խոսել վիշտը կրողի հետ՝ առանց նրա հույզերին անդրադառնալու,
- 
- Պոզիտիվ ուժ կիրառել (ամուր գրկել, ձեռքից բռնել),
- 
- Դիտարկել վիշտը կրողի խոսելուց հրաժարվելը որպես անձնական վիրավորանք:

---

<sup>60</sup> Friedman R., James J. W. (2008) The myth of the stages of dying, death and grief. Skeptic 14: 2008, pp. 37–42.

Որպեսզի ավելի հասկանալի լինի թե ինչ կարելի է անել վշտի մեջ գտնվողի հետ հարաբերություններում, նախևառաջ պետք է հասկանալ, թե ինչպիսի գործառույթներ է կատարում վիշտը, և ինչ խնդիրների առաջ է կանգնած վիշտը կրողը: Իզարդը գտնում է, որ վիշտը կատարում է կենսաբանական և սոցիալական գործառույթներ, որը հեշտացնում է սոցիալական կապերը և համախմբվածությունը:

Վիշտը կատարում է նաև կոմունիկատիվ գործառույթ, քանի որ դրա միջոցով մյուսներին հաղորդվում է այն մասին, որ վիշտը կրող անձը իրականում սիրող և հոգատար անհատ է :

Հաջորդ կարևոր գործառույթն, ըստ Իզարդի, ադապտիվ գործառույթն է, որի իմաստը կորստի հետ համակերպվելու մեջ է կայանում:

Ջ. Ուորդենը նշում է չորս խնդիրների մասին, որոնց լուծման միջոցով վիշտը կրողը վերադառնում է դեպի կյանք.

1. ընդունել կորստի իրական լինելը,
2. վերապրել կորստի ցավը,
3. վերականգնել շրջապատի հետ հարաբերությունները առանց մահացածի,
4. ինտեգրացնել անցյալը և առաջ գնալ:

Արտասահմանյան մասնագետները առաջարկում են մտքերի շարք, որոնք օգնում են ադեկվատ վերաբերվել վշտին և դրա հետ կապված ապրումներին:

«Իմացեք, որ դուք կարող եք շարունակել ապրել», «Ձեզ պատած ինտենսիվ զգացմունքները վշտի հանդեպ նորմալ ռեակցիա են», «Նորմալ է, որ դուք ձեզ ճնշված եք զգում, քանի որ վիշտը անօգնական լինելու զգացում է հաղորդում», «Լսեք ինքներդ ձեզ, դուք ավելի լավ կիմանաք, թե ձեզ ինչ է պետք», «Երբեմն թույլ տվեք ձեզ վշտից հանգստանալ»:

Շատ հեղինակներ նշում են, որ վիշտը կրողի համար օգտակար կլինի օրագիր պահել:

Սովորաբար դժվար են տրվում նաև այսպես կոչված հատուկ օրերը (մահվան, հարսանիքի օրերը): Մասնագետները խորհուրդ են տալիս վար-

քաղձային որոշակի կանոններ, որոնք կօգնեն վիշտը կրողին այդ օրերին:

1. Փորձեք շատ հանգստանալ,
2. Ձեզ վրա շատ պարտականություններ մի վերցրեք,
3. Եթե ցանկանում եք լացել, լաց եղեք և այլն:

Վիշտը կրողի հետ հարաբերություններում շատ կարևոր է այսպես կոչված իրավիճակի «ընդունումը», օրինակ՝ «ես լսել եմ, որ քո... մահացել է» արտահայտության դեպքում մի խուսափեք մահանալ բառից, քանի որ դա ցույց կտա, որ դուք բաց եք խոսակցության համար: Մի փորձեք խեղդել ձեր զգացմունքները, կիսվեք դրանցով, խուսափեք «դու շատ ուժեղ ես» տեսակի արտահայտություններից, առաջարկեք ձեր օգնությունը, ֆիզիկապես մոտ եղեք վիշտը կրողին, նույնսիկ եթե ձեր ներկայությունը ձեր կարծիքով ոչինչ չի փոխում, ինչքան հնարավոր է շատ լսեք վիշտը կրողին, օգնեք հասկանալ, որ առկա բոլոր ապրումները նորմալ երևույթ են:

Շատ մասնագետներ ասում են, որ սգի ընթացքում, շատ կարևոր է նաև պրակտիկ օգնությունը, որը կարող է արտահայտվել ոչ միայն նյութական օգնության, այլ նաև երեխաների կամ ընտանի կենդանիների մասին հոգ տանելու տեսքով:

Ըստ Դ. Արքենջելի, եթե մարդը զգում է, որ իր ձեռքից եկած ամեն ինչ արել է, բայց միևնույն է, չի գոհացրել վիշտը կրողին, ապա ժամանակավորապես պետք է հանգիստ թողնի նրան, քանի որ չափազանց շատ ուշադրությունը նույնպես կարող է վատ հետևանքների բերել:

Ուիլյամսի կողմից մշակվել է անսպասելի կորուստ ունեցած ընտանիքների վշտի վերապրմանը մասնակցելու ծրագիր, որն իր մեջ ներառում է հոգեբանական օգնության մի քանի ասպեկտներ:

1. Լսել,
2. Կրիզիսային միջամտություն (ներառյալ մահվան լուրը հայտնելը),
3. Մահից հետո երկու ամսվա ընթացքում հեռախոսային կոնտակտներ:

Ցանկացած հոգեբանական կոնսուլտացիայի մեթոդական հիմք են հանդիսանում այսպես կոչված ակտիվ լսման տեխնիկաները, որոնք բաժանվում են երկու խմբի.



---

1. Ոչ ռեֆլեքսիվ լսման տեխնիկաներ՝ վերբալ և ոչ վերբալ միջոցների խումբ, որը լուծում է երկու մեծ խնդիր՝ պացիենտի ասածի հանդեպ արտաքին ուշադրության արտահայտում և նրա արտահայտությունների խրախուսում:

---

2. Ռեֆլեքսիվ լսման տեխնիկաներ՝ բառային մեթոդների խումբ (բացատրություն, կոնսպեկտավորում, պարաֆրազ), որոնք ուղղված են հոգեբանի կողմից պացիենտի խորապես ընկալմանը և պացիենտի մոտ հոգեբանի կողմից հասկացված լինելու զգացումների առաջացմանը:

Անցնենք վշտի մեջ գտնվող մարդու կորստի հաղթահարման փուլերի ժամանակ առաջարկվող հոգեբանական օգնության դիտարկմանը:

---

1. Շոկի և ժխտման փուլ՝ անհրաժեշտ է վերականգնել մարդու կոնտակտը իրականության հետ, որի համար պետք է նրան դիմել անունով, տալ պարզ հարցեր և խնդրանքներ, օգտագործել տեսողական տպավորությունը գրավող իրեր (մահացածի իրերից), ընդունել և ցույց տալ, որ ընդունել եք տեղի ունեցած դժբախտությունը, բաց լինել վիշտը կրողի հանդեպ և չխուսափել սեփական զգացմունքներն արտահայտելուց:

---

2. Կատաղության և վիրավորանքի փուլ՝ այս փուլում հոգեբանի առաջ երկու կարևոր խնդիր է դրված՝ օգնել մարդուն հասկանալ, որ առկա նեգատիվ մտքերը նորմալ են, և օգնել այդ զգացմունքները ճիշտ արտահայտել և ճիշտ հունի վրա դնել: Շատ կարևոր է, որ վիշտը կրողը ընդունի, որ այդ կատաղությունը, վիրավորանքը և գրգռվածությունը նորմալ և տարածված զգացմունքներ են, և բնորոշ են բոլոր վիշտ կրողներին: Դա անելու համար հոգեբանն ինքը պետք է հանդուրժողականությամբ վերաբերվի այս զգացմունքների առկայությանը: Հոգեբանը պետք է նաև հաշվի առնի, որ կատաղությունը հիմնականում սեփական անօգնականության հետևանքով է առաջանում և իր աշխատանքի նպատակի մեջ պետք է լինի փոխել պացիենտի վերաբերմունքը մահվան երևույթի հանդեպ:

---

3. Մեղքի և կաշուն մտքերի փուլ՝ առաջին քայլը, որ իմաստ ունի անել, պարզապես խոսել մարդու հետ այդ զգացումի մասին, թույլ տալ, որպեսզի մարդը պատմի իր ապրումների մասին, կարելի է պացիենտի հետ քննարկել մահվան հանգամանքները, որպեսզի պատմելու ընթացքում ինքն էլ համոզվի, որ մահը կանխելու իր իրական հնարավորությունները չնչին էին կամ ընդհանրապես չկային:

Եթե իրավիճակն այնպիսին էր, որ պացիենտը տեսականորեն հնարավորություն կարող էր ունենալ կանխարգելելու հարազատի մահը, հոգեբանի աշխատանքը կայանում է նրանում, որ

---

I. պացիենտին օգնի գիտակցել ապագան կանխագուշակելու մարդկային հնարավորության բացակայությունը:

---

II. Երկրորդ քայլը կայանում է նրանում, որ պացիենտին օգնի հասկանալ, թե ինչ պետք է անի իր մեղքի զգացումի հետ:

---

III. Երրորդ քայլը՝ փորձել հասկանալ մեղքի զգացումի էությունը՝ ներոտիկ է թե էքզիստենցիալ: Ներոտիկ մեղքի զգացումի առաջին չափորոշիչը սեփական հանցանքների ուռճացումն է, երկրորդ չափորոշիչը՝ շրջապատում արտաքին մեղադրող աղբյուրի առկայությունն է, և երրորդը՝ այն, որ մարդը մեղքի զգացումը ընկալում է որպես օտարածին մարմին, որից պետք է ազատվել: Հոգեբանը կարող է կիրառել հետևյալ միջոցը՝ առաջարկել պացիենտին ինչ-որ գերբնական ուժի օգնություն, որը նրան կազատի մեղքի զգացումից: Ենթադրվում է, որ եթե պացիենտը պատասխանում է «այո», ապա այդ մեղքի զգացումը ներոտիկ է, «ոչ» պատասխանի դեպքում գործ ունենք էքզիստենցիալ մեղքի զգացումի հետ: Ներոտիկ մեղքի զգացումի դեպքում չորրորդ քայլը կայանում է նրանում, որպեսզի դրա ծագման աղբյուրը բացահայտվի, օգնի անձին վերաիմաստավորել և նորովի գնահատել իրավիճակը:

---

IV. Էքզիստենցիալ մեղքի զգացումի դեպքում չորրորդ քայլը կայանում է նրանում, որ անձին օգնի հասկանալ վշտի կարևորությունը, փորձել դրանից ինչ-որ դրական իմաստ ստանալ և սովորել ապրել այդ զգացումի հետ:

---

Մեղքի զգացումի արդյունքում դուրս բերվող դրական իմաստներից կարելի է նշել մի քանի տարբերակներ.

- 
1. Մեղքը՝ որպես կյանքի դաս՝ գիտակցություն, որ մարդկանց պետք է բարություն և սեր տալ այն ժամանակ, երբ նրանք դեռ կենդանի են,
  2. Մեղքը՝ որպես սխալի համար պատիժ՝ այն հոգեկան ապրումները, որ նախկինում սխալ գործած մարդն է ունենում, հավասար է թողության,
  3. Մեղքը՝ որպես բարոյականության ապացույց՝ մարդն ընկալում է մեղքի զգացումը որպես խղճի խայթ և գալիս է այն եզրակացության, որ այդ զգացումը նորմալ է և կլինե՞ր տարօրինակ (բարոյագուրկ), եթե ինքը չունենար այդ զգացումը:
- 

Կարևոր է ոչ միայն մեղքի զգացումի դրական կողմը տեսնելը, այլ նաև այդ դրական իմաստը, որպես կյանքի խթան օգտագործելը: Էքզիստենցիալ մեղքի դեպքում հնարավոր է երկու տարբերակ՝ այն ինչ արդեն եղել է, փոխել չի կարելի և պետք է ընդունել այնպես ինչպես կա, և որպես հետևանք կարելի է սկսել ինչ-որ օգտակար կամ բարի բան անել այլ մարդկանց համար, այդ թվում նաև մահացածի կիսատ մնացած գործերը վերջացնել: Երկրորդ տարբերակը՝ այն ինչ մեղքի զգացում է առաջացրել, թեկուզ և ուշացումով հնարավոր է ուղղել կամ փոխել (մահացածի խնդրանքը հաշտվել հարազատների հետ):

Հոգեբանական աջակցության հիներոորդ քայլը կապված է մահացածին հրաժեշտ տալու հետ: Եթե մարդը գտնում է, որ ինքը մեղավոր է մահացածի առաջ, շատ կարևոր է թույլ տալ նրան ներողություն խնդրել (դատարկ աթոռի մեթոդ): Եթե մեղքի զգացումը շատ ուռճացված է և ոչ ադեկվատ, ապա ներողություն խնդրելը այս դեպքում չի օգնում, քանի որ գործ ունենք մահացածի կերպարի իդեալականացման և սեփական անձի նվաստացման երևույթի հետ: Այստեղ խնդիրը կայանում է նրանում, որ պացիենտը ինքն իրեն ընդունի այնպիսին, ինչպիսին կա՝ թույլ և ուժեղ կողմերով, և ճիշտ ընկալի մահացածի իրական կերպարը՝ թույլ և ուժեղ կողմերով: Այստեղ շատ կարևոր է, որպեսզի մահացածից ներողություն խնդրելուց բացի,

վիշտը կրողն էլ ների մահացածին՝ նախկինում ասված խոսքերի կամ արարքների համար, քանի որ մահացածի հանդեպ վիրավորանքը և նրա իդեալականացումը հակառակ զգացմունքներ լինելու հետ միաժամանակ կարող են գիտակցության տարբեր մակարդակներում նույնպես միաժամանակ գոյություն ունենալ:

Այսպիսով՝ համակերպվելով սեփական անլիարժեքության հետ և ներողություն խնդրելով սեփական մեղքերի համար, ինչպես նաև մահացածի թերությունները ընկալելու և նրան ներելու հետ միաժամանակ, մարդը հաշտվում է իր մտերիմի հետ և միևնույն ժամանակ ազատվում մեղքի ծանրությունից:

**Տառապանքի փուլում** կարևոր են դառնում վիշտը կրողի հետ նրա ապրումները կիսելը, նրան լսել, լացելու հնարավորություն տալը, ցանկության դեպքում նրան մենակ թողնելը, նրան տնային գործերին աստիճանաբար վերադարձնելը: Հոգեբանի հիմնական նպատակը այս փուլում օգնել, որ կորուստն ընդունվի, ինչի համար շատ կարևոր է, որ վիշտը կրողը սկզբում կորստի համար իր կրած տառապանքն ընդունի: Հավանաբար ավելի լավ կլինի, որ նա ընկալի, որ **ցավն այն գինն է, որը մենք վճարում ենք մտերիմ մարդ ունենալու համար**: Կորստի ցավն այնքանով կարող է ընդունվել, որքանով այն բնական է, իսկ եթե վիշտը կրողը գիտակցաբար է «պահում» այս ապրումները որպես մահացածի հանդեպ սիրո ապացույց, դա արդեն վերածվում է ինքնախարազանման: Այս դեպքում կարևոր է հոգեբանական արմատները վեր հանել (մեղքի զգացում, մշակութային կարծրատիպեր, հասարակության սպասումներ և այլն) և հոգեբանական աջակցություն տրամադրել:

Ըստ Ե. Չերեպանովայի, այստեղ կարող է օգնության հասնել իրական մեղքի զգացման ձևավորման մեթոդը: Այն կայանում է նրանում, որ մարդուն սկսում են մեղադրել էգոիզմի մեջ, քանի որ նա ամբողջությամբ իր տառապանքով է զբաղված և չի հոգում իր կարիքն ունեցողների մասին: Նմանատիպ էֆեկտ կարող է թողնել նաև նրա պահվածքի մասին մահացածի ենթադրվող կարծիքը «նրան երևի դուր չէր գա, որ քեզ տեսներ այս վիճակում»: Այս դեպքում կիրառելի է նաև «դատարկ աթոռի» մեթոդը:<sup>61</sup>

<sup>61</sup> Черепанова Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Издательский центр «Академия», 1996, с. 38—59.

**Ընդունման և վերականգնման փուլում** հոգեբանի աշխատանքը կայանում է նրանում, որ օգնի մարդուն վերադասավորել կյանքը, կարգավորել այն աշխարհը, որտեղ արդեն չկա մահացածը, վերակազմավորել մարդկանց հետ հարաբերությունները, վերաիմաստավորել կենսական պահանջները, սահմանել հետագա նպատակներ և ապագայի պլաններ: Կորստի վերապրման բոլոր փուլերում էլ կարևոր աջակցող ֆունկցիա ունեն ծեսերն ու ավանդույթները, որոնք երբեմն անհրաժեշտ են վիշտը կրողին օդ ու ջրի պես, քանի որ թույլ են տալիս վիշտը արտահայտել: Ըստ Ե. Չերեպանովայի, շատ կարևոր է թաղման ծիսակարգը, քանի որ դրա բացակայությունը պաթոլոգիական վշտի առաջացման հիմնական պատճառներից է:

**ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ  
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ I  
(գոհված զինծառայողների ընտանիքներում վշտի հոգեբանական  
դրսևորումների օրինակով)**

**Հետազոտության կազմակերպում**

Պատերազմների դարավոր պատմությունն աներկբա հաստատում է այն ճշմարտությունը, որ պետությունների և ժողովուրդների զինված հակամարտությունների ելքը մեծամասամբ պայմանավորված են երկու հիմնական գործոնով՝ հակամարտող կողմերի սոցիալ-տնտեսական ներուժով և հասարակությունների բարոյահոգեբանական պատրաստվածությամբ: Սակայն համաշխարհային ռազմարվեստի պատմությունն ակնհայտորեն հաստատում է նաև մեկ այլ ճշմարտություն, որն է՝ հետպատերազմյան շրջանում առավել կայուն է հաղթանակած պետությունների հասարակությունների բարոյահոգեբանական դիմագիծը, ինչը կարող է լինել երկարատև կամ կարճատև՝ կախված տվյալ երկրում ընթացող սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, կրթա-մշակութային, տեղեկատվական, պատերազմի ակտիվ մասնակից հասարակական շերտերի նկատմամբ իրականացվող պետական քաղաքականությունից:

Արցախյան գոյամարտի ռազմագիտական, բարոյահոգեբանական ասպեկտների խոր և համակողմանի արժեքային վերլուծություն, ցավոք սրտի, դեռևս չի կատարվել հայ և օտար գիտական շրջանակների կողմից: Պատճառներից մեկը թերևս պատմագիտական արժեվորման կարճ ընթացքն է:

Հետազոտության ընտրանքն ձևավորվում է հետազոտության թեմայի առանձնահատկությունների, տեղեկատվական և արխիվային փաստական տվյալների, բազմաթիվ հանդիպումների և քննարկումների համադրման արդյունքում:

Հետազոտության ընթացքում գրեթե բոլոր ընտանիքներում կարող են առաջանալ մի շարք դժվարություններ: Հետազոտության ընտրանքը կազմել են 1990-ական թթ., 2016 թ. և 2020 թ. զոհված զինծառայողների ընտանիքները: Հատկանշական է, որ 1990-ական թթ. և 2016 թ. զոհված զինծառայողների ընտրված ընտանիքներից միայն 1%-ը՝ տարբեր պատճա-

ռաբանություններով (բացահայտ հրաժարում, չհիմնավորված հրաժարում և այլն) չեն ցանկացել մասնակցել հետազոտմանը: Առանձին ընտանիքներում հետազոտությունից հրաժարվել են հատկապես զոհվածների մայրերը, քույրերը; Հատկանշական է նաև այն, որ հետազոտված ընտանիքներից միայն մեկում է հայրը մասնակցել մեր կողմից իրականացված հարցմանը: Մասնագիտական վերլուծությունը և հիմնավորումը մեր կողմից կտրվի աշխատանքի հոգեբանական վերլուծության բաժնում: Առաջին այցի ժամանակ ակնհայտ բացակայում էր վստահությունը մասնագետի նկատմամբ, ընտանիքի անդամները դժվարությամբ էին խոսում, բայց արդեն երկրորդ այցի ժամանակ նկատվեց դինամիկա, նույնիսկ եղան ընտանիքներ, որոնք հոգեբանական աջակցության կարիք ունեցող այլ ընտանիքներ մատնանշեցին:

2020 թ. զոհված զինծառայողների ընտանիքներից համաձայնվում էին հոգեբանի հետ հանդիպումներին հիմնականում քաղաքային բնակավայրերում, այն էլ՝ մայրաքաղաք Երևանում: Գյուղական վայրերում բնակվող ընտանիքները գերազանցապես հրաժարվում էին հոգեբանի այցից՝ նշելով, որ դրա կարիքը չեն տեսնում և համագյուղացիների ուշադրությամբ են շրջապատված:

Ուսումնասիրության բազմակողմանի և խորքային վերլուծությունն ապահովելու համար նպատակահարմար է գտնել թիրախային ընտանիքների և առանձնացնել ըստ հետևյալ չափորոշիչների.

- Սոցիալ-տնտեսական վիճակ
- Սեռա-տարիքային գործոն
- Անցավոր / անհայտ կորած անձի հետ բարեկամական կապ
- Կորստի ժամանակահատված

Միաժամանակ անհրաժեշտ է նաև հիմնական փուլի համար

- ընտրել փորձարարական հետազոտության գործիքակազմ,
- հստակեցնել զոհվածների հարազատների և մտերիմների հետ քննարկվող հարցերի շրջանակը,
- հետազոտության նախնական փուլում զոհվածների հարազատների հետ անցկացնել՝
  - ✓ հոգեբանական զրույց,
  - ✓ անամնեստիկ տվյալների հավաքագրում,
  - ✓ կիրառել դիտման մեթոդ, որոնց միջոցով հնարավոր է դուրս բերել և հստակեցնել առավել բնորոշ խնդիրները, ինչի արդ-

յունքում՝ ընտրել այն մեթոդները, որոնցով պետք է աշխատել հիմնական փուլում:

**Զրույցի մեթոդը** համարվում է հոգեբանական պրակտիկայի գլխավոր ախտորոշիչ և թերապևտիկ գործիքը և, համապատասխանաբար, բժշկական և հոգեբանական ախտորոշման առաջատար մեթոդներից մեկը՝ ինչպես խորհրդատվական, այնպես էլ տարբեր տեսակի փորձարարական խնդիրների լուծմանն ուղղված: Հոգեբանի և այցելուի միջև զրույցը միաժամանակ հանդիսանում է և ախտորոշիչ գործիք, և հոգեբանական շփման (կոնտակտի) հաստատման ու պահպանման գործիք: Քանի որ զրույցը սովորաբար նախորդում է գործիքային (ինստրումենտալ) գննությանը, այն պետք է ուղղված լինի անձի մոտ հոգեբանական ախտորոշիչ գործընթացի հանդեպ ադեկվատ վերաբերմունք ձևավորելուն, հետագա փորձարարական մեթոդների իրականացման հանդեպ անձի ներուժի մոբիլիզացիային և ամենաօպտիմալ դեպքում՝ փորձարկվողի մոտ ինքնաճանաչման մոտիվացիա առաջացնելուն:

Զրույցի ընթացքում հոգեբանը ոչ միայն ստանում է իրեն անհրաժեշտ և ախտորոշման տեսանկյունից կարևոր տեղեկատվություն, այլև անձի վրա կարողանում է թողնել հոգեբանական շտկման և հոգեթերապևտիկ ազդեցություն, որի արդյունքները (հետադարձ մեխանիզմով) արժեքավոր ախտորոշիչ տեղեկություն են պարունակում:

Սույն մեթոդը դասվում է երկխոսության (ինտերակտիվ) տեխնիկաների շարքին, որոնք ենթադրում են հոգեբանի՝ ախտորոշվողի հետ անմիջական վերբալ և ոչ-վերբալ կոնտակտի մեջ մտնելը և լավագույն ախտորոշիչ արդյունքների հասնելը՝ այս շփման յուրահատկությունների և աշտորոշման խնդրի հետ համահունչ լինելու պատճառով:

Երկու կողմերի (հոգեբան և այցելու) համար կարևոր նշանակություն ունի հոգեբանական-ախտորոշիչ հարցազրույցի ընթացքում փոխհարաբերությունների տեղեկատվական-ճանաչողական կողմը: Հոգեբանն, ուստի, տեղեկատվության կարևոր աղբյուր է, որն անհրաժեշտ է անձին իր փաստացի հոգեկան վիճակը պատշաճ կերպով հասկանալու և կենսական իրավիճակները գնահատելու, «շտկման ակնկալվող արդյունքների մոդելի» ադեկվատ ձևավորման համար:<sup>62</sup>

<sup>62</sup> Шефов С. А., Психология горя, 2006.



Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ իրազեկվածության մակարդակի բարձրացման արդյունքում ավելանում է անձի ընդհանուր գոհունակությունը գործընթացից, համագործակցելու ունակությունն ու պատրաստակամությունը, իրազեկ այցելուները տրամադրում են ավելի հուսալի անամենեզ և ախտանիշների ավելի ճշգրիտ նկարագրություն, զրույցի ընթացքում տրվող տեղեկատվությունը բարձրացնում է սեփական ակտիվությունը և հոգեշտկման գործընթացի ընթացքում անձի ակտիվությունը, կանխում է հետադարձ (ռեգրեսիվ) տենդենցները:

Հիմնական փուլի համար հիմք է ընդունվել հոգեվերլուծաբան, «Հարազատ մարդու կորստի վերապրում. կյանքի փորձություն» գրքի հեղինակ Յուլիա Զամանսկայի մշակած խորքային հարցազրույցի անցկացման սկզբունքները և մոտեցումները, որը հնարավորություն է տալիս ստանալ կորստի իրավիճակի ընդհանուր բնութագրությունը, պարզել «կորստի հոգեբանական կերպարի» ձևավորումը, ակտուալ հիվանդագին ապրումները:

Նման հարցազրույցի մեթոդի կիրառումը հնարավորություն է տալիս պարզել՝

- որպես կորուստ ընկալվող իրավիճակների տիպերը,
- այն պայմանները, որոնք ավելի շատ են ազդում ապրումների վրա,
- մահացածի հետ հարաբերությունների առանձնահատկությունները,
- որոշել ապրումներում «ցավագին կետերը», սուբյեկտիվ շեշտադրումները
- որոշել շոշափելի փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում ներկա իրավիճակում, կենսակերպում, շրջապատի հետ հարաբերություններում, կյանքի տարբեր ոլորտներում:

**Դիտման** որպես ընդհանուր հոգաբանական մեթոդի նշանակությունը կայանում է նրանում, որ, ի տարբերություն այս կատեգորիայի այլ մեթոդների (զրույց, հարցազրույց, հարցաթերթ) այս մեթոդը հնարավոր է ոչ միայն յուրաքանչյուր հետազոտության, նույնիսկ անխուսափելի է: Եթե նույնիսկ օբյեկտի ուսումնասիրման համար օգտագործվում է այլ փորձարարական մեթոդ, դիտումը պարտադիր ուղեկցում է վերջինիս: Հոգեբանական

դիտումը պահանջում է նպատակի առկայություն, դիտման գործընթացի կազմակերպվածություն, ստացված արդյունքների գրանցում, ինչպես նաև գրանցվող նյութի ամբողջականությունը և ադեկվատությունը:

### **Արդյունքների ներկայացում**

Մտերիմ մարդկանց մահը միշտ առաջացնում է թախիծ, հուսահատություն, կորստի և միայնության զգացում: Վիշտը կորստի հանդեպ բնական ռեակցիա է, սակայն լինում են դեպքեր, երբ վիշտը դադարում է նորմալ երևույթ լինելուց և սկսում է «հետապնդել» վիշտը կրողին: Այս դեպքում մենք գործ ունենք բարդացված կամ պաթոլոգիական վշտի հետ: Սովորական և պաթոլոգիական վիշտը դժվար է տարբերակել:

Ժամանակի ընթացքում վիշտը կրողների մեծամասնությունը հաղթահարում է վիշտը: Այնուամենայնիվ, կան մարդիկ, որոնք դժվարությամբ են հաղթահարում վիշտը, քանի որ վշտի բոլոր աստիճանները համապատասխան ձևով չեն անցնում:

Մենք արդեն նշել էինք, որ մեր հետազոտության նպատակներից մեկն էլ այն էր՝ վեր հանել խնդիրներն այս ընտանիքներում և առաջարկություններով հանդես գալ համապատասխան գերատեսչություններում նրանց առաջնահերթ հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելու համար: Ինչպես և սպասվում էր՝ հետազոտված գրեթե բոլոր ընտանիքներում առկա էին բավական լուրջ հոգեբանական խնդիրներ:

Հետազոտության արդյունքներն ուսումնասիրելուց և ամփոփելուց հետո այդ ընտանիքներից միայն երկու ընտանիքում է գրանցվել բնականոն ընթացող, **հաղթահարվող** վիշտ:

Առաջին ընտանիքը բաղկացած էր 5 անդամից, ունեին երկու դուստր, որոնք ամուսնացած էին, զոհված զինվորը եղել էր միակ արու զավակը:

Մայրը՝ 49 տարեկան, երբևէ չէր աշխատել, տվյալ պահին նույնպես չէր աշխատում, կրթված կին էր և կարողացել էր եկեղեցու միջոցով գտնել որդու մահվան իմաստի արժևորումը: Տղայի ննջասենյակը դարձրել էր փառքի անկյուն. ամբողջ սենյակում տղայի անձնական իրերն էին, լուսանկարները: Մայրն օրվա մեծ մասն անցկացնում էր այդ սենյակում: Տանն ունեին ևս մեկ փառքի անկյուն, որտեղ ցուցադրում էին տղայի հագուստները:

Մայրը նշեց, որ օրվա մեջ շատ են այցելում տարբեր մարդիկ և հենց այդ մարդկանց այցերն ու գովեստի խոսքերն են հպարտությամբ լցնում և օգնում պատվով տանել վիշտը: Նշեց նաև, որ խաղաղ ապրում է և սպասում այն օրվան, երբ տղայի հետ նորից կհանդիպի արդեն երկնային կյանքում: Տղայի զոհվելուց հետո դուստրը լույս աշխարհ է բերել արու զավակ, որին կոչել են որդու անունով, մոր խնդրանքով դուստրը ընտանիքով տեղափոխվել և ապրում էր հայրական տանը: Փոքրիկի մեջ տեսնում էր կորցրած որդուն: Նշեց, որ կարողացել է տիրապետել իրեն և այսօր ունի մեկ նպատակ՝ ապրեցնել որդուն: Զբաղվում էր ակտիվ հասարակական գործունեությամբ, մասնակցում տարաբնույթ միջոցառումների՝ նվիրված զոհված տղաներին:

Հայրը՝ 54 տարեկան, աշխատում է: Որդու մահվանից անմիջապես հետո սկսել է զբաղվել տղայի մասին նյութեր հավաքելով, տղայի զորամասից անմիջապես պահանջել է տղայի բոլոր անձնական իրերը, իր ձեռքով պատրաստել է տան փառքի անկյունները: Նշեց, որ ամեն առավոտ օրը սկսում է տղայի ննջասենյակից, վառում է տղայի սիրած սիգարետը և «նրա հետ միասին» սուրճ խմում: Հոր հետ հնարավոր եղավ զրուցել միայն հետազոտության նախնական փուլում, այնուհետև տարբեր պատճառաբանություններով հրաժարվեց մասնակցել հետազոտությանը:

Քույրերը՝ 28 և 31 տարեկան, երկուսն էլ ամուսնացած էին, նրանք նույնպես եկեղեցու միջոցով կարողացել էին հաղթահարել վիշտը: Ընտանիքի բոլոր անդամները նշեցին, որ ամեն շաբաթ պարտադիր գնում են եկեղեցի, մասնակցում պատարագի և շատ հաճախ զրուցում հոգևորականների հետ:

Մյուս ընտանիքը, որտեղ նույնպես վիշտը բնականոն էր, հաղթահարվող, բաղկացած է 3 անդամից՝ հայրը, մայրը և եղբայրը: Այս ընտանիքում հաղթահարվող վշտի հիմք հանդիսանում էր հայրենասիրական գաղափարախոսությունը:

Նրանք համարում էին, որ յուրաքանչյուր հայ պետք է պատրաստ լինի մեռնելու հանուն իր հայրենիքի: Տանը ստեղծել էին տղայի անկյունը՝ բազմաթիվ լուսանկարներով և անձնական իրերով:

Հայրը՝ 52 տարեկան, տվյալ պահին չէր աշխատում, նախկինում աշխատել էր տարբեր բնագավառներում: Հետազոտության նախնական փուլում ուներ բավականին տարօրինակ պահվածք, մի քանի անգամ հանդիպել ենք քաղաքի տարբեր հատվածներում շատ արագ քայլելուց և տարօրինակ

Ժպիտով՝ թվում էր, թե խելագարվել է, սակայն աստիճանքար վերագտավ իրեն, սկսեց հպարտությամբ խոսել տղայի սխրանքի մասին և, հատկանշական է, որ տղայի զոհվելու մանրամասները պատմում էր մի քանի անգամ, ամեն այցելության ժամանակ, պատմում էր Ժպիտով և չափից շատ էր խոսում: Մի քանի այցից հետո զգալի տարբերություն կար պահվածքում, սակայն նա նույնպես հրաժարվեց մասնակցել հիմնական հետազոտության: Նրանից տվյալներ կարողացել ենք հավաքել հիմնականում դիտման մեթոդի միջոցով:

Մայրը՝ 49 տարեկան, ուներ խնամված տեսք, աշխատել է տարբեր ուղորտներում, տվյալ պահին նույնպես աշխատում էր: Գիտակցաբար էր տանում իր վիշտը, նշեց, որ հարգում է իր որդուն, որ նա կարողացել է նման որոշում կայացնել և իր կյանքի գնով պահպանել հայրենիքը, և հպարտ էր, որ այդպիսի զավակ ունի: Նրանց նույնպես շատ էին այցելում տարբեր մարդիկ, և այս սոցիալական աջակցությունը շատ էր օգնում: Մայրը նշեց, որ նույնիսկ լինում են դեպքեր, երբ ինքն է ստիպված լինում սփոփել իր տան այցելուներին և ասաց, որ չի սիրում, երբ իրեն խղճում են:

Եղբայրը՝ 23 տարեկան, ուսանող: Նրա մոտ նույնպես գրանցել ենք քնականոն ընթացող վիշտ: Եղբոր կորստից հետո գտել էր իր սերը, և նշեց, որ այժմ մտածում է միայն իր ուսման և ընտանիք ստեղծելու մասին:

Այս երկու ընտանիքներում իրենց զավակներին կորցրել էին 2016 թվականին:

Ինչպես նշել էինք, հետազոտվող ընտանիքներից 1% տարբեր պատճառաբանություններով հրաժարվել է հետազոտությունից, երեք ընտանիք 1990-1994 թթ. զոհված զինծառայողների ընտանիքներն էին, երկուսը՝ 2016 թ.:

Հրաժարված ընտանիքներից մեկում չէին ընդունում կորուստը՝ չնայած նրան, որ արդեն անցել էր ավելի քան 25 տարի, քանի որ զինծառայողը համարվում էր անհայտ կորած, մյուս ընտանիքը չարությամբ և դժգոհությամբ ընդունեց հետազոտությանը մասնակցելու առաջարկը և շատ կոպտորեն մերժեց, հաջորդը՝ սկզբնական շրջանում համաձայնվեց, բայց ընթացքում տարբեր պատճառաբանություններով չմասնակցեց հետազոտությանը:

Մյուս ընտանիքում, որում կորուստը եղել էր 2016թ., դեպքից մեկ տարի չանցած ծնվել էր արու զավակ, մայրը պատմեց, որ իր զոհված որդին

մի անձանոթ աղջկա երագում հայտնվել էր և ասել, որ վերածնվելու է, և այս փոքիկի մեջ տեսնում էր իր զոհված որդուն:

Այս ընտանիքի հայրը մեկնել էր ՌԴ՝ արտագնա աշխատանքի, եղբայրը ծառայում էր բանակում, մայրը հրաժարվեց հետազոտությունից՝ պատճառաբանելով, որ պատրաստվում է ուրախ առիթի և չի ցանկանում նորից վերապրել այդ ամենը: Մյուս հրաժարված ընտանիքը միակն էր, որի հետ հոգեբան էր աշխատել և դրական արդյունք էր եղել՝ և սա էր հրաժարվելու պատճառը:

Տեսական մասում մենք խոսել էինք բարդացված վշտի նախանշաններից, և մեր հետազոտվողների պահվածքը, վարքը, վառ արտահայտված ատիվությունը, հոգեսոմատիկ հիվանդությունները, չափից դուրս մեղքի զգացումը մարդկանց հանդեպ ուղղված թշնամանքը, շիզոֆրենիայի նախանշանները (հիմք են հանդիսացել երազները), սոցիալական ակտիվության կորուստը, սրացված դեպրեսիան հիմք են հանդիսացել եզրակացնելու, որ մնացած ընտանիքներում վիշտն ունի բարդացված բնույթ:

Ստորև կներկայացնենք այն ընտանիքներին, որոնց մոտ ավելի սրացված վիճակ էր.

Ընտանիք 1. այս ընտանիքում կորուստը եղել էր 2016թ.: Ընտանիքը բաղկացած է 3 անդամից՝ հայրը, մայրը և եղբայրը: Հյուրասենյակում ստեղծել էին զոհվածի փառքի անկյունը, որը բավականին մեծ էր և ճնշող, սենյակը միշտ մթնեցրած էր, մայրը նշեց, որ իրեն այդպես դուր է գալիս:

Հայրը՝ 54 տարեկան, աշխատում էր, մի քանի այցելության ընթացքում այդպես էլ չհաջողվեց նրա հետ զրուցել, տարբեր պատճառաբանություններով տանից գնում էր. կնոջ պատմելով, դեպքից հետո տրվել է հարեցողությանը, և ամեն օր հարբած տուն գալուց հետո բարձրաձայն ու շատ երկար լաց է եղել տղայի նկարի մոտ և միշտ իրեն մեղադրել տղայի մահվան մեջ, կինն ասաց, որ կարծես իրենք դժոխքում էին ապրում:

Մայրը՝ 52 տարեկան, նախկինում կարճ ժամանակով աշխատել է, տվյալ պահին չէր աշխատում, դեպքից հետո փորձել է աշխատել, բայց շատ խոցելի է դարձել և հաճախ վիրավորվում էր, ինչը խանգարում էր նրան մարդկանց հետ շփվելուն: Դեպքից հետո 2 ամիս պահել են դեղերի ազդեցության տակ, քանի որ իրեն ոչ աղեկվատ է պահել, այնուհետև, երբ այլևս ներարկումներ չեն արել և հասկացել է, որ որդին չկա, մի քանի տարի փակվել է սենյակում և անընդհատ եղել է տղայի իրերի և լուսանկարների հետ,

չի ցանկացել որևէ մեկի հետ շփվել, ուներ մեղքի զգացում, մի քանի անգամ ասաց, որ ինքը կարող էր փրկել տղային, բայց չի արել: Ամեն օր երագում տեսնում է տղային, նախկինում բոլոր երագները գրի էր առել, թույլ տվեց ծանոթանալ միայն մի քանիսի հետ, անընդհատ փորձում է հասկանալ, թե ինչու է տեսնում այդ երագները և տղան ինչ է ուզում հասկացնել այդ երագներով, նշեց, որ տղան անընդհատ երագներում ասում է, որ ինքը կենդանի է, և այդ հույսով ապրում էր, շատ էր ֆիքսված երագների վրա: Դեպքից հետո մյուս տղային արգելել է տանից դուրս գալ՝ վախենալով, որ նրան վատ բան կպատահի, հետևանքը եղել է այն, որ փոքր տղան 28 տարեկան հասակում չէր աշխատում, տանից հազվադեպ էր դուրս գալիս, անընդհատ մոր կողքին էր:

Չկարողանալով համակերպվել կորստի հետ՝ սուիցիդալ փորձ է կատարել, որի մասին մանրամասնեց. «Առավոտյան արթնացա և հասկացա, որ չեմ կարող ապրել առանց տղայիս և որոշեցի, որ պետք է գնամ նրա մոտ, գնացի դեպի պատշգամբ և որոշեցի այնտեղից ցած նետվել: Այն պահին, երբ ոտքս զցեցի առաջ, աչքիս առջև հայտնվեց տղաս և ասաց. «Մամ, ես քեզ չեմ ների, չանես նման բան»։ այս դեպքից հետո այլևս նման բան նրա մոտ չի անցել, միայն այն պատճառով, որ տղան իր այդ արարքը չի ների:

Դեպքից հետո ձեռք էր բերել բազմաթիվ հիվանդություններ, իր իսկ խոսքերով՝ այնքան շատ, որ անհարմար զգաց թվարկել. ուներ աղիքային հիվանդություն, նյարդային խանգարում, անոթային խնդիրներ: Նաև մի քանի անգամ նշեց, որ ունի հոգեբանի կարիք, բայց չգիտի՝ ում կարող է դիմել, և ամեն անգամ անհամբեր սպասում էր մեր այցին՝ նշելով, որ ամեն այցից հետո թեթևություն է զգում:

Եղբայրը՝ 28 տարեկան, դեպքից հետո ԲՈՒՀ էր ընդունվել, սակայն ավարտելուց հետո չէր աշխատում և ցանկություն էլ չուներ: Արդեն նշեցինք, որ մոր ցանկությամբ տանից հազվադեպ էր դուրս գալիս: Համաձայնվեց մասնակցել հետազոտությանը, բայց շատ դժավարությամբ էր խոսում, խուսափում էր եղբոր մահվանը վերաբերող հարցերից, տալիս էր չեզոք պատասխաններ, ոչ մի նպատակ չուներ, նշեց, որ միայն ծնողների համար է փորձում ուրախ երևալ, խնամքով պահում էր եղբոր հագուստներն ու անձնական իրերը, բոլորից գաղտնի շիրիմին այցելում է ամեն օր:

Այս ընտանիքում չկար ընտանեկան ջերմություն, ամեն ինչ շատ մոայլ էր, ընտանիքի անդամները հարգանքով էին միմյանց հանդեպ, բայց սառը հարաբերություններ ունեին: Մի քանի այցերից հետո որոշակի առաջընթաց զգացվեց՝ պակասել էին տղայի լուսանկարները, սենյակը դարձրել էին լուսավոր, մայրը ժպտում էր և արդեն ապագայի համար որոշ ծրագրեր մշակում, եղբոր մոտ նույնպես զգալի տարբերություն կար. աշխատանք էր փնտրում և որոշել էր ընտանիք կազմել:

Ընտանիք 2. Այս ընտանիքում, ըստ մեզ, բավականին ծանր վիճակում էր մայրը: Ընտանիքի անդամներն էին՝ հայրը, մայրը, եղբայրը:

Հայրը գտնվում էր ՌԴ-ում և հետազոտության ընթացքում երբևէ ոչ մեկը չհիշատակեց նրա անունը:

Մայրը՝ 54 տարեկան, միշտ աշխատել է, դեպքից հետո ցանկություն է հայտնել աշխատելու այն զինկոմիսարիատում, որտեղից տղան մեկնել էր ծառայության:

Հյուրասենյակում, որը շատ փոքր էր, նա ստեղծել էր տղայի անկյունը, որը շատ ճնշող էր. այդ փոքր սենյակում կար 9 մեծադիր նկար, մի քանի համազգեստ և նրա բոլոր անձնական իրերը: Անկողինը պահպանել էր նույնությամբ և ինքն էր քնում այնտեղ՝ տղայի հագուստը գրկած: Իր բջջային հեռախոսում պահպանել էր որդու հեռախոսահամարը, իր մոտ էր նաև որդու հեռախոսը, որից ամեն օր զանգում է իրեն, որպեսզի տղայից իր մոտ չպատասխանված զանգ լինի: Այդ ձևով իրեն համոզել էր, որ որդին կենդանի է և ծառայության մեջ է: Չարությամբ էր լցված գրեթե բոլորի հանդեպ, ցանկություն չուներ մարդկանց հետ շփվելու, անգամ չէր շփվում մյուս որդու հետ: Շատ էր սիրում մենակ մնալ, նշեց անգամ՝ երբ մարդկանց մեջ է լինում, միևնույնն է՝ իրեն միայնակ է զգում: Նա նույնպես նշեց, որ ունի հոգեբանի կարիք, ասաց, որ սիրով է սպասում մեր այցին, և խնդրեց չդադարեցնել այցելությունները:

Եղբայրը՝ 29 տարեկան, աշխատում էր, ամուսնացած էր: Նա, ինչպես շատերը, հրաժարվեց հետազոտությունից, նրա մեջ նույնպես կար ագրեսիա, չարացած էր բոլորի հանդեպ:

Ինչպես նշել էինք նախորդ ենթազվխում, հետազոտվող ընտանիքներից միայն մեկում հայրը համաձայնվեց մասնակցել հետազոտությանը, որի մոտ ակնհայտ բարդացված վիշտ էր, նա բացի որդու կորստից, երիտասարդ տարիքում կորցրել էր քրոջը և երկուսի մահվան մեջ իրեն էր մեղադ-

րում: Աշխատում էր, սակայն նշեց, որ այլևս սիրով չի աշխատում, միայն գումար վաստակելու համար է գնում աշխատանքի: Զրույցի ժամանակ կորցրեց իրեն, չէր կարողանում վերահսկել զգացմունքները, շնչահեղձ էր լինում, սակայն զրույցի ավարտին իրեն ավելի թեթևացած զգաց: Նշեց, որ նման վիշտ կրող ընտանիքների համար շատ կարևոր է հոգեբանի աշխատանքը, քանի որ իրենց մեջ առաջանում են վեճեր, որոնք չեն կարողանում վերահսկել, պատճառը մյուս ընտանիքների չարությամբ լցված լինելն է: Ընտանիքներից երեքում հայրերը դեպքից երկու տարի անց մահացել էին, ենթադրվում է, որ մահվան պատճառ է հանդիսացել կորստյան վիշտը չհաղթահարելը: Համենայն դեպս, հարազատները նշեցին, որ վիշտն արագացրել է նրանց մահը: Հետազոտության ընթացքում արձանագրել ենք սուիցիդալ փորձի երկու դեպք: Մեկ դեպքը նկարագրեցինք. հատկանշական է այն, որ երկու դեպքերն էլ նմանատիպ էին, այսինքն կարելի է հետևություն անել, որ չնայած տարբեր մոտեցումներին, վշտի ընթացքն ունի ընդհանուր օրինաչափություններ:

Բոլոր ընտանիքներում կարևորում էին **սոցիալական աջակցությունը**: Այն ընտանիքներում, որտեղ հաճախ էին այցելություններ լինում, որոնց հանդեպ ավելի շատ ուշադրություն կար, տղաների մասին ավելի շատ էին նյութեր հրապարակվում, հաճախ էին մասնակցում միջոցառումների, զգալի տարբերություն կար: Նրանք շատ ավելի բարյացակամ էին, չունեին չարության զգացում:

Բոլոր ընտանիքներում նշեցին, որ ավելի ազատ են շփվում զոհվածների հարազատների հետ, քանի որ միայն այդ դեպքում են կարողանում անընդհատ խոսել իրենց կորստից: Մի քանիսը հայտնեցին, որ հրաժարվում են լինել այնպիսի միջավայրում, որտեղ չեն կարող խոսել իրենց սիրելիների կորստի մասին: Ուստի, զրույցի ընթացքում շատ կարևոր է աստիճանաբար անցնել կորցրած անձի և նրա հանդեպ ունեցած զգացմունքների մասին խոսակցություններին, հիշել պատահարներ կյանքից, համատեղ անցկացրած ժամանակից, օգնել, որ վերագտնեն հարազատներին իրենց սրտում, իսկ դա առավել արդյունավետ կարելի է կազմակերպել խմբային և անհատական հոգեբանական աշխատանքների ընթացքում: Շատ կարևոր է ստեղծել աշխատանքային խումբ, որում ներառված լինեն մարդիկ, ովքեր ունեցել են նմանատիպ վիշտ և այն հաղթահարել են:



Գրեթե բոլոր ընտանիքներում հայտնեցին, որ ավելի շատ ունեն հոգեբանական աջակցության կարիք, քան՝ ֆինանսական, նույնիսկ 2 ընտանիքում նշեցին, որ հետ են վերադարձրել ֆինանսական օգնությունը:

Վիշտը կրելու ակնհայտ տարբերություն կար քաղաքային և գյուղական բնակավայրերում: Գյուղական համայնքներում, գերազանցապես սոցիալական աջակցության և կոլեկտիվ փոխօգնության մեխանիզմների շնորհիվ, ընտանիքները կարողացել էին տարբեր միջոցներով թեթևացնել իրենց վիշտը, իսկ քաղաքներում բնակվող ընտանիքներում պատկերն այլ էր, շատ դժվար էին ըմբռնում մեր հարցադրումները, և ոչ մի կերպ չէին կարողանում նկարագրել իրենց հոգեվիճակը, նմանատիպ ընտանիքներում ակնառու էր ագրեսիան բոլորի հանդեպ:

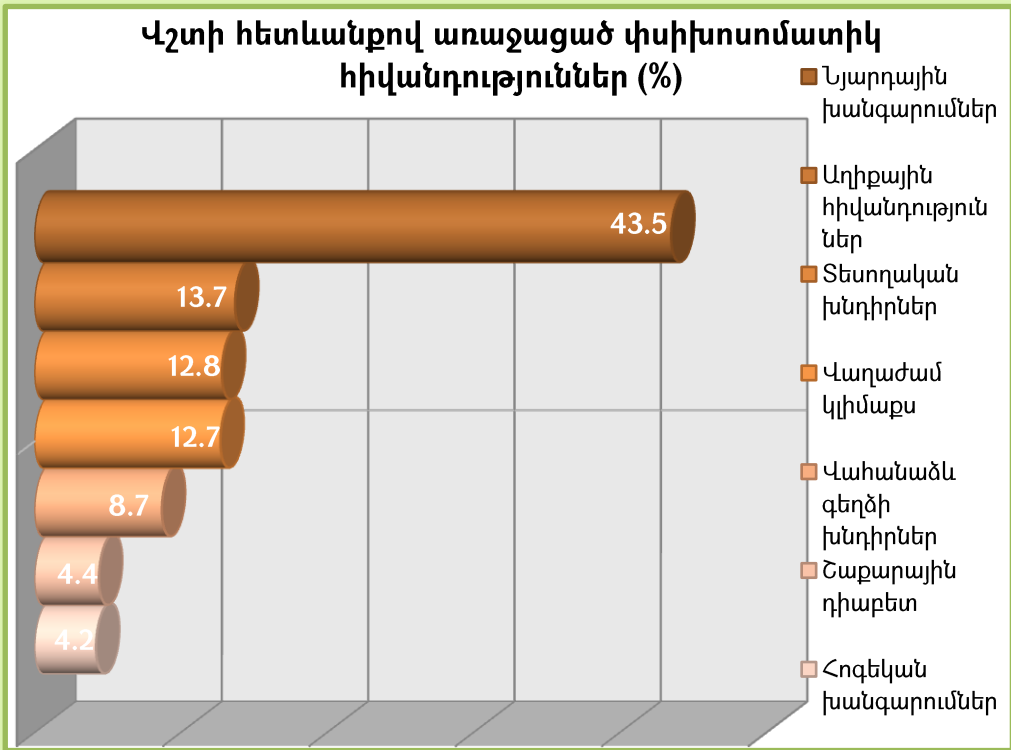
Զգալի տարբերություն կար 90-ականների և վերջին տարիներին զոհված զինծառայողների ընտանիքների միջև: 90-ականներին զոհվածների հարազատներից նշեցին, որ իրենց վիշտը տարբերվում է, քանի որ իրենք պատրաստ են եղել դրան, չէ որ տղաներն այն տարիներին կամավոր մեկնել են պատերազմ, այլ էր վերջին տարիներին զոհվածների հարազատների համար, քանի որ նրանց կորուստը անսպասելի էր:

Չնայած դրան, 90-ականների զոհվածների հարազատների պատմելուց պարզ դարձավ, որ նրանց վիշտը եղել է հետաձգված, կային ընտանիքներ, որ մինչև հիմա հաղթահարված չէր վիշտը, հավանաբար պատճառը եղել է նաև հանրապետության ծանր սոցիալ-տնտեսական վիճակը:

Հետազոտված ընտանիքներում, որտեղ կորստի տրավման կրկնվել էր մի քանի անգամ՝ տարբեր տարեթվերին ընտանիքի անդամների կորստի հետ կապված, այդ ընտանիքներում ևս առկա էին բոլոր այն երևույթները, որոնք բարդացված վշտի հիմք են հանդիսանում:

Ստորև բերում ենք փորձարարական հետազոտության վերլուծության արդյունքների տոկոսային ցուցանիշները:

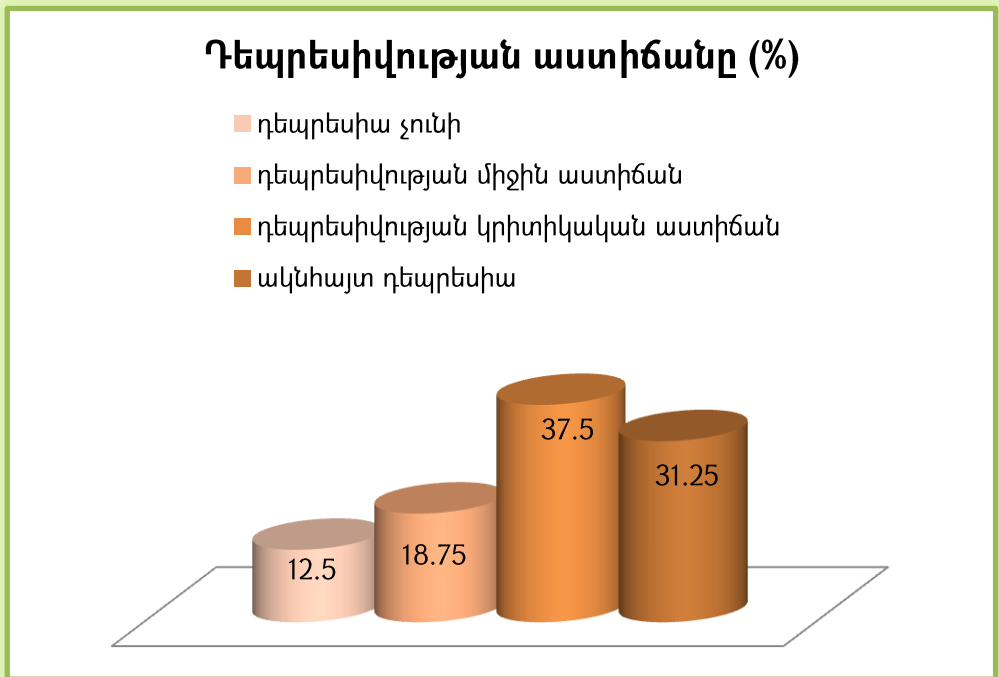
**Գծապատկեր 1. Վշտի հետևանքով առաջացած հոգեսոմատիկ հիվանդություններ**



Հետազոտվողների դեպրեսիվության աստիճանը պարզելու համար ներկայացվում են Ա. Բեկի դեպրեսիվության հարցաշարով ստացված արդյունքները:

Գծապատկեր 2-ում պարզորոշ երևում է, որ հետազոտվողներից 87,5% մոտ առկա է դեպրեսիա, որը մտերիմ մարդու մահից հետո առաջացող ամենալուրջ հոգեկան շեղումներից մեկն է: Այն կարող է լինել տարբեր աստիճանի ծանրության: Ինչպես տեսնում ենք մեր հետազոտվողներից 18,75%-ի մոտ դեպրեսիվության միջին աստիճան է, 37,5%-ի մոտ կրիտիկական աստիճան, իսկ ընդամենը 12,5 % մոտ դեպրեսիա չի գրանցվել: Այս տվյալները ևս փաստում են հետազոտվողների ծանր հոգեկան վիճակի մասին:

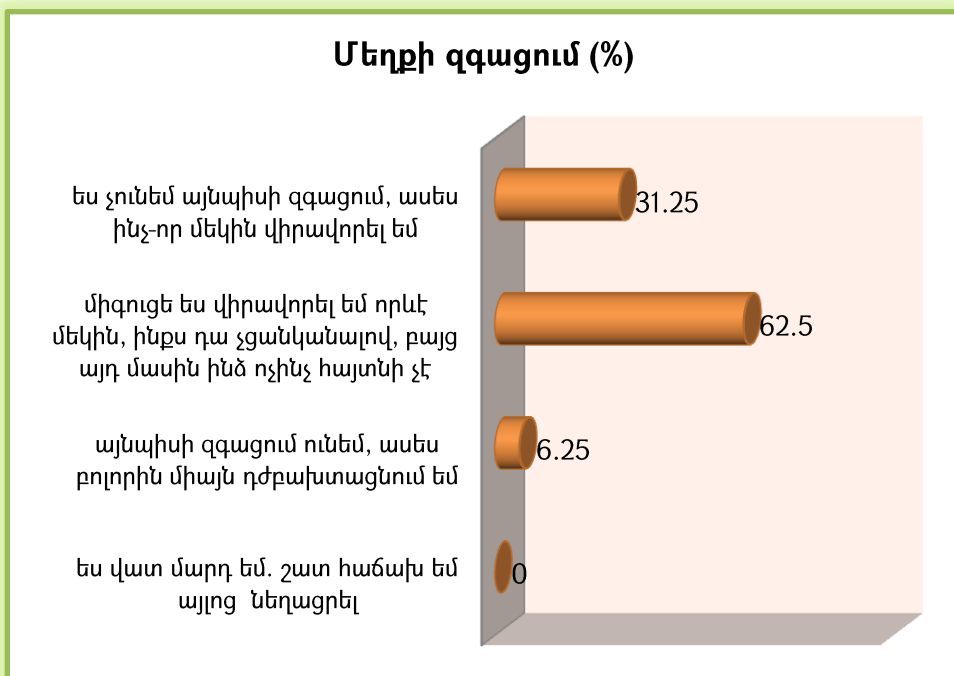
**Գծապատկեր 2. Վշտի հետևանքով առաջացած դեպրեսիվության աստիճանը**



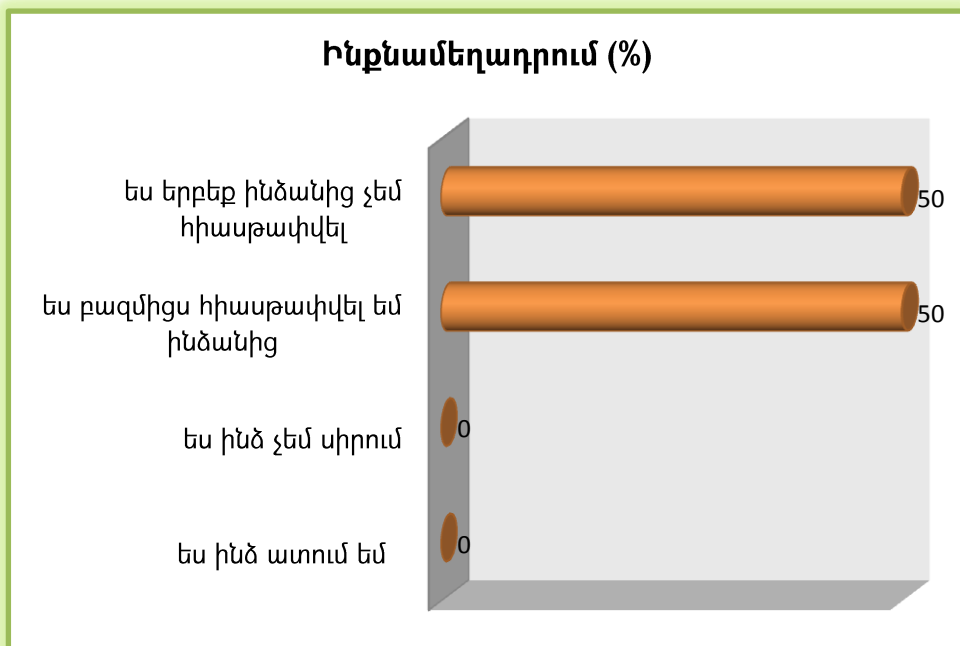
Մեղքի և կաշուն մտքերի փուլը վշտի հաղթահարման փուլերից մեկն է, և ինչպես նշել էինք, շատ մասնագետներ գտնում են, որ վիշտը դառնում է պաթոլոգիական, եթե մարդը «մնում է» փուլերից մեկի մեջ:

Հաջորդող գծապատկերները պարզորոշ ցույց են տալիս, որ հետազոտվողների 62,5 % մոտ առկա է մեղքի զգացումը:

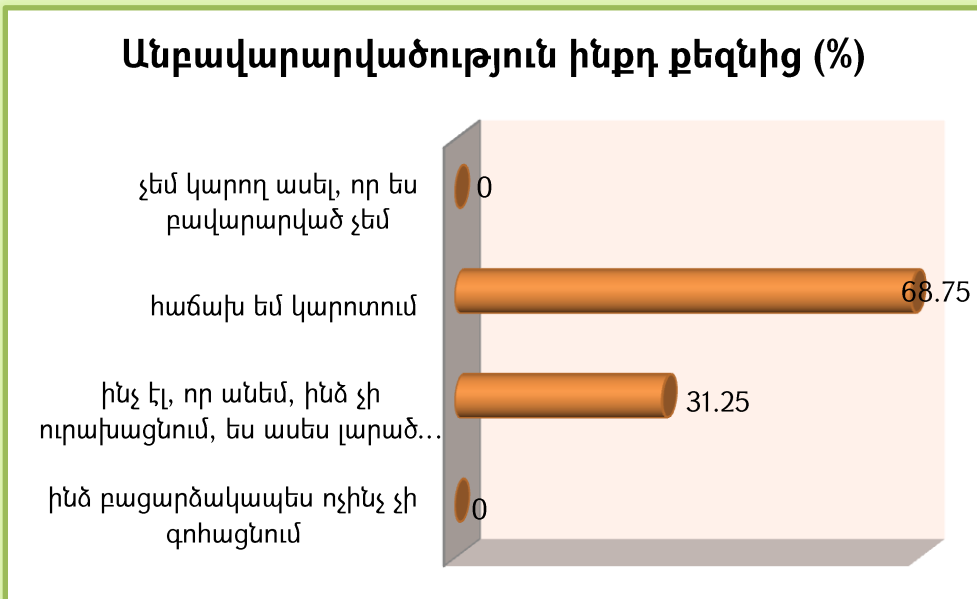
**Գծապատկեր 3. Վշտի հետևանքով մեղքի զգացումի դրսևորումները**



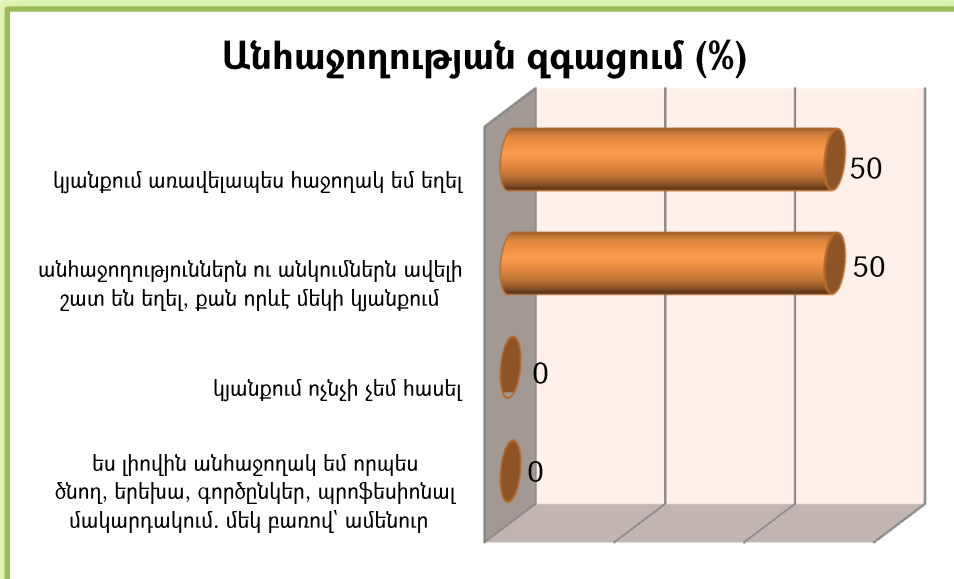
**Գծապատկեր 4. Վշտի հետևանքով ինքնամեղադրման դրսևորումները**



**Գծապատկեր 5 Վշտի հեղուկանքով անբավարարվածության զգացումի դրսևորումները**

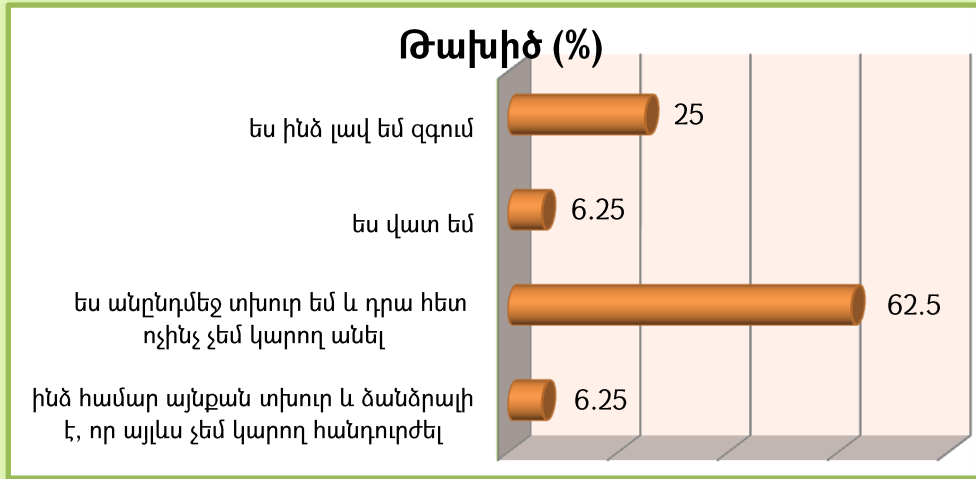


**Գծապատկեր 6. Վշտի հեղուկանքով անհաջողության զգացումի դրսևորումները**



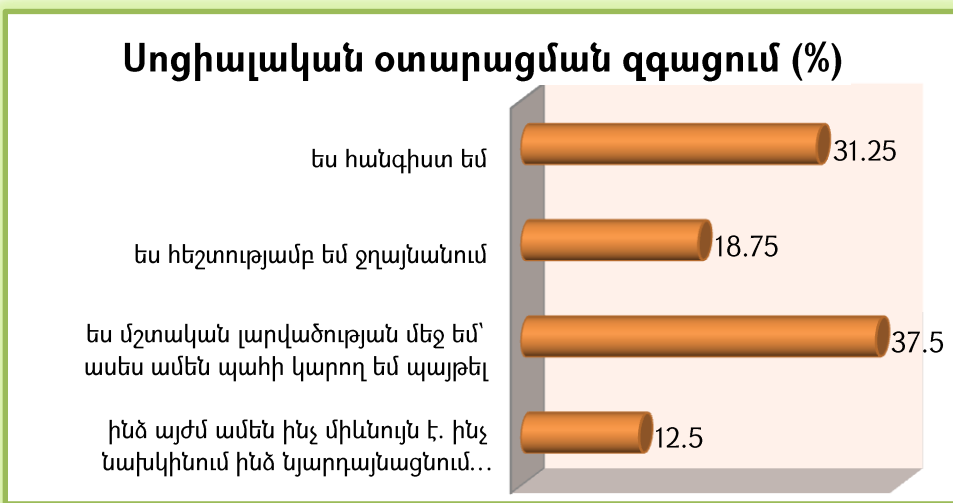
Թախիծը դեպրեսիայի կարևորագույն նախանշաններից է և, ինչպես տեսնում ենք, 75%-ի մոտ առկա է այդ խնդիրը:

**Գծապատկեր 7. Վշտի հետևանքով թախիծի դրսևորումները**



Սոցիալական օտարացումը կարևորագույն խնդիրներից մեկն է և մենք արդեն նշել էինք, որ վիշտը չհաղթահարելու դեպքում առաջանում են բազմաթիվ ներքին կոնֆլիկտներ, խնդիրներ, ինչն իր բացասական ազդեցությունն է ունենում մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների վրա, շփման և հաղորդակցման ժամանակ նրանք լինում են ավելի ագրեսիվ, անհավասարակշռված, ոչ ադեկվատ՝ իրենց ընկալումներում և դրսևորած վարքագծում, և աստիճանաբար օտարանում են սոցիալական միջավայրից՝ մնալով իրենք իրենց վշտի, ցավի հետ միայնակ: Գծապատկեր 8-ում արտացոլված է, որ մեր հետազոտվողներից 68,75%-ի մոտ առկա է այդ խնդիրը:

**Գծապատկեր 8 Վշտի հեքիանքով սոցիալական օտարացման դրսևորումները**



**ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ**

1. Վշտի զգացումը հոգեկան կյանքի բազմաբովանդակ դրսևորումներից է, և որպեսզի վիշտը իրականում վերապրվի կյանքին վերադառնալու համար, դրա համար մարդը պետք է անցնի որոշակի ներքին պրոցեսներ, որը կոչվում է վշտի աշխատանք:
2. Վիշտը զուտ անհատական գործընթաց է, որը մարդիկ տարբեր կերպ են հաղթահարում, յուրաքանչյուր մարդուն տարբեր ժամանակահատված է պետք այն վերապրելու համար: Չնայած անհատական գործընթաց լինելուն, վիշտն ունի հաղթահարման որոշակի փուլեր և նաև ընդհանուր օրինաչափություններ: Վիշտը գործընթաց է, որն իր մեջ տարբեր զգացմունքներ է ներառում՝ լքվածություն, բարկություն, վախ, ափսոսանք, մեղք, ամոթ, նախանձ, սեր, ինչպես նաև սփոփանք, համակերպում կամ ընդունում:
3. Վիշտը հաղթահարող աշխատանքի շնորհիվ տեղի է ունենում կորցրած օբյեկտի վերակազմակերպումը հիշողության մեջ պահելու համար, անհատը իր ներսում վերականգնում է կորցրած օբյեկտը՝ վերականգնելով իր ներաշխարհը, հասնելով ներդաշնակության: Այն դեպ-

---

քերում, երբ աշխատանքը վշտի հետ բնականոն չի ընթանում, և մարդը չի կարողանում հաղթահարել փուլերից մեկը, վիշտը դառնում է պաթոլոգիկ:

---

4. Վշտի հետ աշխատանքի բարդացումը արտահայտվում է մի քանի մակարդակներում, դրսևորվելով ֆիզիոլոգիական մակարդակում հոգեւամատիկ հիվանդությունների, սոցիալական մակարդակում աշխատանքի կորստի, շփումների և հասարակական ակտիվության կտրուկ նվազեցման, կոնֆլիկտների, մարդկանց դեմ չարանալու և հոգեբանական մակարդակում կայուն բացասական հոգեվիճակների և ախտանշանների, ինչպես նաև անձի մակարդակում փոփոխությունների ձևով:
5. Վշտի հաղթահարման համար նպաստավոր գործոններ են հանդիսանում կրթական մակարդակը, ընտանիքի համախմբվածությունը, ջերմ և վստահելի փոխհարաբերությունները, հավատը, կորստի իմաստավորումը, սոցիալական աջակցությունը: Հատկապես կարևոր է սոցիալական աջակցություն ցուցաբերելը: Անտեսված ընտանիքներում շատ էր չարության զգացումը, որը բնականաբար կարևոր դեր է խաղում միջանձնային հարաբերություններում, այս ընտանիքներում աստիճանաբար տեղի էր ունեցել սոցիալական օտարացում:
6. Բարդացված վիշտը երկարաժամկետ խախտում է, որն ուղեկցվում է սթրեսային ռեակցիայի սինդրոմներով: Հատկապես արտահայտված են դեպրեսիայի նշանները, մեղքի զգացումը և ագրեսիվությունը:
7. Վշտի հաղթահարմանն ուղղված հոգեբանական աջակցությունը համակարգված գործընթաց է, որը համապատասխանում է վշտի վերապրման փուլերին: Հետազոտված դեպքերում կորստի բնույթից ելնելով, հոգեբանական աջակցության բացակայության, սոցիալական աջակցության գործընթացի տարերայնության, աջակցության կազմակերպման ժամանակ կարիքների գնահատման և դրանց համապատասխանելու բացակայության պայմաններում վշտի գործընթացը բարդացել է և շատ դեպքերում անցել պաթոլոգիկ ընթացքի:

Այդ պատճառով անհրաժեշտ է



- 
1. Մշակել մեթոդաբանություն և ընթացակարգ սոցիալ-հոգեբանական աջակցության գործընթացի ճիշտ կազմակերպման համար:
  2. Ստեղծել բազմամասնագիտական խումբ, որում ներգրավված կլինեն հոգեբաններ, հոգեթերապևտներ, հոգեբույժներ, սոցիալական աշխատողներ և այլ մասնագետներ ըստ անհրաժեշտության:
  3. Սոցիալ-հոգեբանական աջակցության գործընթացը կազմակերպել համապատասխան պետական մարմինների և մասնագիտական կառույցների վերահսկողությամբ:

**ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ  
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ II  
(դպրոցահասակ երեխաների շրջանում վշտի հոգեբանական  
դրսևորումների օրինակով)**

**Հետազոտության կազմակերպում**

Եթե անդրադառնանք անհսկողության և իրավախախտումների կանխարգելման համակարգի տեսադաշտում ընկած երեխաների կյանքի փորձին, ապա կարելի է տեսնել, որ նրանք այս կամ այն աստիճանի կորուստներ են կրել, ինչ-որ տրավմատիկ իրավիճակում են եղել: Դա երեխաների այն խումբն է, ովքեր հայտնվել են կյանքի բարդ իրավիճակում: Ուշադրությունը, հոգատարությունը, զգացական շփումը, սոցիալական աջակցումները, որոնք անկասկած ազդեցություն են թողնում երեխաների վրա, ընտանիքից բաժանվելը, ծնողների կորուստը, և այլն, երեխայի մոտ առաջացնում են վիշտը վերապրելու իրավիճակ:<sup>63</sup>

Հոգեբանական այս վերլուծության ընտրանքը կազմում են 7-14 տարեկան երեխաները:

Երեխաների ռեակցիան կորստի հանդեպ կախված է իրավիճակի ծանրությունից, տարիքից, յուրաքանչյուր երեխայի հոգեբանական առանձնահատկությունից: Հմտությունները, որը երեխան ցուցաբերում է սովորելու համար, նրա ֆիզիկական և հոգեբանական առողջ վիճակը հնարավորություն են տալիս նրան արագ վերադառնալ բնականոն գոյությանը և կանխարգելում են հոգեբանական խնդիրների առաջացումը:

**Արդյունքների ներկայացում**

Այժմ ներկայացնենք հետազոտությամբ ստացված արդյունքները:

**Զրույցի մեթոդի** կիրառման ընթացքում, զրուցելով երեխաների հետ, մենք բացահայտեցինք, որ նրանց մեծ մասի մոտ կար հակում ինք-

---

<sup>63</sup> Василюк Ф.Е. Психология переживания, Москва, 2006, 250 стр.; Акопян Н., Хачатрян А., Иерофания самоубийства в армянских преданиях / Образование, культура и ценностные ориентации современного мира. Коллективная монография, 2016, 33-40

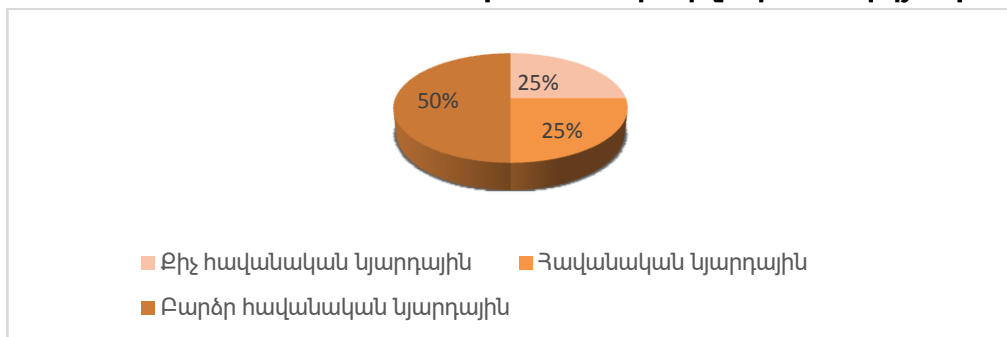
նասպանության հանդեպ, ոմանց մոտ նկատվում էին դեպրեսիվության նշաններ, ոմանց մոտ՝ նյարդահոգեկան անկայունության, և դրանք էլ հիմք հանդիսացան մեր ապագա հետազոտությունների համար, որպեսզի ընտրենք նյարդա-հոգեբանական կայունության չափման, դեպրեսիվության մակարդակի չափման, ինքնասպանության հանդեպ հակման և կոշտության աստիճանի չափման մեթոդիկաները:

Թեստերի արդյունքները կներկայացնենք գծապատկերների և աղյուսակների տեսքով տոկոսային հարաբերակցությամբ:

**Նյարդային-հոգեբանական կայունության գնահատում**  
**Աղյուսակ 1. Նյարդային-հոգեբանական կայունության**  
**գնահատականի չափման արդյունքներ**

| <b>Նյարդային-հոգեբանական կայունության աստիճան</b> | <b>Արդյունքների %-ային տվյալներ</b> |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Քիչ հավանական նյարդային                           | 25%                                 |
| Հավանական նյարդային                               | 25%                                 |
| Բարձր հավանական նյարդային                         | 50%                                 |

**Գծապատկեր 1. Նյարդային-հոգեբանական կայունության**  
**գնահատականի չափման արդյունքներ**



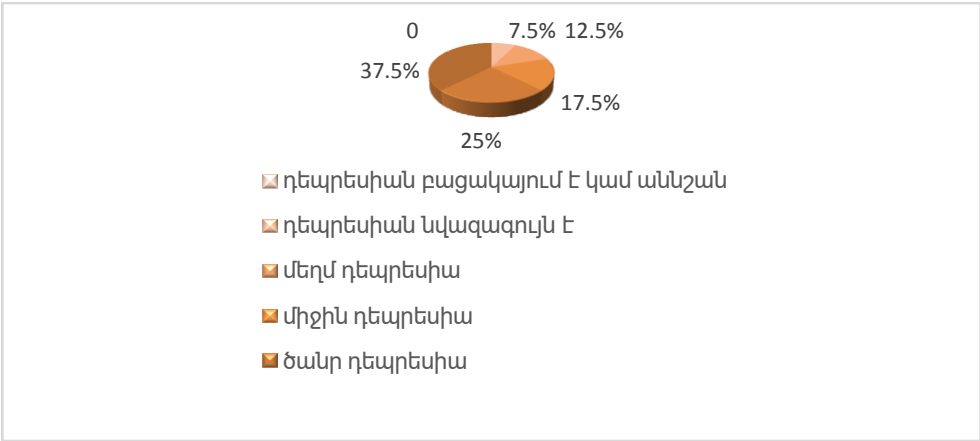
Ինչպես երևում է այս գծապատկերում երեխաների 50%-ի մոտ դրսևորվում է բարձր հավանական նյարդայնություն, 25%-ի մոտ՝ հավանական նյարդայնություն, 25%-ի մոտ՝ քիչ հավանական նյարդայնություն: Մեր

կասկածները հաստատվեցին, իսկապես երեխաների մեծ մասի մոտ, ովքեր վիշտ են ապրել, նկատվում է նյարդային անկայունություն:

**Դեպքերի և վ. ժմորովի դեպքերի իրավիճակների  
Աղյուսակ 2. Վ. Զանգեի և Վ. Ժմորովի դեպքերի իրավիճակների  
բացահայտման մեթոդիկայի արդյունքներ**

| Դեպքերի իրավիճակների չափման<br>աստիճաններ | Արդյունքների %-ային<br>տվյալներ |
|-------------------------------------------|---------------------------------|
| դեպքերի բացակայում է կամ աննշան           | 0                               |
| դեպքերի նվազագույն է                      | 7.50%                           |
| մեղմ դեպքերի                              | 12.50%                          |
| միջին դեպքերի                             | 17.50%                          |
| ծանր դեպքերի                              | 25%                             |
| խորը դեպքերի                              | 37.50%                          |

**Գծապատկեր 2. Ըստ Վ. Զանգեի և Վ. Ժմորովի դեպքերի  
իրավիճակների մեթոդիկայի արդյունքներ**



Գծապատկերից երևում է, որ երեխաների 37.5%-ը ունեն խորը դեպքերի, 25%-ը՝ ծանր դեպքերի, 17.5%-ը՝ միջին դեպքերի, 12.5%-ը՝ մեղմ դեպքերի, 7.5%-ը՝ նվազագույն դեպքերի: Ինչպես երևում է գծապատկերից, չկար մի երեխա, ով ինչ-որ չափով չբնութագրվեր դեպքերի վիճակով: Ինչպես երևում է, այստեղ նույնպես մեր նախնական ենթադրությունը հաս-

տատվեց, այսինքն՝ երեխաների նշանակալից մասի մոտ նկատվում է դեպրեսիվության բարձր մակարդակ:

Քանի որ նյարդային անկայունությունը հակադարձ համեմատական է բարձր դեպրեսիվության հետ, կարող ենք ասել, որ երեխաների 87.5 %-ի մոտ առկա է կամ նյարդային բարձր անկայունություն, կամ դեպրեսիվության բարձր աստիճան: Այսինքն վշտի հետ այս 2 բնութագրերը շատ մեծ ցուցիչով են ուղեկցվում երեխաների մոտ:

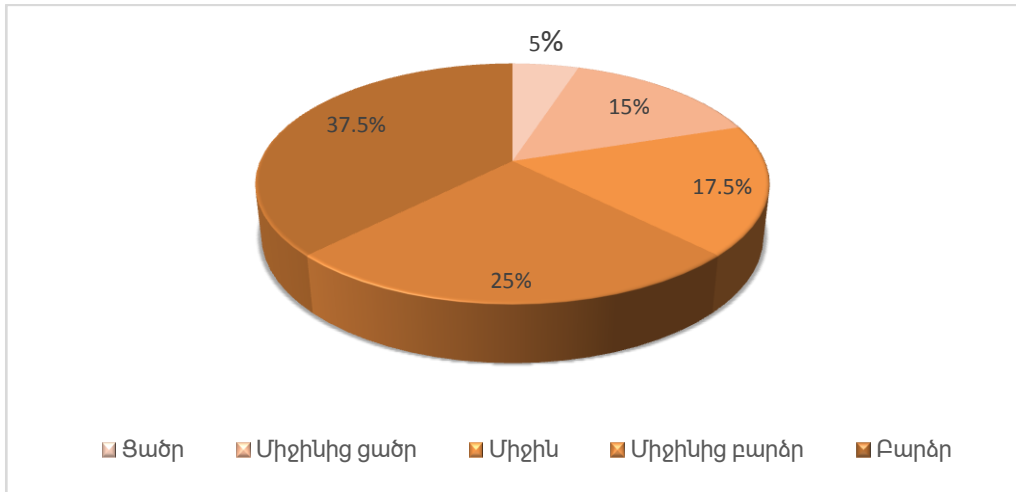
### **Ինքնասպանության հանդեպ հակվածության չափում**

Այժմ ներկայացնենք ինքնասպանության հանդեպ հակվածության չափման արդյունքներն աղյուսակի և գծապատկերի տեսքով տոկոսային հարաբերակցությամբ:

#### **Աղյուսակ 3. «CP-45» թեստի արդյունքներ**

| <b>Ինքնասպանության հանդեպ հակվածության աստիճան</b> | <b>Արդյունքների %-ային տվյալներ</b> |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Ցածր                                               | 5%                                  |
| Միջինից ցածր                                       | 15%                                 |
| Միջին                                              | 17.50%                              |
| Միջինից բարձր                                      | 25%                                 |
| Բարձր                                              | 37.50%                              |

### Գծապատկեր 3 «CP-45» թեստի արդյունքներ



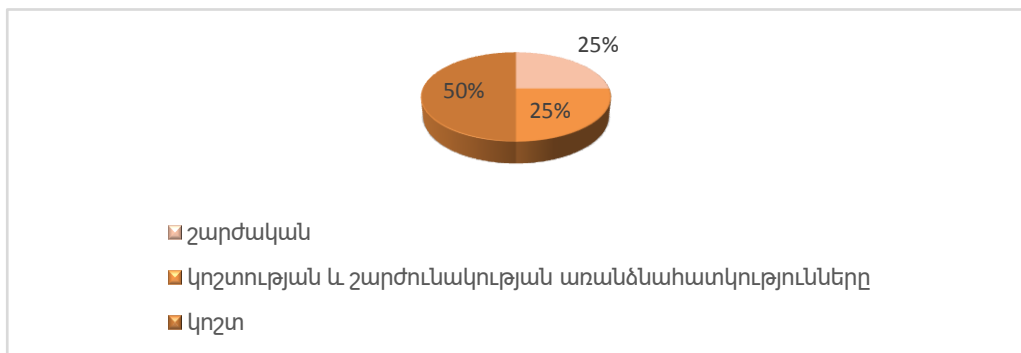
Գծապատկերում ներկայացված 37.5%-ի մոտ առկա էր ինքնասպանության հանդեպ հակվածության բարձր մակարդակ, 25%-ի մոտ՝ միջինից բարձր, 17.5%-ի մոտ՝ միջին, 15%-ի մոտ միջինից ցածր, իսկ 5%-ի մոտ՝ ցածր մակարդակ:

Այս մեթոդիկայի չափման և դեպրեսիվ իրավիճակների չափման արդյունքներից նկատում ենք, որ բարձր դեպրեսիվության և ինքնասպանության հանդեպ բարձր հակվածության ցուցանիշները նույն են: Երկուսի դեպքում էլ կազմում են 37.5%, բայց նշենք, որ ինքնասպանության հանդեպ բարձր հակվածություն ոչ թե միայն բարձր դեպրեսիվության մակարդակ ունեցող երեխաներն ունենին, այլև նևրոտիզմի բարձր մակարդակով բնութագրվող երեխաները: Այսպիսով, մեր կասկածները ճիշտ էին այս առումով. հավանականությունը մեծ է, որ վիշտ կրող երեխան, ով գտնվում է կամ դեպրեսիվության բարձր շեմի վրա, կամ նյարդահոգեբանական բարձր անկայունության մակարդակ ունի, կդիմի ինքնասպանության քայլին:

**Անձի կոշտության աստիճանի չափում**  
**Աղյուսակ 4. Անձի կոշտության աստիճանի չափման արդյունքներ**

| Անձի կոշտության աստիճանի չափման աստիճաններ          | Արդյունքների %-ային տվյալներ |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|
| շարժունակություն                                    | 25%                          |
| կոշտության և շարժունակության առանձնահատկությունները | 25%                          |
| կոշտություն                                         | 50%                          |

**Գծապատկեր 4. Անձի կոշտության աստիճանի չափման արդյունքներ**



Գծապատկերում երևում է, որ երեխաների 50%-ը ունի կոշտ վարքագիծ, 25%-ը՝ շարժունակ, համեմատաբար ճկուն, և 25%-ը կոշտության և շարժունակության միջև է գտնվում:

Այս 50% երեխաների շարքին պատկանում էին և՛ նյարդահոգեբանական առումով անկայուն երեխաները (13%), և՛ դեպրեսիվության դրսևորումներ ունեցող երեխաները (29%), և՛ ինքնասպանություն գործել ցանկացող երեխաները (8%):

Այսպիսով, նյարդային-հոգեբանական կայունության գնահատման, դեպրեսիվ իրավիճակների չափման, ինքնասպանության հանդեպ հակվածության աստիճանի չափման և կոշտության աստիճանի չափման մեթոդիկաների ստացված արդյունքներից եկանք այն եզրակացության, որ երեխաների մեծ մասը շատ ծանր է հաղթահարում վիշտը, կորուստը: Ցանկանում

ենք նշել, որ հետազոտվող երեխաների հետ որևէ հոգեբանական աշխատանքներ չեն տարվել, կարող ենք եզրակացնել, որ դրա հետևանքով երեխաների մեծ մասի մոտ (87%) առկա է ներոտիզմի և դեպրեսիվության բարձր մակարդակ, մյուս մասի (37.5%) մոտ էլ կար հակում ինքնասպանության հանդեպ: Իսկ կոշտության աստիճանի չափման արդյունքներից պարզ դարձավ, որ հետազոտվող երեխաների կեսն ունեն կոշտ վարքագիծ, ինչը ցույց է տալիս, որ նրանք ունենում են հաղորդակցման սոցիալ-հոգեբանական դժվարություններ, ադապտացիայի խնդիրներ ինչպես հասակակիցների, այնպես էլ մանկավարժական կոլեկտիվի հետ:

### **Ռեթեստավորում**

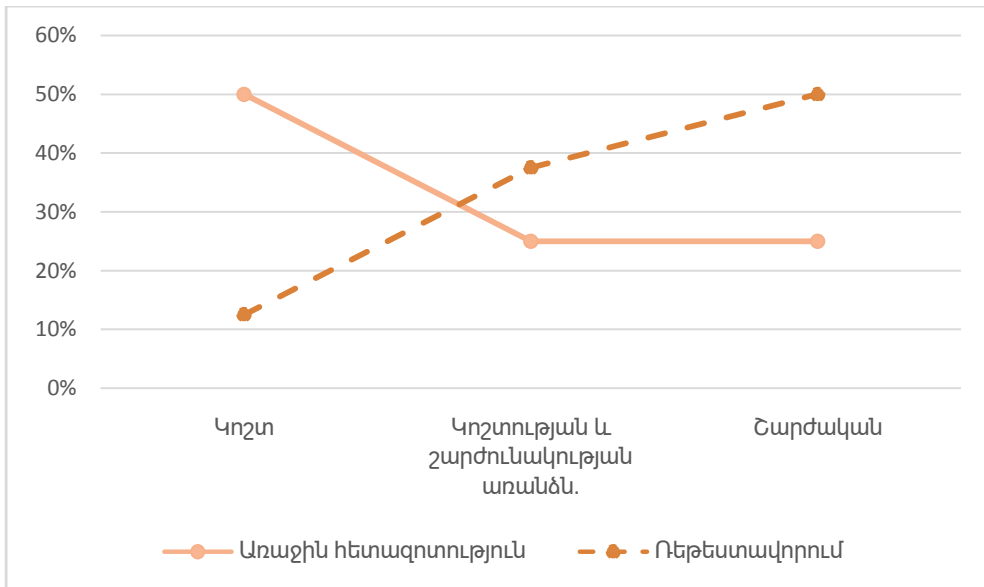
Հետազոտության վերջում իրականացվել է ռեթեստավորում: Ռեթեստավորումը իրականացվել է, որպեսզի բացահայտվի այն փոփոխությունները, որոնք արձանագրվել են իրականացված մեթոդների և կատարված հոգեբանական աշխատանքների շնորհիվ: Հետազոտության վերջում արդեն նկատվում էր, որ երեխաների մոտ առաջացել է դրական վերաբերմունք իրենց շրջապատող միջավայրի հանդեպ:

### **Նյարդային-հոգեբանական կայունության գնահատման ռեթեստավորման արդյունքներ**

Գծապատկեր 5-ի միջոցով ներկայացնենք հետազոտության սկզբում և հետազոտության վերջում հետազոտվող 40 երեխաների ցուցաբերած նյարդային-հոգեբանական կայունության գնահատումը տոկոսային հարաբերակցությամբ, որպեսզի ցույց տանք արձանագրված փոփոխությունները:



### Գծապատկեր 5. Նյարդային-հոգեբանական կայունության գնահատականը հետազոտության սկզբում և վերջում

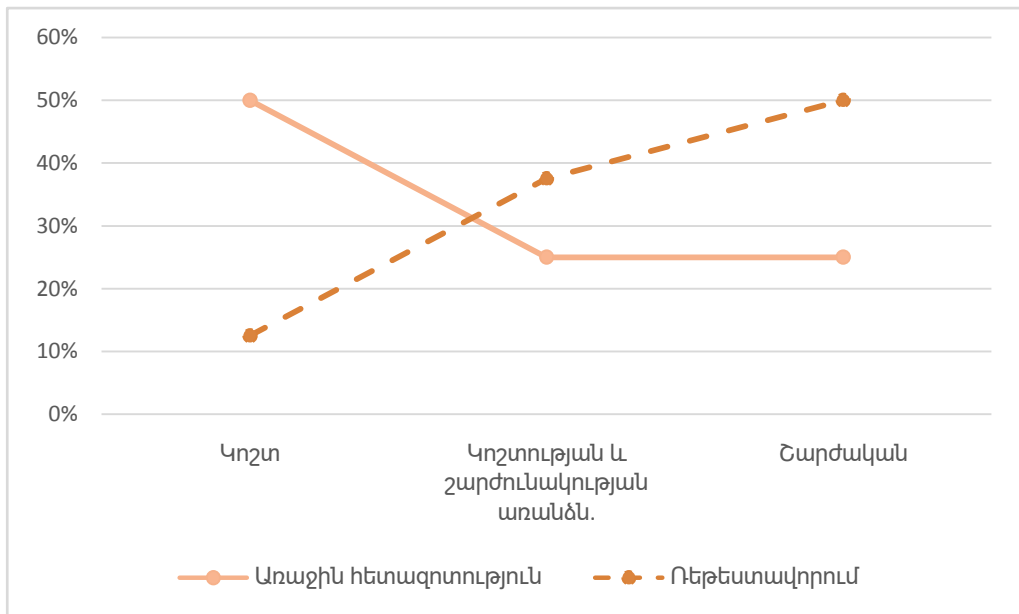


Գծապատկերում հոծ գծով ցույց է տրված հետազոտության սկզբում ստացված արդյունքները, իսկ կետագծով՝ ռեթեստավորման արդյունքները: Հետազոտության սկզբում երեխաներից 50%-ի մոտ նկատվում էր բարձր նյարդահոգեկան անկայունություն, սակայն կատարված հոգեբանական աշխատանքների շնորհիվ այդ շեմն իջեցվեց մինչև 12.5%-ի, այսինքն՝ հոգեշտկիչ աշխատանքներն իրենց արդյունքը տվեցին: Այն երեխաների մոտ, ովքեր ունեին նյարդահոգեկան միջին անկայունություն, սկզբում կազմում էին 25%, սակայն ռեթեստավորման ժամանակ այդ թիվը կրճատվեց մինչև 12.5%-ի, իսկ այն երեխաների մոտ, որոնց մոտ առկա էր նյարդահոգեկան ցածր անկայունություն, սկզբում կազմում էին 25%, սակայն կատարված աշխատանքներից հետո այդ թիվը հասավ 75%, ինչպես երևում է գծապատկերում:

### Դեպրեսիվ իրավիճակների չափման ռեթեստավորման արդյունքներ

Գծապատկեր 6-ի միջոցով ներկայացնենք դեպրեսիվ իրավիճակների չափման արդյունքները հետազոտության սկզբում և ռեթեստավորման արդյունքում:

**Գծապատկերը 6. Դեպրեսիվ իրավիճակների մեթոդիկայի արդյունքները՝ հետազոտության սկզբում և վերջում**

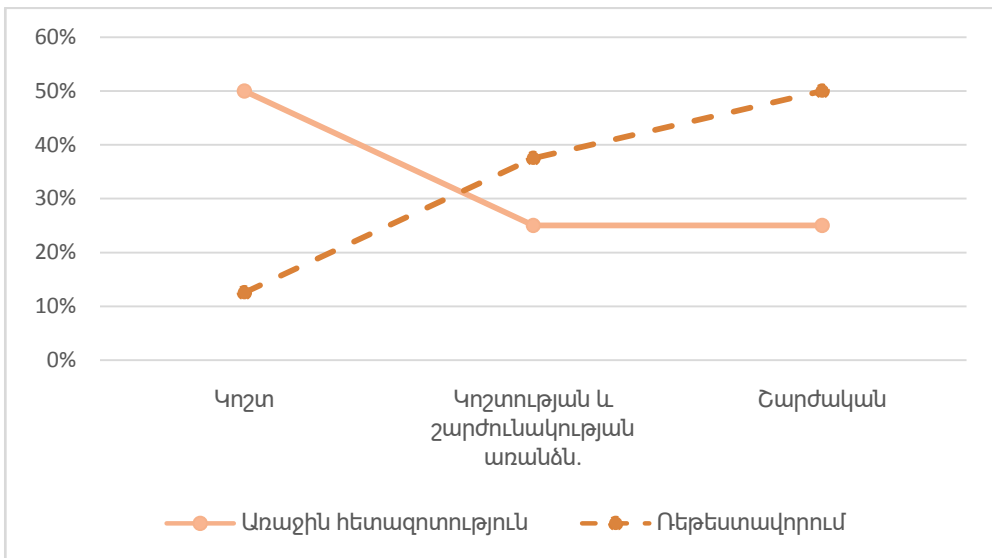


Գծապատկերում հոծ գծով ներկայացված են դեպրեսիվության չափման արդյունքները հետազոտության սկզբում, իսկ կետագծով՝ ութնստավորման արդյունքում: Սկզբում երեխաների 37.5%-ի մոտ նկատվում էր բարձր դեպրեսիվություն, սակայն հոգեբանական աշխատանքների իրականացման շնորհիվ այն իջել է մինչև 7.5%-ի, ծանր դեպրեսիա ունեցող 25% կազմող երեխաների ցուցանիշը դարձել է 10%, միջին դեպրեսիա ունեցողները սկզբում կազմում էին 17.5%, սակայն աշխատանքներից հետո այն դարձել է 12.5%, մեղմ դեպրեսիան պահպանվել է, իսկ նվազագույն դեպրեսիան, ինչպես տեսնում ենք, 7.5%-ից դարձել է 20%: Էական փոփոխությունը, որ գրանցել ենք այն էր, որ սկզբում չկար որևէ մի երեխա, ով չունենար դեպրեսիվության ինչ-որ մի մակարդակ, իսկ հոգեշտկիչ աշխատանքներից հետո հասանք այն արդյունքին, որ արդեն երեխաների 20%-ի մոտ բացակայում էր դեպրեսիան:

## **Ինքնասպանության հանդեպ հակվածության աստիճանի չափման ռեթեստավորման արդյունքները**

Գծապատկեր 7-ի միջոցով ներկայացնենք ինքնասպանության հանդեպ հակվածության մակարդակի չափման արդյունքները հետազոտության սկզբում և ռեթեստավորման արդյունքում:

### **Գծապատկեր 7. Հետազոտության սկզբում և վերջում «CP-45» թեստի արդյունքներ**



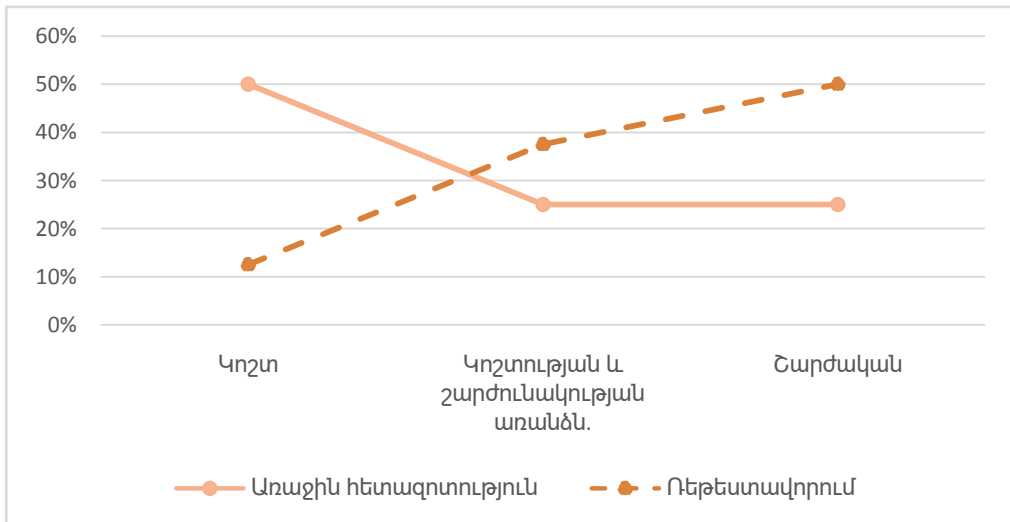
Գծապատկերում հոծ գծով ներկայացված են ինքնասպանության հանդեպ հակվածության չափման արդյունքները հետազոտության սկզբում, իսկ կետագծով՝ ռեթեստավորման արդյունքում: Ինչպես տեսնում ենք գծապատկերից, հետազոտության սկզբում երեխաների 37.5%-ի մոտ նկատվում էր բարձր հակվածություն ինքնասպանության հանդեպ, իսկ վերջում այն նվազել էր 10%, միջինից բարձր՝ 25%-ից 10%, միջին՝ ցուցանիշը պահպանվել էր, միջինից ցածր՝ 15%-ից աճել էր 25%, իսկ ցածրը՝ 5%-ից 37.5%: Այսպիսով, քանի որ հետազոտության արդյունքներից նկատել էինք, որ և՛ նյարդահոգեկան անկայուն, և՛ դեպրեսիվ դրսևորումներ ունեցող երեխաները ունեն բարձր հակվածության աստիճան ինքնասպանության հանդեպ, տեսնելով ռեթեստավորման անդյունքում ստացված դրական արդյունքները նյարդահոգեկան կայունության և դեպրեսիվության չափման

համար, արդեն կարող ենք եզրակացնել, որ ինքնասպանության հանդեպ հակվածության ցուցանիշը նույնպես պետք է նվազի, ինչը պարզ երևում է գծապատկերում:

### Անձի կոշտության աստիճանի չափման ռեթեստավորման արդյունքներ

Գծապատկեր 8-ով ներկայացնենք կոշտության աստիճանի չափման արդյունքները հետազոտության սկզբում և ռեթեստավորման արդյունքում:

### Գծապատկեր 8. Անձի կոշտության աստիճանի չափման արդյունքները հետազոտության սկզբում և վերջում



Գծապատկերում հոծ գծով ներկայացված են հետազոտության սկզբում կոշտության չափման արդյունքները, իսկ կետագծով՝ ռեթեստավորման արդյունքները: Ինչպես նկատում ենք, այստեղ նույնպես կա դրական տեղաշարժ. երեխաները հոգեբանական աշխատանքներից հետո ավելի ճկուն էին դարձել սոցիալական շփումներում, ադապտացիայի խնդիրները մեղմացել էին:

## **ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ**

Վիշտ ապրած երեխաների հետ աշխատանքի ժամանակ օգտագործվում են հետևյալ մեթոդները՝ անհատական աշխատանք, խմբային աշխատանք, վիճակագրություն, սոցիալական-հոգեբանական-մանկավարժական ուղեկցող գործոններ, սոցիալական-հոգեբանական-մանկավարժական խորհրդատվություն, հոգեթերապիա և այլն:

Տվյալ աշխատանքը իրականացվում է հետևյալ տեխնոլոգիաների միջոցով.

*Սոցիալական և մանկավարժական տեխնոլոգիաներ՝*

- սոցիալական-աջակցող և զարգացնող միջավայրի ձևավորումը;
- հոգեկան ցնցման փոփոխության հետ շարժառիթների ձևավորումը;
- կոպինգ-վարքագծի, սոցիալական իրավասության հմտությունների ձևավորումը;

-սոցիալական-աջակցող վարքագծի ձևավորումը և սոցիալական միջավայրում սոցիալական աջակցության որոնման ռազմավարությունները:

*Հոգեբանական տեխնոլոգիաները՝*

-անհատական, էկզիստենցիալ, հոգեբանական և բարոյական արժեքների գիտակցումը;

-նրանց հասնելու համար անձնական նպատակների և ճանապարհների գիտակցումը;

-կյանքի ոճի փոփոխությունն ընդհանրապես;

-հաղորդակցական և սոցիալական իրավասության զարգացումը;

-կոգնիտիվ, զգայական և վարքագծային ոլորտների զարգացումը;

-կորստին տիրապետելու անհատական ռեսուրսների զարգացումը:

Երեխաների և դեռահասների հետ աշխատանքի ոլորտի մասնագետները, ովքեր ապրել են այս խնդիրը, ենթադրում են, որ ճգնաժամային միջամտության համընդհանուր ընդունված բանաձև գոյություն չունի, բայց դրա հետ մեկտեղ առանձնացնում են վիշտ ապրած երեխաների օգնության հիմնական ուղղությունները՝

1.իրավիճակի ախտանշումը և վերլուծությունը,

2.սոցիալական-հոգեբանական-մանկավարժական ուղեկցումը և աջակցությունը,

3. սոցիալական-հոգեբանական-մանկավարժական խորհրդատվությունը,

4. հոգեթերապիան և մեդիկամենտոզ բուժումը:

**Ախտանշումը** սկսվում է 1-ին զրույցի անցկացման հետ: Ցանկացած մարդ, և հատկապես երեխան, ով վիշտ է ապրել, կարիք ունի հոգեբանական աջակցության ոչ միայն հարազատների և ընկերների կողմից, այլև որակավորված մասնագետների կողմից: Անչափահասների հանցածին վարքագծի կանխարգելման և իրավախախտումների համակարգի մասնագետները, ովքեր ցուցաբերում են **սոցիալ-հոգեբանական-մանկավարժական աջակցություն**, պետք է հաշվի առնեն ոչ միայն վիշտ ապրած երեխայի տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները, այլև կրոնական, էթնիկ և մշակութային պատկերացումները: Օրինակ, երեխան, ով ունեցել է հարազատ մարդու կորուստ (բաժանում, մահ), կարող է օժտված լինի նրա հատկանիշներով, որը նա նախկինում չի ունեցել:

Պետք է լսել երեխային: Արդեն իսկ այն հանգամանքը, որ երեխային ուշադիր լսում են, նրան չեն ընդհատում և կարեկցում, նրան կարող է հանգստացնել:

**Սոցիալ-հոգեբանական-մանկավարժական խորհրդատվությունը** մասնագիտական ծառայությունների մի տեսակ է, որը մատուցվում է մասնագետների (հոգեբաններ, մանկավարժներ, սոցիալական ծառայության աշխատակիցներ) կողմից, երեխայի խնդիրների լուծմամբ հետաքրքրված հարազատների կողմից: Նմանօրինակ խորհրդատվական օգնության ցուցաբերումը միշտ ուղղեկցվում է զգայական և իմաստային աջակցությամբ:

Վիշտ ապրած երեխայի խորհրդատվության նպատակը համարվում է նրա կենսական տարածության մեջ տեղի ունեցածը հասկանալու համար օգնության ցուցաբերումը և իր առաջ դրված նպատակների իմաստավորումը՝ խնդրի լուծման ժամանակ իմաստավորված ընտրության հիման վրա: Օրինակ, նշանակալի կորստի հաղթահարման նպատակով (հարազատ մարդու մահը կամ նրանից բաժանումը) շատ հոգեբաններ օգտագործում են ռազմավարություն, որի էությունը կայանում է չորս հոգեբանական խնդիրների լուծման մեջ՝ ընդունել կորստի փաստը, վերապրել կորստի ցավը, կազմակերպել շրջապատ, որում զգացվում է նշանակալի կորստի բացակա-

յությունը, ստեղծել կորստի հանդեպ նոր վերաբերմունք և շարունակել ապրել:

**Հոգեթերապիան** իրենից ներկայացնում է հասարակական միջոցառումների անբաժան մասը, որն ուղղված է հոգեկան ցնցում առաջացնող փորձի գերազնահատմանը, կենսագործունեության նոր մոդելի ստեղծմանը, սեփական անհատականության արժեքի վերականգնմանը և սոցիալական միջավայրում հետագա գոյության կարողությանը:<sup>64</sup>

Հոգեթերապիայում հատկապես կարևոր է որոշակի յուրաքանչյուր դեպքի հանդեպ անհատական մոտեցումը: Ի սկզբանե աշխատանքը պետք է տարվի դեմ առ դեմ: Փորձելով ազդել սթրեսից հոգեկանի դուրս գալուն՝ հոգեթերապևտին հարկավոր է գտնել հենարան երեխաների անհատական առանձնահատկություններում և տարիքային պոտենցիալում:

Խմբային հոգեթերապիան առավել հաճախ օգտագործվող թերապիայի տեսակ է, որը համաձայնեցվում է անհատական հոգեթերապիայի տարբեր տեսակների հետ: Հոգեթերապիայի ոլորտի մասնագետները հաստատում են, որ գոյություն չունի որոշակի հատուկ ուղղեցույց նրա վերաբերյալ, թե խմբային թերապիայի որ տեսակն է համարվում առավել նախընտրելի: Առաջարկվում են իրարից տարբեր ուղղություններ՝

- բաց տեսակի խմբեր, որոնք կողմնորոշված են վնասված հիշողությունների կառուցմանը («այնտեղ և այն ժամանակ» աշխատանքը);
- խմբեր, որոնք ունեն նախապես տրված կառուցվածք, ուղղված են ինքնատիրապետման հմտությունների առաջացմանը («այստեղ և հիմա» աշխատանքը):

Հոգեկան ցնցում առաջացնող իրավիճակներ ապրած մարդկանց հետ աշխատանքի խմբային թերապիայի ինչպիսի մեթոդներ էլ չօգտագործվեն, այդ աշխատանքը միշտ ուղղված է որոշակի թերապևտիկ նպատակներին, որոնք հակիրճ կարելի է որոշել հետևյալ կերպ՝

1. ապահով տարածության մեջ աջակցող խմբի կողմից հոգեկան ցնցում առաջացնող զգայական ապրումի բաժանումը,

2. նմանատիպ հոգեկան ցնցման փորձ ունեցող մարդկանց խմբում հաղորդակցումը, որը հնարավորություն է տալիս փոքրացնելու մեկուսացման, օտարման զգացումը և ուժեղացնել պատկանելիության, տեղին լինե-

<sup>64</sup> Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология, Москва, 2006, 576 стр.; Малкина-Пых И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях, Москва, 2005, 950 стр.

լու, հաղորդակից լինելու զգացմունքները, անկախ խմբի յուրաքանչյուր մասնակցի հոգեկան ցնցման ապրելու յուրահատկությունից,

3. հնարավորությունը, որպեսզի հետևել նրան, թե ուրիշները՝ մասնագետից մինչև խմբի անդամները, ինչպես են ապրում ինտենսիվ աֆեկտների առկայծումները սոցիալական աջակցության ֆոնին,

4. վերապրած հոգեկան ցնցման հետևանքներին ինքնատիրապետման մեթոդների համատեղ ուսուցում (կոպիինգ-ռազմավարություն),

5. հնարավորությունը լինելու նրա դերում, ով օգնում է (աջակցություն է իրագործում, վստահություն է ներշնչում, ի վիճակի է վերադարձնել սեփական արժանապատվության զգացումը), ինչը հնարավորություն է տալիս հաղթահարել սեփական անարժեքության զգացումը («ես ոչինչ չունեմ առաջարկելու ուրիշին»), սեփական մեկուսացման զգացումի և բացասական ինքնանվաստացնող մտքերի հետ կենտրոնացման միախառնումը,

6. նոր փոխհարաբերությունների փորձի ձեռքբերում, որոնք հնարավորություն կտան ընկալելու սթրեսային իրավիճակներն այլ, ավելի հարմարվողական ձևով:

Գոյություն ունեն խմբում աշխատելու համընդհանուր կանոններ (հոգեթերապևտիկ, դասընթացային), որոնցից են՝

1. **Հաղորդակցման վարահեղի ոճը:** Որպեսզի խումբը աշխատի առավել շատ օգտակար ձևով և մասնակիցները ավելի շատ վստահեն միմյանց, որպես վստահության կլիմայի ստեղծման առաջին քայլ առաջարկվում է ընդունել «դու»-ով դիմելու միասնական ձևը: Դա հոգեբանորեն հավասարեցնում է խմբի բոլոր անդամներին՝ անկախ տարիքից և դերից:

2. **«Այսպեղ և այժմ» սկզբունքով հաղորդակցումը:** Շատ մարդիկ ձգտում են չխոսել այն մասին, թե ինչ են նրանք զգում և մտածում, քանի որ նրանք վախենում են ծիծաղելի թվալ: Ընդհանուր քննարկումների ոլորտ անցնելու ձգտումը, իրավիճակների քննարկումը, որոնք տեղի են ունեցել այլ մարդկանց հետ, դրանք հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմի գործողություններն են: Բայց աշխատանքի հիմնական խնդիրը խմբի յուրահատուկ հայելի դարձնելն է, որտեղ յուրաքանչյուրը կարող է տեսնել իրենց տարբեր կողմերից, ավելի լավ ճանաչել իրեն և իր անհատական առանձնահատկությունները:

Այդ է պատճառը, որ պարապմունքի ժամանակ բոլորը խոսում են այն մասին, թե ինչն է նրանցից յուրաքանչյուրին հետաքրքրում, այն, ինչը



տեղի է ունենում մասնակիցների հետ խմբի ներսում և քննարկվում է այս-տեղ և այժմ:

**3. Արտահայտման անձնավորումը:** Առավել բաց շփման համար պարապմունքի ժամանակ մասնակիցները հրաժարվում են ոչ անձնային գրույցներից, որը օգնում է քողարկել սեփական դիրքորոշումը և դրանով իսկ խուսափել իր խոսքերի համար արված պատասխանատվությունից: Դրա համար էլ մասնակիցները փոխարինում են արտահայտված խոսքը ըստ հետևյալի՝ «Շատ մարդիկ գտնում են, որ...»-ը «Ես գտնում եմ, որ...»-ի; «Մեզանից շատերը կարծում են...»-ը «Ես կարծում եմ...»-ի և այլն: Ընդունված է խուսափել նաև մյուսների մասին անհասցե քննարկումներից: Հետևյալ արտահայտությունը. «Ինձ շատերը չեն հասկացել»-ը փոխարինվում է ավելի որոշակի ձևով «Պետրոսը և Անին ինձ չեն հասկացել»:

**4. Հաղորդակցման մեջ անկեղծությունը:** Խմբի աշխատանքի ժամանակ մասնակիցները ասում են միայն այն, ինչ նրանք զգում են և մտածում կատարվածի մասին, այսինքն միայն ճիշտը: Եթե ցանկություն չկա խոսել անկեղծ և բաց սրտով, մասնակիցները լռում են: Բնական է, որ խմբում չի խրախուսվում խմբի այլ մարդկանց արտահայտություններից նեղվելը:

**5. Խմբում տեղի ունեցած ամեն ինչի հանդեպ գաղտնիությունը:** Այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում պարապմունքների ընթացքում, երբեք, ոչ մի դեպքում չի տարածվում խմբի սահմաններից դուրս: Մասնակիցները պետք է վստահ լինեն նրանում, որ ոչ ոք չի պատմի անձի ապրումների մասին, այն մասին, ինչով նա կիսվեց ուրիշների հետ պարապմունքի ընթացքում: Դա օգնում է խմբի մասնակիցներին լինել ազնիվ և նպաստում է ինքնուրույն հաղորդակցվելուն:

**6. Ուժեղ կողմերի որոշումը:** Պարապմունքի ժամանակ մասնակիցներից յուրաքանչյուրը ձգտում է ընդգծել մարդու, ում հետ նա աշխատում է, դրական կողմերը: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ ունի առնվազն մեկ լավ և բարի խոսք:

**7. Մարդու հանդեպ անմիջական գնահատականներ դնելու անթույլատրելիությունը:** Տեղի ունեցածի մասին քննարկման ժամանակ խմբում գնահատվում են ոչ թե մասնակիցները, այլ միայն նրանց գործողությունները և վարքագիծը: Չեն օգտագործվում հետևյալ տեսակի արտահայտությունները. «Դու ինձ դուր չես գալիս», այլ ասում են . «Ինձ դուր չի գալիս քեզ հետ հաղորդակցվելու ձևը»:

**8. Որքան հնարավոր է շարժվում ենք և հաղորդակցում ենք** տարբեր մարդկանց հետ: Անկասկած, յուրաքանչյուր մասնակից ունի որոշակի մտերիմ անձնավորություն, ինչ-որ մեկը ինչ-որ մեկին ավելի շատ է դուր գալիս, ինչ-որ մեկի հետ հաճելի է շփվել: Բայց պարապմունքների ժամանակ մասնակիցները ձգտում են հաղորդակցվել խմբի բոլոր անդամների հետ, և հատկապես նրանց, ում բոլորից քիչ են ճանաչում:

**9. Տեղի ունեցածում ակտիվ մասնակցությունը:** Դա վարքագծի նորմ է, համաձայն որի յուրաքանչյուր մասնակից ամբողջ ընթացքում, յուրաքանչյուր րոպե, ակտիվորեն մասնակցում է խմբի աշխատանքին՝ ուշադիր նայում է և լսում, դիտարկում է իր շուրջը, ձգտում է զգալ ընկերոջը և խումբը ամբողջությամբ վերցրած: Մասնակիցները չեն պարփակվում իրենց մեջ, եթե նույնիսկ իրենց մասին ինչ-որ տիպի բան են իմանում: Ստանալով բազմաթիվ դրական զգացմունքներ՝ խմբի մասնակիցները միայն իրենց մասին չեն մտածում: Խմբում մասնակիցները ամբողջ ընթացքում ուշադիր են մյուսների հանդեպ:

**10. Հարգանքը խոսացողի հանդեպ:** Երբ արտահայտվում է խմբի անդամներից ինչ-որ մեկը, ապա բոլորը նրան ուշադիր լսում են՝ թույլ տալով մարդուն ասել այն, ինչը նա ցանկանում է: Խմբի անդամները օգնում են խոսացողին՝ իրենց ամբողջ տեսքով ցույց տալով, որ լսում են նրան, որ նրա համար ուրախ են, որ նրանց հետաքրքիր են նրա կարծիքները, նրա ներքին աշխարհը: Մասնակիցները չեն ընդհատում խոսացողին և լռում են այնքան ժամանակ, քանի դեռ նա չի ավարտել խոսելը: Եվ միայն դրանից հետո կարելի է տալ իրենց հարցերը, նրան շնորհակալություն հայտնել կամ նրա հետ վիճել:<sup>65</sup>

Որպես կանոն, խմբային թերապիայի ժամանակ առաջատար մեթոդը համարվում է դասընթացը, որն ուղղված է պարապմունքի ընթացքում որոշակի ռեակցիաների, կարողությունների առաջացմանը, որոնք հիմնված են մասնակիցների կողմից նոր փորձի վրա (բռնություն ապրած երեխաների հետ տարվող դասընթացը, «Վշտի հաղթահարման» դասընթաց, կարճաժամկետ դրական թերապիայի դասընթաց, ուղղման-ուսուցողական դասընթաց):

Արտ-թերապիան համարվում է ամենաանվտանգ մեթոդը վիշտ ապրած երեխաների հետ աշխատանքի ժամանակ: Չէ՞ որ առանց բացելու թե-

<sup>65</sup> Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология, Москва, 2006, 576 стр.

րապատիկ հանգամանքները, երեխան կարող է գեղագիտական նյութերի հետ աշխատանքի շնորհիվ ստանալ բազմաթիվ դրական ազդակներ: Տարբեր գեղարվեստական միջոցների կիրառմամբ արտ-թերապևտիկական մեթոդների խմբին են պատկանում նկարչությունը, քանդակը, կոլաժների ստեղծումը, երաժշտությունը, այլ:<sup>66</sup>

Նկարելով երեխան իր լքված զգացմունքները, ցանկությունները, ձգտումներն ազատ է արձակում, ինչպես նաև հպվում է որոշ վախեցնող, տհաճ, ցնցում առաջացնող կերպարների հետ և ցույց է տալիս իր վերաբերմունքը դրանց հանդեպ: Դա հնարավորություն է տալիս վերակերպարանավորել հոգեկան ցնցում առաջացնող փորձը և նրա հետ կապված զգայական վիճակը:

Առավել հաճախ կիրառվող արտ-թերապևտիկական մեթոդներից մեկը, որը կիրառվում է երեխաների հետ, համարվում է տիկնիկաթերապիան: Տիկնիկների հետ խաղի ընթացքում երեխան ավելի հաճախ ակամայից բացում է իր հոգեկան ցնցում առաջացրած զգացմունքները:

Վիշտ ապրած երեխաների հետ անխնամության և իրավախախտման կանխարգելման համակարգի աշխատակիցների աշխատանքը պահանջում է զգայական, գաղափարական, հատուկ պատրաստվածություն, դրա համար էլ հարկավոր է հատուկ ուշադրություն դարձնել անձնակազմի ընտրությանը և ուսուցմանը, ովքեր աշխատում են տվյալ համակարգում:

Ինչպես ցույց տվեցին հետազոտության արդյունքները՝

1. Վիշտ ապրած երեխաների կեսի մոտ (50%) առկա է նյարդահոգեկան անկայունություն:
2. Վիշտ ունեցող 7-14տ. երեխաների 37.5% մոտ առկա է դեպրեսիվության բարձր մակարդակ և հակում ինքնասպանություն գործելու, ինչը չնայած մեղմացավ կատարված հոգեբանական աշխատանքներից հետո:
3. Վիշտ ունեցող 7-14տ. երեխաները ունեն սոցիալական ադապտացիայի դժվարություններ, ինչը բնութագրական է և՛ նյարդահոգեկան անկայուն, և՛ դեպրեսիվ դրսևորումներ ունեցող երեխաների համար:

<sup>66</sup> Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Անձի հաղորդունակության զարգացումը արտ-թերապևտիկ մոդելավորման միջոցով / Российско-Армянский университет, XIV Годичная научная конференция. Сборник научных статей, 2019, 2-6 декабря, 87-95

4. Հոգեբանական աշխատանքների միջոցով հնարավոր է մեղմացնել երեխաների վշտի հաղթահարման գործընթացը, ինչպես նաև հաղթահարել հոգեկան անկայուն վիճակը, դեպրեսիվ վիճակը և թուլացնել ինքնասպանության հակումները:
5. Վիշտը վերապրող դպրոցական երեխաների ընտանիքի անդամները, որպեսզի խուսափեն հետագայում երեխաների մոտ զարգացող մի շարք հոգեբանական խանգարումների սրումից, պետք է ճիշտ ժամանակին դիմեն համապատասխան մասնագետին, այլապես հետևանքները կարող են շատ ծանր լինել:

## ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄՆԵՐ

### «Կորստի հոգեբանական կերպարը» խորին հարցազրույց

*Խորին հարցազրույցն իրականացվում է մարդկանց հետ հոգեբանական աշխատանքի սկզբում: Որպես տեղի ունեցած փոփոխությունների և մարդու կողմից դրանց կառուցվածքայնացման վերահսկում՝ հոգեբանական աշխատանքի ավարտին իրականացվում է նույն հարցազրույցը՝ պարզապես հարցերի մի մասը տրվում է անցյալ ժամանակով:*

*Հարցազրույցի նպատակն է ստանալ կորստի իրավիճակի ընդհանուր բնութագրությունը, պարզել «Կորստի հոգեբանական կերպարի» ձևավորումը, արդիական, հիվանդագին ապրումները:*

#### Խնդիրների շրջանակ

- պարզել որպես կորուստ ընկալվող կյանքի իրավիճակների տիպերը
- պարզել այն պայմանները, որոնք ավելի շատ են ազդում ապրումների վրա
- պարզել մահացածի հետ հարաբերությունների առանձնահատկությունները
- որոշել ապրումներում «ցավագին կետերը», սուբյեկտիվ շեշտադրումները
- որոշել շոշափելի փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում ներկա իրավիճակում կենսակերպում, շրջապատի հետ հարաբերություններում, կյանքի տարբեր ոլորտներում

#### Տեղեկատվական շրջանակ

1. Կորստի իրավիճակը
  - 1.1. Կորստին նախորդած ժամանակը
  - 1.2. Կորստի իրավիճակի կերպարը
  - 1.3. Կատարվածի համար պատասխանատվության բաշխում
2. Կորստի հետ կապված ապրումները
  - 2.1. Անցավորի տեղը անձի ապրումներում
  - 2.2. Կորստի ապրման գործընթացի բնույթը
  - 2.3. Տեղի ունեցող փոփոխությունները

- 2.3.1. Փոփոխություններ կենսակերպում
- 2.3.2. Փոփոխություններ ներքին պլանում
- 2.4. Շրջապատ, օգնություն, քաջալերում
- 3. Անցավորի հետ հոգեբանական կապ
  - 3.1. Մոտ մարդու հետ հարաբերություններ անցյալում
  - 3.2. Անցավորի հետ հոգեբանական կապի իրագործման մեթոդը

***Աղյուսակները, որոնցում խմբավորվում են պատասխանները վերամշակման ժամանակ, կազմված են ըստ հետևյալի՝***

**Կորստի հոգեբանական կերպարը**

- 1. Կորստի իրավիճակը
  - 1.1. Կորստին նախորդած ժամանակը 2.1., 2.2.
  - 1.2. Կորստի իրավիճակի կերպարը 2.1., 2.2., 2.3., 2.8.
  - 1.3. Կատարվածի համար պատասխանատվության բաշխում 2.5., 2.6
- 2. Կորստի հետ կապված ապրումները
  - 2.1. Անցավորի տեղը անձի ապրումներում 2.4., 2.7., 2.11., 2.12., 3.1., 3.2.
  - 2.2. Կորստի ապրման գործընթացի բնույթը 2.5., 2.6., 2.7.
  - 2.3.1. Փոփոխություններ կենսակերպում 3.5., 3.6., 3.7.
  - 2.3.2. Փոփոխություններ ներքին պլանում 3.3, 3.4., 3.8.
  - 2.4. Շրջապատ, օգնություն, քաջալերում 2.13., 2.14., 2.15.
- 3. Անցավորի հետ հոգեբանական կապ
  - 3.1. Մոտ մարդու հետ հարաբերություններ անցյալում 2.9.
  - 3.2. Անցավորի հետ հոգեբանական կապի իրագործման մեթոդը 2.10.

**Հարցազրույցի տեքստը**

- 1. Կորստի նկատմամբ ընդհանուր պատկերացումները
  - 1.1. Կյանքում ո՞ր իրադարձություններն են Դուք համարում կորուստ
  - 1.2. Ի՞նչ կորուստներ են ունեցել Ձեր կյանքում
  - 1.3. Ի՞նչ մանկական կորուստներ են Դուք մտապահել ավելի շատ

2. Կորստի հետ կապված ապրումները
  - 2.1. Պատմեք տեղի ունեցածի մասին
  - 2.2. Նկարագրեք կորստի իրավիճակը, փորձեք հիշել Ձեր վիճակն անմիջապես տեղի ունեցածից հետո
  - 2.3. Այդ իրավիճակում ո՞րն էր ամենաբարդը
  - 2.4. Ո՞րն էր ամենաբարդը տեղի ունեցածի հաջորդող օրերին
  - 2.5. Ի՞նչն է Ձեզ այսօր ավելի շատ տանջում, անհանգստացնում
  - 2.6. Ի՞նչն է Ձեզ համար անհասկանալի այս իրավիճակում
  - 2.7. Եղե՞լ են արդյոք մահվան իրավիճակի կերպարների կամ հիշողությունների շատ սուր կամ ակնհայտ վերադարձներ: Նկարագրեք դրանք:
  - 2.8. Մտածե՞լ եք այն մասին, թե ինչ էր զգում անցավորը:
  - 2.9. Ի՞նչ հարաբերություններ ունեիք անցավորի հետ: Ի՞նչ տեղ էր գրավում նա Ձեր կյանքում:
  - 2.10. Մահացածի մասին ի՞նչ հիշողություններ են հիմա առավել հաճախ առաջանում: Ի՞նչ մտքերով, զգացումներով են դրանք ուղղորդվում:
  - 2.11. Ձեզ մոտ առաջանում է արդյո՞ք լքվածության զգացողություն: Ո՞ր դեպքերում:
  - 2.12. Տեղի ունեցածից հետո կա՞ր ցանկություն մենակ մնալու: Ի՞նչու:
  - 2.13. Ի՞նչպիսին էր Ձեր հարազատների ու ծանոթների վերաբերմունքը Ձեր և տեղի ունեցածի նկատմամբ:
  - 2.14. Ի՞նչ օգնություն, քաջալերում էիք ցանկանում ստանալ առաջին պահին: Ու՞մից:
  - 2.15. Ի՞նչ տիպի օգնություն և ում կողմից կցանկանայիք ստանալ այժմ:
3. Տեղի ունեցող փոփոխություններ
  - 3.1. Ի՞նչ է Ձեզանից պահանջում այս իրավիճակը: Ի՞նչ ներքին լրացուցիչ ջանքեր, որակներ:
  - 3.2. Ըստ Ձեր ունեցած զգացումների՝ ի՞նչ է Ձեզ պակասում իրավիճակը հաղթահարելու համար:
  - 3.3. Ինչպե՞ս եք փորձել հաղթահարել Ձեր ծանր ապրումները:
  - 3.4. Կա՞ ինչ որ բան, ինչն արդեն հաղթահարել եք:

- 3.5. Ինչպե՞ս են փոխվում Ձեր հարաբերությունները շրջապատի հետ:
- 3.6. Ինչպե՞ս է փոխվում Ձեր հարաբերությունները աշխատանքի նկատմամբ:
- 3.7. Ինչպե՞ս է փոխվել Ձեր կենսակերպը, ապրելաձևը:
- 3.8. Ի՞նչն է Ձեզ ուժ տալիս, ի՞նչն է Ձեզ քաջալերում:

## **Ա. Բեկի դեպրեսիվության հարցաշար**

*Խնդրում ենք ուշադիր կարդալ պնդումները և ընտրել Ձեր ինքնագագաղությունը և ներկայիս վիճակը լավագույնս նկարագրող տարբերակը:*

### **1) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

- 1. Ես ինձ լավ եմ զգում
- 2. Ես ինձ վատ եմ զգում
- 3. Ես անընդմեջ տխուր եմ և դրա հետ ոչինչ չեմ կարող անել
- 4. Ինձ համար այնքան տխուր և ծանծրալի է, որ այլևս չեմ կարող հանդուրժել

### **2) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

- 1. ապագան չի վախեցնում ինձ
- 2. Ես վախենում եմ ապագայից
- 3. Ինձ ոչինչ չի ուրախացնում
- 4. Իմ ապագան մութ է

### **3) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

- 1. կյանքում առավելապես հաջողակ եմ եղել
- 2. անհաջողություններն ու անկումներն ավելի շատ են եղել, քան որևէ մեկի կյանքում
- 3. կյանքում ոչնչի չեմ հասել
- 4. Ես լիովին անհաջողակ եմ որպես ծնող, երեխա, գործընկեր, պրոֆեսիոնալ մակարդակում. մեկ բառով՝ ամենուր



**4) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. չեմ կարող ասել, որ ես բավարարված չեմ
2. հաճախ եմ կարոտում
3. ինչ էլ, որ անեմ, ինձ չի ուրախացնում, ես ասես լարած մեքենա լինեմ
4. ինձ բացարձակապես ոչինչ չի գոհացնում

**5) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես չունեմ այնպիսի զգացում, ասես ինչ-որ մեկին վիրավորել եմ
2. միգրացիոն ես վիրավորել եմ որևէ մեկին, ինքս դա չցանկանալով, բայց այդ մասին ինձ ոչինչ հայտնի չէ
3. այնպիսի զգացում ունեմ, ասես բոլորին միայն դժբախտացնում եմ
4. ես վատ մարդ եմ. շատ հաճախ եմ այլոց նեղացրել

**6) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես գոհ եմ ինձնից
2. երբեմն ինձ անտանելի եմ զգում
3. երբեմն թերարժեքության զգացում եմ ունենում
4. ես լիովին անպետք մարդ եմ

**7) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. այնպիսի զգացում չունեմ, որ պատժի արժանի արարք եմ գործել,
2. ես զգում եմ, որ պատժված եմ կամ կպատժվեմ մի բանի համար, ինչն իմ պատճառով է եղել
3. ես գիտեմ, որ արժանի եմ պատժի
4. ես ուզում եմ, որ կյանքն ինձ պատժի

**8) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես երբեք ինձանից չեմ հիասթափվել
2. ես բազմիցս հիասթափվել եմ ինձանից
3. ես ինձ չեմ սիրում
4. ես ինձ ատում եմ

**9) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես ուրիշներից ոչնչով վատը չեմ
2. երբեմն սխալներ եմ գործում

3. ուղղակի անտանելի է, թե ինչքան բախտս չի բերում
4. շուրջս միայն դժբախտություն եմ տարածում

**10) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես ինձ սիրում եմ և չեմ նեղացնում
2. երբեմն ցանկություն ունեմ վճռորոշ քայլ անելու, բայց չեմ համարձակվում
3. ավելի լավ կլիներ ընդհանրապես չապրելի
4. ես մտածում եմ ինքնասպանության մասին

**11) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. լացելու առիթ չունեմ
2. երբեմն լաց եմ լինում
3. հիմա անընդհատ լաց եմ լինում ու չեմ կարողանում դադարեցնել
4. նախկինում լացում էի, բայց հիմա չի ստացվում՝ նույնիսկ եթե ուզում եմ լաց լինել

**12) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես հանգիստ եմ
2. ես հեշտությամբ եմ ջղայնանում
3. ես մշտական լարվածության մեջ եմ՝ ասես ամեն պահի կարող եմ պայթել
4. ինձ այժմ ամեն ինչ միևնույն է. ինչ նախկինում ինձ նյարդայնացնում էր, հիմա ասես ինձ չի վերաբերում

**13) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. հեշտությամբ եմ որոշումներ կայացնում
2. երբեմն հետաձգում եմ որոշումների կայացումը
3. որոշումների կայացումը իմ համար մեծ խնդիր է
4. ես երբեք որոշումներ չեմ կայացնում

**14) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ինձ չի թվում, որ հիմա ավելի վատ տեսք ունեմ, քան նախկինում

2. ես անհանգստացած եմ, որ տեսքս վատ է
3. ես վատ տեսք ունեմ
4. ես անճոռնի եմ, վանող արտաքին ունեմ

**15) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. գործելը իմ համար խնդիր չէ
2. կյանքում որևէ կարևոր քայլ անելու համար ստիպված եմ ուժ գործադրել
3. որպեսզի ինչ որ բան անեմ, պետք է շատ երկար աշխատեմ ինձ վրա
4. ոչինչ իրագործելու ի վիճակի չեմ

**16) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. հանգիստ եմ քնում և հագենում եմ քնից
2. առավոտյան ավելի հոգնած եմ արթնանում, քան քնելուց առաջ էի
3. ես շատ շուտ եմ արթնանում և չեմ հագենում քնից
4. երբեմն տառապում եմ անքնությունից, երբեմն գիշերվա ընթացքում մի քանի անգամ արթնանում եմ. ընդհանուր առմամբ օրվա ընթացքում 5 ժամից ավել չեմ քնում

**17) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես ունեմ նախկին աշխատունակությունը
2. ես արագ եմ հոգնում
3. ես ինձ հոգնած եմ զգում, անգամ եթե ոչինչ չեմ անում
4. ես այնքան եմ հոգնել, որ ոչինչ չեմ կարող անել

**18) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ախորժակս այնպիսին է, ինչպիսին որ եղել է միշտ
2. ախորժակս բացակայում է
3. ախորժակս ավելի վատացել է, քան նախկինում
4. ընդհանրապես ախորժակ չունեմ

**19) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. մարդկանց հետ շփվելն ինձ համար նույնքան հաճելի է, որքան նախկինում
2. հաճախ ստիպում եմ ինձ հանդիպել մարդկանց հետ
3. ոչ մի ցանկություն չունեմ մարդկանց հետ շփվելու
4. երբեք ոչ մի տեղ չեմ գնում, մարդիկ ինձ չեն հետաքրքրում, կողմնակի ոչինչ ինձ չի հուզում

## **20) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. իմ սեռական հետաքրքրությունները նախկին մակարդակում են մնացել
2. սեռական հարաբերություններն ինձ չեն հետաքրքրում այնպես, ինչպես նախկինում
3. այժմ ես հանգիստ կարող եմ առանց սեռական հարաբերությունների
4. սեռական հարաբերություններն ինձ այլևս չեն հետաքրքրում

## **21) Ընտրեք պատասխանի տարբերակներից մեկը**

1. ես ինձ լիովին առողջ եմ զգում և հոգ եմ տանում իմ մասին այնպես, ինչպես նախկինում
2. անընդմեջ ցավեր ունեմ
3. առողջության հետ լուրջ խնդիրներ ունեմ, անընդմեջ դրա մասին եմ մտածում
4. իմ ֆիզիկական ինքնազգացողությունը անտանելի է. ցավերն ինձ հյուծում են

Հարցաշարը նախատեսված է հետազոտվողի մոտ ընթացիկ ժամանակահատվածում առկա դեպրեսիվ նախանշանների առկայության գնահատման համար: Հարցաշարը հիմնված է կլինիկական հետազոտությունների և այն նախանշանների նկարագրությունների հիման վրա, որոնք ավելի հաճախ դեպրեսիվ հոգեբուժական հիվանդներին են բնորոշ, քան ոչ դեպրեսիվ հոգեբուժական հիվանդներին: Այս հետազոտությունների սիստեմավորումը թույլ է տվել առանձնացնել 21 պնդում, որոնցից յուրաքանչյուրն իրենից ներկայացնում է հոգեպաթոլոգիական սիմպտոմատիկայի առանձին տեսակ և ներառում է նշված կետերը.

1. տխրություն,
2. հոռետեսություն,
3. անհաջողակ լինելու զգացում,
4. անբավարարվածություն ինքն իրենից,
5. մեղքի զգացում,
6. պատժված լինելու զգացվում,
7. ինքնաժխտում,
8. ինքնամեղադրանք,
9. սուիցիդալ մտքերի առկայություն,
10. լացկանություն,
11. դյուրագրգռություն,
12. սոցիալական մեկուսացվածության զգացում,
13. անվճռականություն,
14. դիսմորֆորիա՝ վախ սեփական կառուցվածքի տգեղությունից,
15. աշխատանքի վայրում դժվարություններ,
16. անքնություն,
17. հոգնածության հանդեպ հակվածություն,
18. ախորժակի կորուստ,
19. քաշի կորուստ,
20. առողջական վիճակի մասին անհանգստություն,
21. սեռական հակվածության կորուստ:

Նշված սանդղակները հնարավորություն են տալիս վերհանել դեպ-րեսիվ սիմպտոմատիկայի արտահայտվածության աստիճանը:

## **Վշտի աշխատանքի թերապևտիկ դեպք (ըստ Իրվին Յալոմի)**

*Թերապևտիկ այս դեպքի ներկայացումը հնարավորություն կտա հասկանալ, թե ինչ ուղղությամբ պետք է տանել հոգեբանական աշխատանքները: Օրինակը վերցրել ենք հոգեբան Իրվին Յալոմի թերապևտիկ աշխատանքներից: Ներկայացված է սյուրը:*

— Ես հենց նոր իմացա, Իոեն, — սկսեցի ես սեսիան մի առավոտ, — որ իմ փեսան մահացել է մի քանի ժամ առաջ: Կորոնորիտ: Ես ցնցված եմ դրանից և այժմ լավ վիճակում չեմ, — ես լսում էի, թե ինչպես է դողում իմ ձայնը, բայց փորձում էի անել ամեն ինչ, որպեսզի մեր հանդիպումը տեղի ունենա լիարժեք ձևով:

Ինձ համար դժվար էր ասել դա, բայց ես պարտավոր էի, ես ոչ մի ընտրություն չունեի: Մորթոնը՝ իմ միակ քրոջ ամուսինը, իմ լավագույն ընկերն էր և այն ժամանակ, երբ լրացավ իմ տասնհինգ տարին, շատ կարևոր մարդ էր իմ կյանքում: Անակնկալի գալով քրոջս օրվա ընթացքում արված զանգից, ես անմիջապես մոտակա չվերթով մինչև Վաշինգտոն պատվիրեցի տոմս, որպեսզի աջակցեմ նրան: Երբ ես հետևյալ մի քանի օրերի նշանակումները տեղափոխում էի, նկատեցի, որ մի երկժամյա սեսիա կար Իոենի հետ, ես կարող էի անցկացնել այդ հանդիպումը և նույնիսկ հասցնել ինքնաթիռին: Կարող է, արժեր նրա հետ հանդիպել: Մեր երեք տարվա համատեղ աշխատանքի ընթացքում Իոենը երբեք չէր ուշանում և բաց չէր թողնում սեսիաները, նույնիսկ այն սարսափելի օրերին, երբ ուռուցքը ավիրում էր Ջեկի ուղեղը և ինքնությունը: Չնայած իր ամուսնու անդառնալի ոչնչացման մղձավանջի դիտարկմանը, Իոենը հավատարիմ էր մեր աշխատանքին: Ինչպես և ես:

Մեր առաջին հանդիպման ժամանակից սկսած, երբ ես խոստացա նրան. «Ես այդ ամենի միջով կգնամ քեզ հետ», ես ինձ խոսք եմ տվել, որ նրա հետ այնքան անկեղծ լինեմ, որքան կարող եմ: Ուստի իմ ընտրությունը պարզ էր. ես կհանդիպեմ նրա հետ և կլինեմ անկեղծ:

Բայց Իոենը չէր պատասխանում: Մի քանի րոպե լռությունից հետո ես որոշեցի շտապեցնել նրան:

— Որտե՞ղ են հիմա քո մտքերը:

— Ես մտածում էի, քանի՞ տարեկան էր նա:

— Յոթանասուն: Նա հենց պատրաստվում էր թողնել բժշկական պրակտիկան:

Ես լռեցի սպասման մեջ: Ի՞նչ: Հավանաբար դա կարճ կարեկցանք է քաղաքավարության համար: Իսկ գուցե, չնայած իմ վշտին, նրա հետ հանդիպման համար երախտագիտության արտահայտում:

Լռություն է: Իռենը լուռ նստած էր, աչքը չհեռացնելով գորգի վրայի մի փոքր գունատ սուրճի հետքից:

— Իռեն, ինչ է այսօր տեղի ունենում մեր մեջ առկա տարածության միջև:

Ես անսխալ տալիս էի այդ հարցը մեր ամեն սեսիային, համոզված լինելով, որ այն առաջնային էր մեր հարաբերությունների ուսումնասիրության մեջ:

— Հավանաբար, նա լավ մարդ էր, — պատասխանեց նա՝ բարձրացնելով աչքերը՝ այլապես դու այդպես չէիր ասի:

— Դե լավ, Իռեն, ասա ճշմարտությունը: Ի՞նչ է տեղի ունենում:

Հանկարծ նա ինձ վրա բարձրացրեց իր շողշողացող աչքերը:

— Ամուսինս մահացել է քառասունհինգ տարեկանում, և եթե ես ամեն օր վիրահատեմ իմ հիվանդներին, նստեմ աշխատասենյակում, ուսուցանեմ ուսանողներին, համոզված եղիր, որ ինձ համար կլինի դժոխք:

Ինձ ցնցեցին ոչ թե նրա բառերը, այլ այն, թե ի՞նչ հնչեցնում էին նրանք հնչում: Դա Իռենը չէր: Ու նախքան ես կկարողանայի ինչ-որ բան նրան պատասխանել, Իռենը ձգվեց դեպի պայուսակը:

— Ես հեռանում եմ, — ասաց նա:

Իմ մկանները լարվեցին: Ես խորապես հավատում էի, որ կկարողանամ պահել նրան, եթե նա ուղևորվի դեպի դուռը:

— Դե ոչ թե դրանից հետո: Դու կմնաս այստեղ, և մենք ամեն ինչ կքննարկենք:

— Ես չեմ կարող, չեմ կարող աշխատել, չեմ կարող այստեղ մնալ քեզ հետ:

—Այս աշխատասենյակում կա մի կանոն՝ այն է, որ դու միշտ ասում ես այն, ինչը, որ դու ես մտածում: Դու աշխատում ես: Դու երբեք չես անի դա ավելի լավ:

Բարձրացնելով իր պայուսակը գետնից, Իռենը ընկավ աթոռին:

— Ես պատմել եմ քեզ, որ իմ եղբոր մահվանից հետո իմ հարաբերությունները տղամարդկանց հետ ավարտվում էին միշտ նույն ձևով:

— Ինչպե՞ս: Պատմիր ինձ ևս մեկ անգամ:

Նրանց բոլորի մոտ ինչ-որ դժվարություններ էին, խնդիրներ, նրանք կարող էին հիվանդանալ, իսկ ես բարկանում էի և նրանց ջնջում էի իմ կյանքից: Արագ վիրաբուժական կտրվածք: Ես մաքուր եմ կտրում: Եվ ընդմիշտ:

— Այն, որ դու նրանց խնդիրները համեմատեցիր Ալենի անհամեմատելի կորուստի հետ:

— Սա է հիմնական պատճառը, ես վստահ եմ: Այնպես որ, ես չեմ ուզում, որ նրանք չափազանց շատ բան ինձ համար արժենան: Ես չեմ ուզում լսել նրանց աննշան խնդիրների մասին:

Իմ գրասենյակը, որը մի քանի հարյուր մետր հեռավորության վրա է իմ տնից, կարմիր տանիքով հարմարավետ քոթեջ է՝ թաղված լյուպինների, գլիցինիայի և իսպանական նարդոսի փարթամ ծաղիկներով: Եվ չնայած նրան, որ Իռենը սիրում էր իմ կաբինետի պարզությունը, նա սովորաբար քննադատ էր տալիս իմ գրքի կյանքի վրա:

— Ես քեզ վրա չեմ զայրացել, — շարունակեց նա, — այլ բոլոր նրանց, ում կյանքը չի տուժել: Դու պատմել ես ինձ այրիների մասին, ովքեր ատում են լինել առանց դերի, ովքեր չեն սիրում երեկոյանների ժամանակ լինել հինգերորդ անիվը: Բայց էությունը ոչ թե այն է, որ մնան լուսանցքում՝ դա ատելություն է բոլոր նրանց հանդեպ, ովքեր կյանք ունեն: դա նախանձ է; դա հեղեղում է դառնությամբ լցված: Քեզ թվում է, թե ինձ դուր է գալիս այդ զգալը:

— Որոշ ժամանակ առաջ, երբ դու պատրաստվում էիր ընդմիշտ լքել այդ սենյակը, դու ասացիր, որ ի վիճակի չես գտնվել ամենքի կողքին, ով որ պատահի:

— Ճիշտ է: Իսկ դու կարո՞ղ էիր գտնվել մի մարդու կողքին, ով ատում է քեզ այն բանի համար, որ կինդ ողջ է: Մի՞թե ինչ-որ մեկը կցանկանա շփվել նման մարդու հետ:

— Ես կանգնեցրել եմ քեզ, դու հիշո՞ւմ ես:

Լռություն է:

— Ես միշտ կարծում եմ, թե որքան գլխապտույտի զգացում պետք է հետապնդի քեզ, եթե դու այսպես խելագար ձևով ինձ վրա բարկանում ես, բայց այնուամենայնիվ երախտագիտությամբ ես մնում:



Նա գլխով համաձայնեց:

— Հասկանալի է, թե ինչու դու պայթեցիր: Միգուցե քեզ կօգնի, եթե ես պատմեմ, թե ինչ է կատարվել իմ ներսում այսօր, երբ ես ստացա Մորտանի մահվան մասին լուրը. — Ես պատմեցի, որ չեղյալ եմ հայտարարել բոլոր իմ հանդիպումները, սակայն որոշել եմ տեսնվել նրա հետ: — Ես չեմ կարող հետաձգել մեր հանդիպումը այն բանից հետո, երբ դու քաջություն ցուցաբերեցիր այստեղ գալ ցանկացած իրավիճակում: Բայց, — շարունակեցի ես, — իմ առջև դեռ կանգնած է այն խնդիրը, թե ինչպես պետք է աշխատեմ քեզ հետ, և իմ կորստի հետ միաժամանակ: Ինչպիսի՞ ընտրություն ունեի ես, Իռեն: Դադարեցնել աշխատանքը և փախչել քեզնից: Դա կլիներ ավելի վատ, քան չեղյալ հայտարարել մեր հանդիպումը: Փորձել լինել ավելի մոտ քեզ, լինել քեզ հետ ազնիվ և քեզ այդ մասին չասել: Անհնար է՝ ես շատ տարիներ առաջ սովորեցի, որ եթե երկու մարդիկ, որոնց միջև կա ինչ-որ ավելի մեծ բան, և նրանք չեն խոսում այդ մասին, ապա չեն խոսի որևէ այլ կարևոր բաների մասին: Այս տարածքը, — ես ուրվագծեցի մեր միջև եղած օդը, — մենք պետք է պահենք մաքուր և ազատ, և դա այնքանով է քո աշխատանքը, որքանով և իմն է: Այնպես որ, ես ուղղակի պատմեցի քեզ այն մասին, թե ինչ է կատարվում ինձ հետ: Այնպես բացահայտ, ինչպես կարող էի՝ առանց մանիպուլյացիաների, առանց թեստերի, առանց թաքնված շարժառիթի:

Իռենը ևս մեկ անգամ գլխով համաձայնեց, հասկացնելով, որ ես կրկին ողջամիտ ենթադրություն կատարեցի:

Ավելի ուշ, գրեթե պարապմունքի վերջում, Իռենը ներողություն խնդրեց իր արտահայտության համար: Մեկ շաբաթ անց նա ինձ պատմեց, թե ինչպես է այս միջադեպը շշմեցրել նրա ընկերոջը դեպի ինձ եղած դաժանությամբ, և ևս մեկ անգամ ներողություն խնդրեց:

Իռենի զայրույթը, որի հետ ես առաջին անգամ բախվեցի մեր թերապիայի երկրորդ ամսում, խորքային և ամենակործան էր: Ու թեև այն բացահայտ ի հայտ էր գալիս միայն դեպքից դեպք, այն թնդում էր նրա ներսում: Անցկացված ուսումնասիրությունները համոզեցին ինձ, որ նման զայրույթի պոռթկումները մեծ մտահոգություն չէին պատճառում, համեմատած մշտական մեղադրանքներին, ներողություն խնդրելուն, կամ հերքումներին և շուտով ցրվում էին: Բայց Իռենի դեպքում, նրա հետ ամբողջ աշխատանքի ընթացքում, նման դիտարկումները տանում էին մոլորության: Նորից ու նորից

ես հասկացա, որ «վիճակագրորեն գոյություն ունեցող» ճիշտը տեղին չէր մարմնից և արյունից կազմված մարդու համար, ով այժմ նստած էր իմ դիմաց:

Թերապիայի երրորդ տարում ես նրան հարցրեցի.

— Ի՞նչ զգացում դու զգացիր վերջին հանդիպումից: Դու մտածո՞ւմ էիր իմ մասին անցած շաբաթվա ընթացքում:

Այս հարցը հաճախ իմ աշխատանքի մի մասն էր՝ ուշադրությունը գրավելու համար: Որոշ ժամանակ նա նստած էր լուռ, և ապա հարցրեց.

— Իսկ դու մտածո՞ւմ էիր իմ մասին սեսիաների միջև:

Հիվանդի կողմից նման հարցերը, ումից խուսափում են թերապևտների մեծ մասը, այնքան էլ շատ չեն տարածված, և ես չէի սպասում լսել այդ Իռենից: Հավանաբար, ինձ համար անակնկալ էր նրա մտահոգությունը կամ, առնվազն, նրա հոգատարության վկայությունը:

— Ես... ես... ես հաճախ մտածում եմ, քո իրավիճակի մասին, — փնթփնթացի ես: Սուտ պատասխան էր: Նա կանգնեց:

— Ես հեռանում եմ, — ասաց նա ու դուրս եկավ, առանց դուռը փակելու:

Ես տեսել եմ, թե ինչպես է նա քայլում այգով՝ ծխախոտ ծխելով: Ես նստել ու սպասում էի: Այն թերապևտների համար, ովքեր դիմել են շատ ավելի հավասար, փոխադարձաբար պարզ հարաբերություններին, դա հեշտ չի լինի: Հնարավոր է այն պատճառով, որ հարցը դուրս է բուժական ճշմարտությունից. կարևոր չէ, թե որքանով է անկեղծ ձգտումը լինել թերապևտ, որքանով է նա փորձում մերձենալ հիվանդի հետ և ձգտում է նրա հետ ազնիվ լինել, միևնույնն է, մնում է անհաղթահարելի անդունդ, հիմնական անհավասարությունը հիվանդի ու հոգեբանի միջև:

Իրավիճակը, ըստ էության, այնքան էլ հստակ չէր: Ես չեմ խոսում այն մասին, թե ինչ են թերապևտները կարծում իրենց հիվանդների մասին սեսիաների միջև, այլ հատկապես խնդրահարույցների մասին, որոնք, այսպես թե այնպես, շատ են վրդովվեցնում թերապևտներին: Թերապևտը կարող է վերլուծել իր ուժեղ հուզական ռեակցիան, կամ խորհել լավագույն մոտեցումը:

Ես չեմ ասել Իռենին, որ հաճախ մտածում էի նրա մասին մեր հանդիպումների միջև: Նա մտահոգում էր ինձ: Ես անհանգստացած էի նրա մասին: Ինչո՞ւ նա չունի բարելավումներ: Այրիների մեծամասնությունը, ում հետ

ես աշխատում էի, ցույց էին տալիս բարելավում արդեն իսկ առաջին տարվա թերապիայից հետո; նրանցից յուրաքանչյուրը առաջ էր գնում երկրորդ տարվա ավարտին: Բայց ոչ Իռենը: Նրա հուսահատությունը և անելանելիությունը ուժեղանում էր ամեն օր: Նա չէր զգում կյանքի ուրախությունը: Ամեն երեկո, քնացնելով դստերը, նա երկար լաց էր լինում; նա համառորեն շարունակում էր երկար զրույցները մահացած ամուսնու հետ; նա չէր ընդունում նոր մարդկանց հանդիպելու հրավերները, և հրաժարվում էր տղամարդկանց հետ հարաբերությունները բարելավելու ցանկացած հնարավորությունից:

Ես դարձա անհամբեր թերապևտ, և իմ ֆրուստրացիան աճեց: Ինչպես և անհանգստությունն Իռենի պատճառով՝ նրա վշտի չափը և ուժը անհանգստացնում էր ինձ: Ես վախենում էի ինքնասպանությունից՝ ես համոզված էի, որ նա կարող է ձեռք քաշել իրենից, եթե իր դուստրը չլինի: Երկու անգամ ուղարկեցի նրան պաշտոնական խորհրդակցության իմ գործընկերների մոտ:

Չնայած ես սպառվել էի նրա զայրույթի պայթյուններից, դեռևս դժվար էր գործ ունենալ չափավոր, բայց ավելի տարածված արտահայտություններով այդ զայրույթի հետ: Նրա վրդովմունքն իմ վրա շարունակում էր աճել, և մեզ հազվադեպ էր հաջողվում գոնե մեկ ժամ առանց զայրույթի բռնկումների անցկացնելը:

Նա ինձ վրա բարկանում էր, որ ես փորձ էի անում նրան առանձնացնել Ջեկից, նրա էներգիան ուղղել էլի ինչ-որ բանի վրա, մշտական դրդում էի ծանոթանալ տղամարդկանց հետ: Նրան զայրացնում էր այն, որ ես Ջեկը չեմ: Մեր երկար ծանոթությունների, իրավահավասար փոխանակումների, մեր բախումների, փոխադարձ հոգատարության արդյունքում նա տեղափոխեց ամուսնու հանդեպ եղած իր զգացմունքները իմ նկատմամբ: Հետո, ժամի ավարտին, նա հանկարծ չէր ցանկանում կյանք վերադառնալ ոչ ինձ հետ, ոչ էլ Ջեկի: Հենց դա էլ դարձնում էր մեր հանդիպումների ավարտը նման ձևով աղմկոտ: Նա հրաժարվում էր ընդունել այն, որ մեր հարաբերություններում կային պաշտոնական սահմաններ: Դժվար է նկարագրել, թե ինչպես էի ամեն անգամ ակնարկում, որ ժամը մոտեցել է իր ավարտին: Նա միշտ բռնկվում էր. «Եվ դու դա անվանում ես իրական հարաբերություններ: Դա իրական չէ: Դու միայն նայում ես ժամացույցին՝ սպասելով այն պահին, թե երբ կարող ես դուրս հրել ինձ դռնից:»

Նա բարկանում էր այն բանի համար, որ ես դարձել եմ նրա համար զգալի, բայց չեմ կարող անել այն, ինչ անում էր Ջեկը; օրինակ, հիանալ նրա լավագույն հատկանիշներով՝ նրա արտաքին տեսքով, նրա հնարամտությամբ, նրա իմաստունությամբ: Մենք մշտական պայքարում էինք հաճոյախոսությունների հողի վրա: Ինձ թվում էր, որ նրա արժանիքների բաց թվարկումը ինձ կդարձնի տհաս, բայց նա այնքան էր կենտրոնացրել իր ուշադրությունը դրանց վրա, այնքան էր պնդում, որ ես հաճախ հանձնվում էի: Ես հարցնում էի այն մասին, թե նա ինչ է ուզում լսել, և գրեթե բառ առ բառ կրկնում էի նրա ասածը, միշտ փորձում էի լրացնել ինչ-ինչ յուրահատուկ դիտարկումներով: Այն, ինչ թվում էր ինձ համար բառախաղ՝ նրա հիշողությունից զուրկ էր, և հաջորդ հանդիպման ժամանակ նա ստիպում էր ինձ կրկնվել:

### **Զրույցի մեթոդ**

#### **(Իրականացվում է երեխաների հետ)**

Այս մեթոդի կիրառման նպատակն է բացահայտել այն երեխաների վերաբերմունքը մահվան նկատմամբ, ովքեր մոտ 1 տարվա ընթացքում կորցրել են ընտանիքի անդամի, պարզել, թե արդյո՞ք կորուստ ունենալուց հետո նրանց հետ որևէ հոգեբանական աշխատանք իրականացվել է, թե ոչ, ինչպես նաև պարզել, թե արդյո՞ք ծնողը, կամ հարազատներից որևէ մեկը նրանց հետ խոսել է տվյալ դեպքի մասին, բացատրել է, թե ինչ է մահը:

Նախքան զրույցը պետք է հնարավորինս մանրամասն իրականացնել պատահածի մասին տարբեր աղբյուրներից տեղեկատվության հավաքում՝ կրած կորստի, իրավիճակի բնույթը պարզելու համար:

Զրույցի նախնական փուլում անհրաժեշտ է շփում ստեղծել երեխայի հետ: Անկասկած, ձեռք բերելու համար երեխայի վստահությանը, անհրաժեշտ է զրույցը սկսել «անվտանգ» թեմաներից, օրինակ՝ իր մասին պատմելով, կամ երեխայի սիրելի հերոսների և հեռուստահաղորդումների մասին պատմելով:

Անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները որոշվում են տարիքի համապատասխանության, հիշողության զարգացման, գիտելիքի պաշարների, կատարվող իրավիճակը հասկանալու կարողության, հոգեբանական հասունության միջոցով:

Զրույցի հաջորդ փուլը նպատակաուղղված է տեղեկատվության ստացմանը: Եթե հնարավոր չի լինում երեխայի մոտ առաջացնել անմիջականություն, ապա, օգտագործելով արդեն իսկ առկա տեղեկատվությունը, հարկավոր է նրան տալ հստակ հարցեր կատարվածի մասին: Զրույցը սկսվում է բաց ընդհանուր հարցերից, այնուհետև հաջորդում են հոգեկան ցնցում առաջացնող իրավիճակի մասին նպատակաուղղված ընդհանուր հարցերը: Կարևոր նշանակություն ունեն խթանող հարցերը, որոնք ուղղված են պատահարի պատմության ճշտմանը և լրացմանը, հարցեր, որոնք ունեն **մի քանի պատասխանի** հնարավորություն, **այլընտրանքային պատասխանի** հնարավորություն, և ուղղորդող հարցեր, որոնք պետք է տալ, եթե երեխայից տեղեկատվություն ստանալու համար մնացած հնարավորությունները արդյունք չեն տվել:

Վերջին փուլը համարվում է զրույցի ավարտը: Զրույցի վերջում պետք է երախտագիտություն հայտնել երեխային համագործակցության համար, անկախ նրանից, թե որքանով է արդյունավետ եղել զրույցը: Եթե երեխան հուզված է, ապա անհրաժեշտ է նրան հանգստացնել, տրամադրել հոգեբանական աջակցություն, ամրապնդել նրա վստահությունն ապագայի հանդեպ: Ստացված տեղեկատվության վերլուծության ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել **պատասխանների խեղաթյուրման** հնարավորությունը, դրա համար շատ կարևոր է հաշվի առնել տարբեր աղբյուրներից ստացված տեղեկատվությունը:

Որպես կանոն, երեխաները բարդ իրավիճակների մասին իրենց մոտ առկա հմտությունների բացակայության պատճառով քիչ տեղեկատվություն են հաղորդում հոգեկան ցնցում առաջացնող իրավիճակի մասին: Այդ հանգամանքը անխուսափելիորեն հանգեցնում է լրացուցիչ գործիքակազմի միջոցով տեղեկատվության ստացման անհրաժեշտությանը: Բացի դրանից, հարկ է վերլուծել հնարավոր խեղաթյուրող արտաքին ազդեցությունները և գնահատել դրանց ինտենսիվությունը: Որպես հանգամանք, որը հաստատում է երեխայի պատասխանների հավաստիությունը, կարող են հանդես գալ տվյալներ, որոնք ստացվել են երեխայի բժշկական քննության ժամանակ, զրույցի ժամանակ երեխայի վարքագծի յուրահատկությունները և այլն:

## **Անկախ բնութագրերի հավաքման մեթոդ**

Անկախ բնութագրերի հավաքման մեթոդը տարբեր ժամանակներում, տարբեր պայմաններում և անհատական գործունեության տարբեր տեսակների շրջանակներում միմյանցից անկախ կատարված բազմաթիվ դիտարկումների, տվյալների միավորումն ու ընդհանրացումն է: Ստացված անկախ բնութագրերը անհատի մտավոր տվյալների, նրա սոցիալ-տնտեսական, տարիքային, բարոյա-հոգեբանական, էթնո-մշակութային որոշակի առանձնահատկությունների, դրանց զարգացման մակարդակի վերաբերյալ որոշակի տեսանկյունից ընդհանրացված համակարգ են:

Ստացված տեղեկության հիման վրա հստակեցվում է փորձարարական հետազոտության ընտրանքը, թե ում հետ և որ ժամանակահատվածում կարելի է իրականացնել հետազոտությունը:

## **Նյարդային-հոգեբանական կայունության գնահատական («Կանխատեսում» մեթոդիկա)**

Այս մեթոդն ուղղված է պարզելու, թե արդյոք վշտի հաղթահարումը ուղեկցվում է նյարդահոգեկան անկայուն վիճակներով, քանի որ նյարդահոգեկան անկայունության նախանշաններն արդեն բացահայտվել են զրույցի ընթացքում:

Մեթոդը կողմնորոշված է նյարդային-հոգեբանական անկայունության նշաններով անձանց կողմնորոշիչ բացահայտման համար: Նյարդային-հոգեբանական անկայունությունը համարվում է անհատի հոգեկան և ֆիզիոլոգիական առողջության ցուցանիշը, ցույց է տալիս անհատի անհարմարվողականության աստիճանը սթրեսածին իրավիճակում: Այս մեթոդը հնարավորություն է տալիս ի հայտ բերել անհատական խախտումների որոշակի նախանշանները, ինչպես նաև գնահատել դրանց զարգացման հավանականությունը և մարդու վարքագծի և գործունեության մեջ արտահայտումը:<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Разнадежина Н. А. Формы и методы работы с детьми, пережившими горе, Сургут, 2013, 80 стр.

Ներկայացվում է 84 հարցից բաղկացած թեստ, որոնցից յուրաքանչ-յուրին անհրաժեշտ է պատասխանել «այո» կամ «ոչ»: Առաջարկվող հարցերը վերաբերվում են անձի ինքնազգացողությանը, վարքագծին և բնավորության գծերին: «Ճիշտ» և «Սխալ» պատասխաններն այստեղ չկան, հետևաբար հարցվողին խորհուրդ տվեք պատասխանելիս երկար չմտածել:

Պատասխանները նշվում են հարցաթերթիկում: Բոլոր հարցերին պատասխանելու համար տրվում է մոտ 30 րոպե:

### **Կարդացեք և պատասխանե՛ք «այո» կամ «ոչ»:**

- 1.Երբեմն այնպիսի վատ մտքեր եմ ունենում, որ ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմել:
- 2.Մի ժամանակ ես այնպիսի շրջապատում էի, որտեղ բոլորը փորձում էին միշտ և ամեն ինչում օգնել միմյանց:
- 3.Ժամանակ առ ժամանակ ես լացի կամ ծիծաղի անկառավարելի նոպաներ եմ ունենում:
- 4.Դեպքեր են եղել, երբ ես չեմ կատարել խոստումս:
- 5.Իմ գլուխը հաճախ է ցավում:
- 6.Ես երբեմն ճիշտ չեմ խոսում:
- 7.Շաբաթը մի անգամ կամ ավել ես առանց որևէ ակնառու պատճառի ամբողջ մարմնումս տապ եմ զգում:
- 8.Եղել է, որ խոսել եմ այնպիսի բաներից, որոնցից չեմ հասկանում:
- 9.Լինում է, որ ես ջղայնանում եմ:
- 10.Այժմ դժվարանում եմ հուսալ, որ կյանքում ինչ-որ բանի կհասնեմ:
- 11.Լինում է, որ վաղվան եմ թողնում այն, ինչ հարկավոր է այսօր անել:
- 12.Ես հաճույքով մասնակցում եմ բոլոր ժողովներին և հասարակական միջոցառումներին:
- 13.Ինձ համար ամենադժվար պայքարը ինձ հետ պայքարն է:
- 14.Մկանների կծկումներ ու դող ինձ մոտ շատ հազվադեպ են լինում:
- 15.Երբեմն, երբ վատ եմ զգում, ես դյուրագրգիռ եմ լինում:
- 16.Ես բավականին անտարբեր եմ, թե ինձ հետ ինչ կլինի:
- 17.Երբ հյուր եմ գնում, սեղանի մոտ ինձ ավելի լավ եմ պահում, քան տանը:
- 18.Եթե ինձ տուգանք չի սպառնում, և մոտակայքում մեքենաներ չկան, ես

կարող եմ անցնել այնտեղից, որտեղից կամենամ, այլ ոչ թե թույլատրված տեղից:

19.Կարծում եմ, որ իմ ընտանեկան կյանքն իմ ծանոթների մեծամասնության ընտանեկան կյանքի նման լավն է:

20.Ինձ հաճախ ասում են, որ ես բռնկվող եմ:

21.Ես փորկապություն հաճախ եմ ունենում:

22.Խաղի ժամանակ նախընտրում եմ հաղթել:

23.Վերջին տարիներին մեծ մասամբ լավ եմ զգում:

24.Իմ քաշը հիմա կայուն է. ոչ գիրանում եմ, ոչ էլ նիհարում:

25.Ինձ համար հաճելի է ծանոթներին մեջ ազդեցիկ մարդիկ ունենալը, դա մի տեսակ ինձ իմ աչքում կշիռ է տալիս:

26.Ես բավականին հանգիստ կլինեի, եթե իմ ընտանիքից որևէ մեկը օրենքի խախտման հետ կապված տհաճություն ունենար:

27.Իմ դատողության հետ ինչ-որ վատ բան է կատարվում:

28.Ինձ անհանգստացնում են իմ սեռական պրոբլեմները:

29.Երբ փորձում եմ ինչ-որ բան ասել, ապա հաճախ նկատում եմ, որ ձեռքերս դողում են:

30.Իմ ձեռքերը նախկինի նման ճարպիկ ու հմուտ են:

31.Իմ ծանոթների մեջ կան մարդիկ, որոնք ինձ դուր չեն գալիս:

32.Կարծում եմ, որ ես դատապարտված մարդ եմ:

33.Ես ընտանիքիս անդամների հետ շատ հաճախ եմ վիճում:

34.Պատահում է, որ ես ինչ-որ մեկի հետ մի քիչ բամբասում եմ:

35.Ես հաճախ երազներ եմ տեսնում, որոնց մասին ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմել:

36.Պատահել է, որ որոշ հարցերի քննարկման ժամանակ ես առանց մտածելու համա՞գնել եմ ուրիշների կարծիքին:

37.Դպրոցում ես նյութը մյուսներից դանդաղ էի յուրացնում:

38.Իմ արտաքինն ինձ ընդհանրապես հարմար է, դուր է գալիս:

39.Ես լիովին ինքնավստահ եմ:

40.Շաբաթը մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ ես խիստ անհանգիստ ե գրգռված եմ լինում:

41.Ինչ-որ մեկը կառավարում է իմ մտքերը:

42.Ես ամեն օր չափից շատ քուր եմ խմում:

43.Պատահում է, որ անհարկի կամ անպարկեշտ կատակը ինձ մոտ ծիծաղ



է առաջացնում:

44.Ես ամենաշատը երջանիկ եմ լինում մենակ ժամանակ:

45.Ինչ-որ մեկը փորձում է ազդել իմ մտքերի վրա:

46.Ես սիրում եմ Անդերսենի հեքիաթները:

47.Նույնիսկ մարդկանց մեջ ես ինձ սովորաբար միայնակ եմ զգում:

48.Ես ջղայնանում եմ, երբ ինձ շտապեցնում են:

49.Ինձ հեշտ է շփոթության մեջ զգելը:

50.Ես շուտ եմ կորցնում համբերությունս:

51.Ես հաճախ եմ ուզում մեռնել:

52.Պատահել է, որ թողնեմ սկսած գործը, քանի որ վախեցել եմ, թե չեմ կարող հաղթական ավարտի հասցնել այն:

53.Գրեթե ամեն օր ինձ հետ որևէ վախեցնող բան է պատահում:

54.Ես անտարբեր եմ կրոնի նկատմամբ:

55.Վատ տրամադրության նուպաներ ինձ մոտ հազվադեպ են լինում:

56.Իմարարքների համար ես արժանի եմ դաժան պատժի:

57.Ես ունեցել եմ շատ տարօրինակ անբացատրելի ապրումներ:

58.Իմ հուզմունքներն ու հայացքները կայուն են:

59.Եղել են դեպքեր, երբ անհանգստության պատճառով կորցրել եմ քունս:

60.Ես նյարդային, դյուրագրգիռ մարդ եմ:

61.Ինձ թվում է, որ ես մյուսներից պակաս գրավիչ չեմ:

62.Ամեն ինչ ինձ մոտ վատ է ստացվում, ոչ այնպես, ինչպես պետք է:

63.Ես համարյա միշտ բերանում չորություն եմ զգում:

64.Ժամանակի մեծ մասը ես ինձ հոգնած եմ զգում:

65.Երբեմն զգում եմ, որ մոտ եմ նյարդային խզման:

66.Ինձ նյարդայնացնում է, որ մոռանում եմ՝ ուր եմ դրել իրերը:

67.Ես շատ ուշադրությամբ եմ հետևում, թե ինչպես եմ հագնվում:

68.Արկածային պատմվածքներն ինձ սիրայինից շատ են դուր գալիս:

69.Ինձ համար շատ դժվար է հարմարվել կյանքի, աշխատանքի նոր պայմաններին: Աշխատանքի, ուսման ցանկացած այլ պայմանների անցնելը ինձ համար անտանելի է թվում:

70.Ինձ թվում է, որ հենց իմ նկատմամբ հաճախ անարդարացի են վարվում:

71.Ես հաճախ ինձ անարդարացիորեն վիրավորված եմ համարում:

72.Հաճախ իմ կարծիքը չի համընկնում շրջապատողների կարծիքին:

73.Ես հաճախ կյանքից այնպիսի հոգնածություն եմ զգում, որ չեմ ուզում

ապրել:

74.Ինձ վրա ավելի հաճախ են ուշադրություն դարձնում, քան ուրիշների:

75. Ապրումների պատճառով ես գլխացավ և գլխապտույտ եմ ունենում:

76.Հաճախ լինում են պահեր, որ ոչ մեկին չեմ ուզում տեսնել:

77.Ինձ համար դժվար է արթնանալ նշանակված ժամին:

78.Եթե իմ անհաջողությունների մեջ մեկը մեղավոր է, ապա ես նրան անպատիժ չեն թողնում:

79.Մանկության տարիներին ես դյուրաբորբոք և կամակոր եմ եղել:

80.Ինձ հայտնի են դեպքեր, որ իմ բարեկամները բուժվել են ներոպաթոլոգների ու հոգեբույժների մոտ:

81.Ես երբեմն ընդունում եմ վալերիան, էլենիում, կոդեին և այլ հանգստացնող դեղամիջոցներ:

82.Ես ունեմ դատապարտված բարեկամներ:

83.Երիտասարդ տարիներին ինձ ոստիկանություն են տարել մի քանի անգամ:

84.Պատահել է, որ ինձ սպառնացել են դպրոցում նույն դասարանում թողնել:

**Արդյունքների մշակում**  
**Հաշվվում է բանալուն համապատասխանող ճիշտ**  
**պատասխանների գումարը**

**Արդյունքները.**

0-13 բալ. նյարդային-հոգեկան բռնկումները քիչ հավանական են:

14-28 բալ. նյարդային-հոգեկան բռնկումները հավանական են, հատկապես արտակարգ իրավիճակներում:

29 բալ և ավելի. առկա է նյարդային-հոգեկան բռնկումների բարձր հավանականություն: Խորհուրդ է տրվում անցնել հետազոտություն նյարդաբանի մոտ, դիմել հոգեբանին:

«Այո» - 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84: **Մնացածը՝ «ոչ»:**

**Մեթոդիկան ունի պատասխանների անկեղծության ստուգման սանդղակ.** «Այո» հարցերն են՝ 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43:

Արդյունքների ամփոփումը պետք է սկսել փորձարկվողի պատասխանների անկեղծության ստուգումից: Եթե տվյալ սանդղակով փորձարկվողը հավաքում է 5 և ավելի միավոր, ապա հարցման արդյունքները արժանահավատ չեն:

**Արդյունքների մեկնաբանությունը:** Որքան միավորները շատ են, այնքան մեծ է նյարդահոգեկան անկայությունը: Ստացված արդյունքները անհրաժեշտ է համեմատել ՆՀԿ-ի պայմանական սանդղակի տվյալների հետ:

| ՆՀԿ-ի<br>ստացված<br>միավորները                  | ՆՀԿ<br>սանդղակի<br>կետերը | ՆՀԿ սանդղակի կետերի<br>նշանակությունը                                                                                      |
|-------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 և ավելի<br>29-32<br>23-28<br>18-22           | 1<br>2<br>3<br>4          | Որքան ցածր է կետը,<br>այնքան ավելի բարձր է<br>նյարդահոգեկան<br>կայունությունը սթրեսի<br>ժամանակ                            |
| 14-17                                           | 5                         | միջին                                                                                                                      |
| 11-13<br>9-10<br>7-8<br>6<br>5 և ավելի<br>պակաս | 6<br>7<br>8<br>9<br>10    | Որքան բարձր է կետը,<br>այնքան մեծ է<br>նյարդահոգեկան<br>կայունությունը, և փոքր է<br>դեզադապտացիայի ռիսկը<br>սթրեսի ժամանակ |

### **Դեպրեսիվ վիճակների բացահայտման մեթոդիկա (ըստ Վ. Ժմուրովի)**

Դեպրեսիվ վիճակների բացահայտման մեթոդի կիրառումը նպատակ ունի հստակեցնելու, թե արդյոք վիշտը վերապրելուց հետո անձն ունենում է դեպրեսիվ վիճակներ, թե՛ ոչ, քանի որ դեպրեսիվ ախտանշաններ կարող են արձանագրվել զրույցի և անկախ բնութագրերի հավաքման մեթոդների արդյունքներով:

Վ. Ժմուրովի մեթոդիկան հայտնաբերում է դեպրեսիվ վիճակը և հնարավորություն է տալիս որոշելու այդ պահին դեպրեսիվ վիճակի խորութ-

յունը: Այս մեթոդիկան կիրառվում է ոչ միայն դեպրեսիվությունը ախտորոշելու համար, այլև պարզելու, թե որքանով է վիշտն ուղեկցվում դեպրեսիվության հետ: Հարցվողները կարդում են 44 խումբ հարցերից յուրաքանչյուրը և ընտրելով պատասխանի տարբերակը, համաձայն սխեմայի նշում՝ 0, 1, 2 կամ 3:

Ստացված տվյալները մեկնաբանվում են հետևյալ կերպ.

- 1-9 միավոր՝ դեպրեսիան բացակայում է կամ աննշան է;
- 10-24 կետերը՝ դեպրեսիան նվազագույն է,
- 25-44 միավոր՝ թեթև արտահայտվածությամբ դեպրեսիա;
- 45-67 միավոր՝ միջին արտահայտվածությամբ դեպրեսիա;
- 68-87 միավոր՝ արտահայտված դեպրեսիա;
- 88 միավոր կամ ավելի՝ խորը դեպրեսիա:

## Հարցաթերթ

1.

1. Իմ տրամադրությունն այժմ սովորականից ավելի ընկճված (տխուր) է:
2. Կարծում եմ, տրամադրությունս սովորականից ավելի ընկճված է (տխուր):
3. Այո, տրամադրությունս սովորականից ավելի ընկճված է (տխուր):
4. Իմ տրամադրությունը սովորականից շատ ավելի ընկճված է (տխուր):

2.

1. Ես զգում եմ, որ տխուր (վշտալից) տրամադրություն չունեմ:
2. Ես երբեմն ունենում եմ նման տրամադրություն:
3. Ես հաճախ այդպիսի տրամադրություն ունեմ:
4. Ես անընդհատ նման տրամադրություն ունեմ:

3.

1. Ես չեմ զգում, որ մնացել եմ առանց ինձ համար ինչ-որ շատ կարևոր մի բանի:
2. Երբեմն ունենում եմ այս զգացողությունը:
3. Ես հաճախ ունենում եմ այս զգացողությունը:
4. Ես անընդհատ ինձ այնպես եմ զգում, ասես մնացել եմ առանց ինձ համար ինչ-որ շատ կարևոր մի բանի:

4.

1. Ես երբեք չեմ ունենում զգացողություն, որ իմ կյանքը փակուղում է:
2. Երբեմն ունենում եմ այս զգացողությունը:
3. Ես հաճախ ունենում եմ այս զգացողությունը:
4. Ես անընդհատ զգում եմ, կարծես կյանքս փակուղում է:

5.

1. Ես չունեմ այն զգացողությունը, որ ես ծերացել եմ:
2. Երբեմն ունենում եմ այս զգացողությունը:
3. Ես հաճախ ունենում եմ այս զգացողությունը:
4. Ես անընդհատ ինձ այնպես եմ զգում, կարծես ծերացել եմ:

6.

1. Ես չունեմ այնպիսի հոգեվիճակներ, կարծես հոգիս ծանրացած է:
2. Ես երբեմն ունենում եմ այս հոգեվիճակը:
3. Ես հաճախ ունենում եմ այս հոգեվիճակը:
4. Ես անընդհատ այս հոգեվիճակում եմ:

7.

1. Ես հանգիստ եմ ապագայիս համար, ինչպես միշտ:
2. Միգուցե ապագան ինձ սովորականից մի փոքր ավելի է անհանգստացնում:
3. Ապագան ինձ անհանգստացնում է սովորականից շատ ավելին:
4. Ապագան ինձ սովորականից շատ ավելի է անհանգստացնում:

8.

1. Իմ անցյալում սովորականից ավելի վատ բաներ չեմ տեսնում:
2. Իմ անցյալում ես սովորականից մի փոքր ավելի վատ եմ տեսնում:
3. Իմ անցյալում ես սովորականից շատ ավելի վատ բաներ եմ տեսնում:
4. Իմ անցյալում ես սովորականից շատ ավելի վատ բաներ եմ տեսնում:

9.

1. Սովորականից ոչ պակաս հույսեր եմ կապում որևէ լավ բանի հետ:
2. Ես սովորականից ավելի քիչ եմ նման հույսեր ունենում:
3. Ես սովորականից զգալիորեն քիչ հույս ունեմ որևէ լավ բանի ակնկալիքով:
4. Ես սովորականից շատ ավելի քիչ հույսեր ունեմ ինչ-որ լավ բանի ակնկալիքով:

10.

1. Ես սովորականից ավելի վախկոտ չեմ:
2. Ես սովորականից մի փոքր ավելի վախկոտ եմ:
3. Ես սովորականից նկատելիորեն ավելի վախկոտ եմ:
4. Ես սովորականից շատ ավելի վախկոտ եմ:

11.

1. Որևէ լավ բան ինձ ուրախացնում է, ինչպես նախկինում:
2. Ես զգում եմ, որ որևէ լավ բան ինձ փոքր ինչ քիչ է ուրախացնում, քան նախկինում:
3. Որևէ լավ բան ինձ նկատելիորեն ավելի քիչ է ուրախացնում, քան նախկինում:
4. Ես զգում եմ, որ այն ինձ շատ ավելի քիչ է ուրախացնում, քան նախկինում:

12.

1. Ես չունեմ զգացողություն, որ իմ կյանքն անիմաստ է:
2. Երբեմն ունենում եմ այս զգացողությունը:
3. Ես հաճախ ունենում եմ այս զգացողությունը:
4. Ես անընդհատ զգում եմ, որ իմ կյանքն անիմաստ է:

13.

1. Ես սովորականից ավելի նեղացկոտ չեմ:
2. Գուցե ես սովորականից մի փոքր ավելի նեղացկոտ եմ:
3. Ես սովորականից նկատելիորեն ավելի նեղացկոտ եմ:
4. Ես սովորականից շատ ավելի նեղացկոտ եմ:

14.

1. Որևէ հաճելի բան ես վայելում եմ ինչպես նախկինում:
2. Որևէ հաճելի բան ես մի փոքր պակաս եմ վայելում, քան նախկինում:
3. Ես շատ ավելի քիչ եմ վայելում հաճելի բաները, քան նախկինում:
4. Հիմա ես հաճույք չեմ ստանում հաճելի բաներից:

15.

1. Սովորաբար ես ինձ մեղավոր չեմ զգում, եթե դրա պատճառը չկա:
2. Երբեմն ինձ թվում է, թե ինչ-որ բանի մեջ ես եմ մեղավոր:
3. Ես հաճախ այնպիսի զգացողություն ունեմ, կարծես ինչ-որ բանի մեջ ես եմ մեղավոր:
4. Ես անընդհատ զգում եմ, կարծես ինչ-որ բանում մեղավոր եմ:

16.

1. Եթե ինձ հետ ինչ-որ բան այն չէ, ես ինքս ինձ մեղադրում եմ սովորականից ոչ ավելին:
2. Եթե ինձ հետ ինչ-որ բան այն չէ, ես ինձ մեղադրում եմ սովորականից մի փոքր ավելի:
3. Եթե ինձ հետ ինչ-որ բան այն չէ, ես ինձ սովորականից նկատելիորեն ավելի եմ մեղադրում:
4. Եթե ինձ հետ ինչ-որ բան այն չէ, ես ինքս ինձ սովորականից շատ ավելի եմ մեղադրում:

17.

1. Ես սովորաբար չունեմ ատելություն ինքս իմ հանդեպ:
2. Երբեմն պատահում է, որ ես ատում եմ ինձ:
3. Հաճախ պատահում է, որ ես ատում եմ ինձ:



4. Ես անընդհատ զգում եմ, որ ատում եմ ինձ:

18.

1. Ես այն զգացումը չունեմ, որ ընկղմված եմ մեղքերի մեջ:
2. Հիմա ես երբեմն ունենում եմ այդ զգացողությունը:
3. Հիմա ես հաճախ ունենում եմ այս զգացողությունը:
4. Այս զգացողությունն այժմ չի անցնում ինձ մոտ:

19.

1. Ես ինքս ինձ մեղադրում եմ ուրիշների սխալների համար, սովորականից ոչ ավելին:
2. Ես մեղադրում եմ ինձ ուրիշների սխալների համար սովորականից մի փոքր ավելի:
3. Ես ուրիշների սխալների համար սովորականից նկատելիորեն շատ եմ մեղադրում ինձ:
4. Ուրիշների սխալների համար ես ինձ շատ ավելի եմ մեղադրում, քան սովորականում:

20.

1. Ես սովորաբար չեմ ունենում այն հոգեվիճակը, երբ երբ ամեն ինչ անիմաստ է թվում:
2. Երբեմն ես ունենում եմ նման հոգեվիճակ:
3. Հիմա ես հաճախ ունենում եմ նման հոգեվիճակը:
4. Նման հոգեվիճակն այժմ ինձ մոտ չի անցնում:

21.

1. Այն զգացողությունը, որ ես արժանի եմ (ա) պատժի, չունեմ:
2. Հիմա երբեմն ունենում եմ նման զգացողություն:
3. Ես այդ զգացողությունը հաճախ ունենում եմ:
4. Այդ զգացողությունն այժմ փաստացի չի վերանում:

22.

1. Ես իմ մեջ նախկինից ոչ պակաս լավ բաներ եմ տեսնում:
2. Ես իմ մեջ մի քիչ պակաս լավ բաներ եմ տեսնում, քան նախկինում:
3. Ես իմ մեջ նկատելիորեն քիչ եմ լավ բաներ եմ տեսնում, քան նախկինում:
4. Ես իմ մեջ շատ ավելի քիչ լավ բաներ եմ տեսնում, քան նախկինում:

23.

1. Սովորաբար ես կարծում եմ, որ իմ մեջ վատ բաները ավելին չեն, քան այլոց մոտ:
2. Երբեմն կարծում եմ, որ իմ մեջ ավելի շատ վատ բան կա, քան այլոց մոտ:
3. Ես այդքան հաճախ եմ այդպես մտածում, որ իմ մեջ ավելի շատ վատ բան կա, քան այլոց մոտ:
4. Ես անընդհատ մտածում եմ, որ իմ մեջ ավելի շատ վատ բան կա, քան այլոց մոտ:

24.

1. Ես մահանալու ցանկություն չունեմ:
2. Ես երբեմն ունենում եմ այդ ցանկությունը:
3. Այս ցանկությունն ինձ հետ հիմա հաճախ է առաջանում:
4. Սա այժմ իմ մշտական ցանկությունն է:

25.

1. Ես լաց չեմ լինում:
2. Ես երբեմն լաց եմ լինում:
3. Ես հաճախ եմ լաց լինում:
4. Ես ուզում եմ լաց լինել, բայց այլևս արցունքներ չունեմ:

26.

1. Չեմ զգում, որ դյուրագրգիռ եմ:
2. Ես սովորականից մի փոքր ավելի դյուրագրգիռ եմ:
3. Ես սովորականից նկատելիորեն ավելի դյուրագրգիռ եմ:
4. Ես սովորականից շատ ավելի դյուրագրգիռ եմ:

27.

1. Ես չեմ ունենում այնպիսի հոգեվիճակներ, երբ չեմ զգում իմ հույզերը:
2. Երբեմն ես ունենում եմ նման հոգեվիճակ:
3. Ես հաճախ ունենում եմ նման հոգեվիճակ:
4. Նման հոգեվիճակն այժմ ինձ մոտ չի անցնում:

28.

1. Իմ մտավոր գործունեությունը ոչ մի կերպ չի փոխվել:
2. Հիմա մի տեսակ անորոշություն եմ զգում մտքերիս մեջ:
3. Հիմա ես զգում եմ, որ շատ բթացված եմ (գլխումս քիչ մտքեր կան):

4. Ես հիմա ընդհանրապես ոչնչի մասին չեմ մտածում (գլուխս դատարկ է):

29.

1. Ես չեմ կորցրել հետաքրքրությունն այլ մարդկանց հանդեպ:
2. Ես զգում եմ, որ մարդկանց հանդեպ նախկին հետաքրքրությունը որոշակիորեն թուլացել է:
3. Ես զգում եմ, որ մարդկանց հանդեպ իմ հետաքրքրությունը բավական է թուլացել:
4. Ես լիովին կորցրել եմ հետաքրքրությունը մարդկանց հանդեպ (ոչ մեկին չեմ ուզում տեսնել):

30.

1. Որոշումներ եմ կայացնում սովորականի պես:
2. Դժվարանում եմ որոշումներ կայացնել, քան սովորական անում էի:
3. Սովորականից ավելի դժվար է որոշում կայացնել:
4. Ես ինքս այլևս չեմ կարող որևէ որոշում կայացնել:

31.

1. Ես սովորականից պակաս գրավիչ չեմ:
2. Գուցե ես սովորականից մի փոքր պակաս գրավիչ եմ:
3. Ես սովորականից զգալիորեն պակաս գրավիչ եմ:
4. Ես զգում եմ, որ ես պարզապես տգեղ տեսք ունեմ:

32.

1. Ես կարող եմ աշխատել ինչպես միշտ:
2. Ինձ համար սովորականից մի փոքր դժվար է աշխատել:
3. Ինձ համար սովորականից նկատելիորեն ավելի դժվար է աշխատել:
4. Հիմա ես ընդհանրապես չեմ կարող աշխատել (ամեն ինչ ընկնում է ձեռքից):

33.

1. Ես քնում եմ ինչպես միշտ:
2. Ես սովորականից մի քիչ վատ եմ քնում:
3. Ես սովորականից նկատելիորեն ավելի վատ եմ քնում:
4. Հիմա ես ընդհանրապես գրեթե չեմ քնում:

34.

1. Ես սովորականից ավելին չեմ հոգնում:

2. Ես սովորականից մի փոքր հոգնած եմ:
3. Ես սովորականից նկատելիորեն ավելի հոգնած եմ:
4. Ես արդեն ուժ չունեմ ինչ-որ բան անելու:

35.

1. Իմ ախորժակը սովորականից ավելի վատ չէ:
2. Իմ ախորժակը սովորականից մի փոքր վատ է:
3. Իմ ախորժակը սովորականից նկատելիորեն ավելի վատ է:
4. Հիմա ես ընդհանրապես ախորժակ չունեմ:

36.

1. Իմ քաշը մնում է անփոփոխ:
2. Վերջին շրջանում ես մի փոքր նիհարել եմ:
3. Վերջին շրջանում նկատելիորեն եմ նիհարել:
4. Վերջերս ես շատ եմ նիհարել:

37.

1. Ես գնահատում եմ իմ առողջությունը, ինչպես միշտ:
2. Ես գնահատում եմ իմ առողջությունը սովորականից պակաս:
3. Ես գնահատում եմ իմ առողջությունը սովորականից նկատելիորեն ավելի քիչ:
4. Հիմա ես ընդհանրապես չեմ գնահատում իմ առողջությունը:

38.

1. Ես հետաքրքրված եմ սեքսով, ինչպես նախկինում:
2. Ինձ սեքսը որոշ չափով ավելի քիչ է հետաքրքրում, քան նախկինում:
3. Ինձ շատ ավելի քիչ է հետաքրքրում սեքսը, քան նախկինում:
4. Ես լիովին կորցրել եմ հետաքրքրությունը սեքսի նկատմամբ:

39.

1. Չեմ զգում, որ իմ «ես»-ը ինչ-որ կերպ փոխվել է:
2. Հիմա ես զգում եմ, որ իմ «ես»-ը որոշակիորեն փոխվել է:
3. Հիմա ես զգում եմ, որ իմ «ես»-ը էապես փոխվել է:
4. Իմ «ես»-ն այնքան է փոխվել, որ հիմա ես ինձ չեմ ճանաչում:

40.

1. Ես ունեմ ցավի զգացողություն ինչպես միշտ:
2. Ես սովորականից ավելի ուժեղ եմ զգում ցավը:
3. Ես սովորականից պակաս ցավ եմ զգում:

4. Այժմ ցավ գրեթե չեմ զգում:

41.

1. Որոշ խանգարումներ (բերանի չորություն, սրտխափոց, փորկապություն, խեղդում) ես սովորականից հաճախ չեմ ունենում:
2. Այս խանգարումներն ինձ հետ պատահում են սովորականից մի փոքր ավելի հաճախ:
3. Այս խանգարումներից մի քանիսը ես ունենում եմ սովորականից նկատելիորեն ավելի հաճախ:
4. Այս խանգարումներն ինձ հետ լինում են սովորականից շատ ավելի հաճախ:

42.

1. Առավոտյան իմ տրամադրությունը սովորաբար ոչ ավելի վատ է, քան գիշերը:
2. Առավոտյան տրամադրությունս մի փոքր ավելի վատ է, քան գիշերը:
3. Առավոտյան ես նկատելիորեն ավելի վատ տրամադրություն եմ ունենում, քան գիշերը:
4. Առավոտյան տրամադրությունս շատ ավելի վատ է, քան գիշերը:

43.

1. Գարնանը (աշնանը) տրամադրության տատանումներ չունեմ:
2. Նման բան ինձ հետ պատահեց մեկ անգամ:
3. Նման բան ինձ հետ պատահել է երկու-երեք անգամ:
4. Նման բան ինձ հետ բազմիցս է պատահել:

44.

1. Երբ ես վատ տրամադրություն եմ ունեմ, դա երկար չի տևում:
2. Իմ ընկճված տրամադրությունը կարող է տևել մեկ շաբաթ, մինչև մեկ ամիս:
3. Իմ ընկճված տրամադրությունը կարող է տևել ամիսներ:
4. Իմ ընկճված տրամադրությունը կարող է տևել մինչև մեկ տարի կամ ավելի:

**Դեպրեսիվ վիճակների դիֆերենցիալ ախտորոշման մեթոդիկա  
(ըստ Վ. Զանգեի, ադապտացումը՝ Տ. Ի. Բալաշովայի)**

Վ. Զանգեի հարցաթերթը մշակվել է դեպրեսիվ վիճակների դիֆերենցիալ ախտորոշման և զանգվածային հետազոտության շրջանակներում: Մեթոդիկայի կիրառման մոտավոր տևողությունը՝ 20-30 րոպե:

Դեպրեսիայի մակարդակը հաշվարկվում է հետևյալ բանաձևով.

$$\text{ԴՄ (դեպրեսիայի մակարդակը)} = \Sigma \text{ուղ} + \Sigma \text{հակ},$$

որտեղ  $\Sigma$ ուղ- ն նշված թվերի «ուղղակի» գումարն է՝ թիվ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 հարցադրումներում (օրինակ՝ «1» պատասխանի դիմաց 1 բալ, «2» պատասխանի դիմաց 2 բալ, «3» պատասխանի դիմաց 3 բալ, «4» պատասխանի դիմաց 4 բալ),

$\Sigma$ հակ-ը նշված թվերի «հակառակ» հերթականությամբ գումարն է՝ թիվ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 20 հարցադրումներում (օրինակ՝ «1» պատասխանի դիմաց 4 բալ, «2» պատասխանի դիմաց 3 բալ, «3» պատասխանի դիմաց 2 բալ, «4» պատասխանի դիմաց 1 բալ): Արդյունքում մենք ստանում ենք ԴՄ-ն, որը 20-ից մինչև 80 միավոր է:

Եթե ԴՄ-ը ոչ ավելի է քան 50 միավորը, ապա ախտորոշվում է առանց դեպրեսիայի վիճակ: Եթե ԴՄ-ն կազմում է 50 միավորից մինչև 59 միավոր, ապա եզրակացություն է տրվում իրավիճակային կամ ներուտիկ ծագման թեթև արտահայտվածության դեպրեսիայի մասին: 60-69 միավորի դեպքում հայտնաբերվում է ենթադեպրեսիվ իրավիճակ կամ քողարկված դեպրեսիա: Դեպրեսիայի բուն արտահայտված վիճակը գնահատվում է ավելի քան 70 միավորի դեպքում:

Անհրաժեշտ էր հարցերին պատասխանել առանց երկար մտածելու:

### Հարցաթերթ

|                                                                                              | Երբեք կամ<br>հազվադեպ | Երբեմն | հաճախ | գրեթե միշտ<br>կամ<br>մշտապես |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|-------|------------------------------|
| 1. Ես զգում եմ<br>ինձ ճնշված                                                                 | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 2. Առավոտյան<br>ես ինձ ավելի<br>լավ եմ զգում                                                 | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 3. Լինում եմ<br>տխուր պահեր,<br>որ ցանկություն է<br>առաջանում<br>լացել                       | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 4. Գիշերը ես<br>վատ եմ քնում                                                                 | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 5. Իմ ախորժակը<br>սովորականից<br>վատ չէ                                                      | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 6. Ինձ դուր է<br>գալիս նայել<br>գրավիչ<br>կանանց, խոսել<br>նրանց հետ,<br>գտնվել նրանց<br>մոտ | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 7. Ես նկատում<br>եմ, որ կորցնում<br>եմ քաշը                                                  | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 8. Ես<br>մտահոգված եմ<br>փորկապությամբ                                                       | 1                     | 2      | 3     | 4                            |
| 9. Սիրտս                                                                                     | 1                     | 2      | 3     | 4                            |

|                                                                |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| բաբախում է սովորականից ավելի արագ                              |   |   |   |   |
| 10. Ես հոգնում եմ առանց պատճառի                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Միտքս պարզ է, ինչպես միշտ                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ինձ համար հեշտ է անել այն, ինչ կարող եմ անել               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ես անհանգիստ եմ ինձ զգում և չեմ կարող հանգիստ տեղում նստել | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ես ապագայի որոշակի հույսեր ունեմ                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Այժմ ես ավելի ջղագրգիռ եմ, քան սովորաբար լինում եմ         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Հեշտությամբ եմ որոշումներ կայացնում                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ես զգում եմ, որ օգտակար և անհրաժեշտ եմ այլոց               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ապրում եմ բավականին                                        | 1 | 2 | 3 | 4 |



| լիարժեք<br>կյանքով                                                                  |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 19. Ես զգում եմ,<br>որ այլոց համար<br>ավելի լավ կլինի,<br>եթե ես<br>մահանամ         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ես դեռևս<br>ուրախանում եմ<br>այն ամենով,<br>ինչով<br>հրապուրվել եմ<br>մինչ այժմ | 1 | 2 | 3 | 4 |

### **Ինքնասպանության ռեակցիաների հանդեպ հակվածության գնահատականի չափման մեթոդիկա**

Ինքնասպանության ռեակցիաների հանդեպ հակվածության գնահատականի չափման մեթոդի կիրառումը նպատակ ունի պարզել, թե արդյոք կան ինքնասպանության հակումներ վիշտ ունեցող երեխաների մոտ, քանի որ վերլուծության ընթացքում նկատելի է բարձր դեպրեսիվության և նյարդահոգեկան անկայունության բարձր աստիճան, ինչն էլ նպաստում է ինքնասպանության դիմելուն:

Այս մեթոդիկայի շրջանակներում նպատակահարմար է կիրառել <<CP-45>> թեստը: Մեթոդիկան նախատեսված է ինքնասպանության ռեակցիայի խնդիրն ի հայտ բերելու համար: Այն Պ. Ի. Յունացկեվիչի հեղինակային աշխատանքն է:

Երեխաներին տրվել է 43 հարց, որոնք ունեն 1-ից 43 կարգային համար: Պատասխանները ֆիքսվում են թերթիկի վրա, որոնք օգտագործվում են հետազոտման համար՝ «այո» ինդեքսով, եթե պատասխանը դրական է, «ոչ», եթե պատասխանը բացասական է:

Տվյալ հարցերի օգտագործումը և հաստատումը որպես լրացուցիչ խթանող նյութ, թույլ է տալիս հետազոտություն անցկացնելիս բացահայտել

մարդկանց, ովքեր ունեն ինքնասպանության ռեակցիայի հանդեպ հակում և նրանցից կազմել հետազոտվողների խումբ: Տվյալ մեթոդը կիրառվում է պարզելու, արդյոք նման հակում ունեն վիշտ ապրած երեխաները:

Ստացված տվյալների բացահայտման ժամանակ հարկ է հաշվի առնել, որ մեթոդը հաստատում է միայն ինքնասպանության հանդեպ անձի հակման զարգացման սկզբնական մակարդակը: Կոնֆլիկտային իրավիճակների առկայության դեպքում, այլ բացասական իրավիճակների դեպքում և դեֆորմացնող շարժառիթների դեպքում այդ հակումը կարող է զարգանալ:

### «CP-45» թեստի հարցաշար

| N | Հարցեր                                                                                             | Այո | Ոչ |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1 | Ինչպե՞ս եք դուք կարծում, կարող է արդյո՞ք կյանքը կորցնի իր արժեքը մարդու համար որոշակի իրավիճակում: |     |    |
| 2 | Կյանքը երբեմն վատն է մահից                                                                         |     |    |
| 3 | Անցյալում ես փորձեր եմ արել կյանքից հեռանալու                                                      |     |    |
| 4 | Ինձ շատերը սիրում են, հասկանում են և արժևորում                                                     |     |    |
| 5 | Կարելի՞ է արդարացնել անհույս հիվանդներին, ովքեր ընտրել են ինքնակամ մահը                            |     |    |
| 6 | Ես չեմ մտածում, որ ես ինքս կարող եմ հայտնվել անհույս իրավիճակում                                   |     |    |
| 7 | Կյանքի իմաստը ոչ միշտ է լինում պարզ, այն կարելի է կորցնել կամ չգտնել                               |     |    |
| 8 | Ինչպե՞ս կվարվեք, եթե հայտնվեք այնպիսի իրավիճակում, երբ ձեզ                                         |     |    |

|    |                                                                                                               |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | դավաճանում են ձեր մոտիկները<br>և հարազատները, Դուք կարո՞ղ<br>եք ապրել հետագայում:                             |  |  |
| 9  | Ես երբեմն մտածում եմ իմ<br>կամավոր մահվան մասին                                                               |  |  |
| 10 | Ցանկացած իրավիճակում ես<br>կպայքարեմ իմ կյանքի համար,<br>ինձանից ինչ էլ որ պահանջվի                           |  |  |
| 11 | Ամենուր և միշտ ես ծագում եմ<br>լինել բացարձակապես ազնիվ<br>մարդ                                               |  |  |
| 12 | Սկզբունքորեն չունեմ<br>թերություններ                                                                          |  |  |
| 13 | Կարող է պատահի ես ձեզ հետ<br>հետագայում չեմ կարող ապրել                                                       |  |  |
| 14 | Զարմանալի է, որ որոշ մարդիկ,<br>որոնք հայտնվում են անելանելի<br>իրավիճակում, չեն ցանկանում<br>ինքնասպան լինել |  |  |
| 15 | Վիճակված լինելու զգացումը,<br>արդյունքում, բերում է կյանքից<br>կամավոր հեռացման                               |  |  |
| 16 | Եթե պահանջվի, ապա կարելի է<br>արդարացնել ձեր կյանքից<br>հեռացումը                                             |  |  |
| 17 | Ինձ դուր չի գալիս խաղալ<br>մահվան հետ միայնակ                                                                 |  |  |
| 18 | Հաճախ հենց առաջին<br>տպավորությունը մարդու մասին<br>համարվում է որոշիչ                                        |  |  |
| 19 | Ես փորձել եմ կյանքից<br>հեռանալու տարբեր եղանակներ                                                            |  |  |
| 20 | Կրիտիկական պահերին ես<br>կարող եմ միշտ ինքս                                                                   |  |  |

|    |                                                                                                        |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | ինքնուրույն ելք գտնել                                                                                  |  |  |
| 21 | Դպրոցում ես միշտ տարբերվել եմ լավ վարքագծով                                                            |  |  |
| 22 | Կարող եմ խաբել շրջապատին, որպեսզի իմ դիրքը դարձնեմ ավելի վատը                                          |  |  |
| 23 | Իմ շրջապատում շատ են անազնիվ մարդիկ                                                                    |  |  |
| 24 | Մի անգամ ես ընտրեցի մի քանի եղանակ ինքնասպան լինելու                                                   |  |  |
| 25 | Բավականին հաճախ ինձ փորձում են խաբել կամ տանել մոլորության մեջ                                         |  |  |
| 26 | Ես չեի ցանկանա ակնթարթային մահը ծանր ապրումներից հետո                                                  |  |  |
| 27 | Մարդն իրավունք ունի վարվել իր կյանքի հետ այնպես, ինչպես նա է ցանկանում, նույնիսկ եթե նա ընտրում է մահը |  |  |
| 28 | Ոչ մեկի երբեք չեմ գրի նամակ մահվանից առաջ                                                              |  |  |
| 29 | Մի անգամ փորձել եմ իմ վերջը տալ                                                                        |  |  |
| 30 | Երբեք չկան անելանելի իրավիճակներ                                                                       |  |  |
| 31 | Փորձել եմ իմ վերջը տալ այնպիսի ձևով, որպեսզի սուր ցավ չզգամ                                            |  |  |
| 32 | Կարելի է կարողանալ քողարկել սեփական մտքերը ուրիշներից, նույնիսկ եթե նրանք իմ հետ գործ չունեն           |  |  |
| 33 | Մարդու հոգին ըստ երևույթին թերթություն է զգում, եթե ինքն է                                             |  |  |

|    |                                                                                                                                                |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | լքում այս աշխարհը                                                                                                                              |  |  |
| 34 | Կարող եմ արդարացնել իմ ցանկացած արարքը                                                                                                         |  |  |
| 35 | Եթե ես ինչ-որ բան եմ անում, իսկ ինձ սկսում են խանգարել, ապա ես միևնույնն է կանեմ ամեն ինչ, ինչ մտածում եմ                                      |  |  |
| 36 | Որպեսզի մարդն ազատվի անբուժելի հիվանդությունից և դադարի տանջվել, ապա նա ինքը պետք է դադարեցնի իր տանջանքները և հեռանա այս կյանքից կամավոր ծնով |  |  |
| 37 | Լինում է, որ կասկածում եմ իմ ծանոթների հոգեբանական առողջության վրա                                                                             |  |  |
| 38 | Մի անգամ որոշեցի ինքնասպան լինել                                                                                                               |  |  |
| 39 | Ինձ անհանգստացնում է երջանկության զգացումի բացակայությունը                                                                                     |  |  |
| 40 | Ես երբեք չեմ գնա օրենքի նույնիսկ չնչին խախտման                                                                                                 |  |  |
| 41 | Երբեմն ես ուզում եմ քնել և չարթնանալ                                                                                                           |  |  |
| 42 | Մի անգամ ես ամաչեցի նրա համար, որ ցանկացա հեռանալ կյանքից                                                                                      |  |  |
| 43 | Նույնիսկ ամենադժվար իրավիճակում ես կպայքարեմ իմ կյանքի համար, ինձանից ինչ էլ որ հասնի                                                          |  |  |

### Բանալի

| Այո                                                               | Ոչ                         |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 2 3 5 7 9 13 14 15 16 19 22 24 28 31<br>33 35 36 37 38 40 41 43 | 4 6 8 10 17 20 26 27 30 32 |

### Կեղծ պատասխանների սանդղակը

| Այո                        | Ոչ |
|----------------------------|----|
| 11 12 18 21 23 25 29 34 39 | 42 |

### Համընկնումների թիվը հաշվարկվում է բանալիով

Գնահատման գործակիցը (Sr)-ն արտահայտվում է համընկնող պատասխանների քանակի և համընկնումների առավելագույն քանակի հարաբերությամբ՝  $Sr = N/35 + 0,07$ , որտեղ N-ը բանալու հետ համընկնումների քանակությունն է:

Այս մեթոդով ստացված ցուցանիշները կարող են տատանվել 0-ից մինչև 1: Ցուցանիշները, որոնք մոտ են 1-ին, վկայում են ինքնասպանությունների ռեակցիայի բարձր մակարդակի մասին, 0-ի մոտը՝ ցածր մակարդակի մասին:

### Ինքնասպանության ռեակցիաների հանդեպ հակում ունենալու գնահատականի սանդղակը

| Sr Գնահատման մակարդակը | Հակառակորդի մակարդակը | Գնահատականները |
|------------------------|-----------------------|----------------|
| 0.01-0.23              | Ցածր                  | 5              |
| 0.24-0.38              | Միջինից ցածր          | 4              |
| 0.39-0.59              | Միջին                 | 3              |
| 0.60-0.74              | Միջինից բարձր         | 2              |
| 0.75-1                 | Բարձր                 | 1              |

Ուսումնասիրվածները, ովքեր ստացել են «4» գնահատականը, կարող է առաջանալ ինքնասպանության ռեակցիա միայն երկարաժամկետ հոգեկան ցնցման ֆոնին և հոգեկանի ռեակտիվ վիճակներում:

«3»- ինքնասպանության ռեակցիաների հանդեպ հակումների ներուժը չի տարբերվում բարձր կայունությամբ:

«2»-ուսումնասիրվողները պատկանում են ինքնասպանության ռեակցիաների հանդեպ հակումների ի հայտ գալու բարձր մակարդակի ռիսկի

գոտուն: Դժվարություններ զգալու ժամանակ նրանք կարող են ցուցաբերել ինքնաքայքայիչ վարքագիծ:

«1»- ուսումնասիրվողները ունեն ինքնասպանության ռեակցիայի հանդեպ հակումների ի հայտ գալու բարձր մակարդակ: Դժվարությունների զգալու ժամանակ նրանք կարող են իրականացնել ինքնաքայքայող վարքագիծ:

Գնահատականային գործակիցը (L) արտահայտվում է համընկնող պատասխանների են համընկումների առավելագույն հնարավոր թվի հարաբերությամբ:

Այս մեթոդով ստացված ցուցանիշները կարող են տատանվել 0-ից 1: Ցուցանիշները, որոնք մոտ են 1-ին, վկայում են իրենց այլ գույներով ցույց տալու և անհամարժեք պատասխաններ տալու բարձր ձգտմանը, 0-ին մոտ լինելը՝ ցածր մակարդակի և արդյունքների համեմատական հուսալիությունը ( $L < 0,6 + 0,16$  պայմանի դեպքում):

Երեխաներին առաջարկվել է իրենց առողջությանը և բնավորությանը վերաբերվող հիմնավորումներ: Եթե համաձայն էին դրույթների հետ, դնում էին «+» «այո» սյունակում, եթե ոչ «ոչ» սյունակում: Պատասխանների վրա պետք է երկար չմտածել, ճիշտ կամ սխալ պատասխաններ չկան:<sup>68</sup>

### **Անձի կոշտության աստիճանի չափման մեթոդիկա**

Անձի կոշտության աստիճանի չափման մեթոդի կիրառումը հնարավորություն է տալիս հաստատել վերոնշյալ 3 մեթոդների մակարդակների ցուցանիշները, քանի որ և՛ նյարդահոգեկան անկայունության, և՛ դեպրեսիվության ժամանակ նկատվում է սոցիալական դեզադապտիվ վարքագիծ, ինչպես նաև որոշակի շփումների սահմանափակում, կոշտության բարձր աստիճան: Այդ նպատակով նպատակահարմար է կիրառել այս մեթոդը, որպեսզի ունենանք հավաստի տվյալներ, թե արդյոք մեր մյուս մեթոդները ճիշտ են, թե՛ ոչ: Այս մեթոդը նաև հնարավորություն է տալիս դուրս բերել կապերը, թե որքանով է հարաբերություններում անձը կոշտ կամ ոչ ճկուն: Մեթոդիկան կիրառվում է հասկանալու համար, թե որքանով է այն դրսևորվում այդ երեխաների մոտ, ինչպես է կապված կորստի իրավիճակների հետ, քանի որ կորստից հետո նրանք հայտնվում են նոր իրականության

<sup>68</sup> Разнадежина Н. А. Формы и методы работы с детьми пережившими горе, Сургут, 2013, 80 стр.

մեջ, իսկ կոշտությունը հենց ինքնին ներառում է մարդու անհամապատասխանությունը հարմարվելու նոր մարդկանց կամ նոր միջավայրի, արտահայտվում է վարքի հանդեպ ճկունության բացակայությամբ, փոփոխված միջավայրում վերակազմավորման ընկալումների դժվարություններով:

Առաջարկվող մեթոդիկան ներառում է 50 հարց, որոնց պետք է պատասխանեն «այո» կամ «ոչ»: Հրահանգվում է ուշադիր կարդալ հետևյալ հիսուն հարցերը և ընտրել այն պատասխանը, որը համապատասխանում է երեխաների ներկա իրավիճակին («այո» կամ «ոչ»):

Կոշտության մասին պատասխաններն են՝ «ոչ» 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50, իսկ «այո» 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49 հարցերը:

Արդյունքները ձևակերպվում են այսպես.

0-13 - շարժունակություն հարաբերություններում;

14-27 ցուցադրվում են կոշտության որոշ առանձնահատկություններ;

28 և ավելի – կոշտության արտահայտված դրսևորում:

### **Կոշտության աստիճանի չափը որոշող մեթոդիկայի հարցաշար**

|                                                                                             | Այո | Ոչ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1. Կարևոր է արդյոք կարդալ այն գրքերը, որոնք պարունակում են հակասություններ սեփական մտքերից: |     |    |
| 2. Նյարդայնանում եմ, երբ խանգարում են աշխատանքս՝ հարցեր տալով                               |     |    |
| 3. Տոները պետք է նշել հարազատների հետ                                                       |     |    |
| 4. Ես կարող եմ լինել բարեկամաբար մարդկանց                                                   |     |    |



|                                                                                                     |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| հետ, որոնց<br>գործողությունները ես չեմ<br>ընդունում:                                                |  |  |
| 5. Խաղում նախընտրում եմ<br>հաղթել:                                                                  |  |  |
| 6. Երբ ինչ-որ տեղից<br>ուշանում եմ, չեմ կարող այլ<br>քան մտածել, քան<br>հնարավորինս արագ<br>հասնել: |  |  |
| 7. Ինձ համար ավելի<br>դժվար է կենտրոնանալ,<br>քան այլ մարդկանց համար:                               |  |  |
| 8. Ես շատ ժամանակ եմ<br>ծախսում, համոզվելու, որ<br>ամեն ինչ իր տեղում է:                            |  |  |
| 9. Ես շատ դժվար եմ<br>աշխատում:                                                                     |  |  |
| 10. Կատակները ոչ հաճախ<br>են ստիպում ինձ ծիծաղել:                                                   |  |  |
| 11. Վստահ եմ, որ իմ<br>հետևում խոսում են:                                                           |  |  |
| 12. Ինձ համար հեշտ է<br>վիճել:                                                                      |  |  |
| 13. Նախընտրում եմ գնալ<br>հայտնի ճանապարհներով:                                                     |  |  |
| 14. Խստորեն հետևում եմ<br>պարտականությունների<br>իմաստով հիմնված<br>սկզբունքներին:                  |  |  |
| 15. Երբեմն իմ մտքերը<br>գալիս են ավելի արագ,<br>քան ես կարող եմ<br>արտահայտել դրանք:                |  |  |

|                                                                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 16. Լինում է, որ ինչ-որ մեկի ծիծաղելի սխալը ստիպում է ինձ ծիծաղել:                              |  |  |
| 17. Լինում է, ինձ այցելում են վատ մտքեր և ես չեմ կարողանում ազատվել դրանցից:                    |  |  |
| 18. Վստահ եմ, որ իմ բացակայության ժամանակ խոսում են ինձանից:                                    |  |  |
| 19. Հանգիստ դուրս եմ գալիս տանից առանց մտահոգվելու փակ է դուռը, լույսը, գազը անջատված է, թե ոչ: |  |  |
| 20. Ցանկացած գործում ինձ համար դժվարը սկիզբն է:                                                 |  |  |
| 21. Ես գրեթե միշտ պահում եմ իմ խոստումները:                                                     |  |  |
| 22. Չի կարելի խստորեն դատապարտել այն անձին, որը խախտում է ձևական կանոնները:                     |  |  |
| 23. Ես հաճախ ստիպված էի հետևել այն մարդկանց, ովքեր ավելի քիչ գիտեին, քան ես:                    |  |  |
| 24. Ես միշտ չէ, որ ճշմարտությունն եմ ասում:                                                     |  |  |
| 25. Ես դժվարանում եմ կենտրոնանալ ցանկացած գործի կամ աշխատանքի վրա:                              |  |  |

|                                                                                                                           |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 26. Որևէ մեկը միշտ դեմ է ինձ լինում:                                                                                      |  |  |
| 27. Ինձ դուր է գալիս ամեն ինչին վերջ տալ:                                                                                 |  |  |
| 28. Ես միշտ փորձում եմ այսօրվա գործը չթողնել վաղվա:                                                                       |  |  |
| 29. Երբ գնում գալիս եմ դուրս, ես հաճախ նկատում եմ փոփոխություններ շրջակա միջավայրում, կտրված թփեր, նոր վահանակներ և այլն: |  |  |
| 30. Երբեմն ես այնքան եմ պնդում, որ մարդիկ կորցնում են համբերությունը:                                                     |  |  |
| 31. Երբեմն ծանոթները կատակում են իմ ծանրաբեռնվածության մասին:                                                             |  |  |
| 32. Եթե սխալ եմ, որ չեմ զայրանում:                                                                                        |  |  |
| 33. Սովորաբար, ինձ ահազանգում են այն մարդիկ, ովքեր ինձ ավելի բարեկամաբար են վերաբերվում, քան ես սպասում եմ:               |  |  |
| 34. Ինձ համար դժվար է խուսափել այն աշխատանքից, որը ես սկսել եմ նույնիսկ կարճ ժամանակով:                                   |  |  |

|                                                                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 35. Երբ տեսնում եմ, որ մարդիկ ինձ չեն հասկանում, ես հեշտությամբ հրաժարվում եմ որևէ բան ապացուցելու մտադրությունից: |  |  |
| 36. Դժվար պահերին կարող եմ հոգ տանել ուրիշների մասին:                                                              |  |  |
| 37. Ինձ համար դժվար է փոխել այն տեղերը, որտեղ ես երջանիկ եմ:                                                       |  |  |
| 38. Ինձ համար հեշտ չէ ընտելանալ նոր գործի, բայց հետո, հասկանալ, որ ավելի լավ եմ զբաղվում, քան մյուսները:           |  |  |
| 39. Ինձ դուր է գալիս մանրամասն ուսումնասիրել այն, ինչ անում եմ:                                                    |  |  |
| 40. Մայրս կամ հայրս ստիպեցին ինձ հնազանդվել նույնիսկ այն ժամանակ, երբ ես դա համարում էի անհիմն:                    |  |  |
| 41. Ես գիտեմ, թե ինչպես պետք է հանգստանալ, և նույնիսկ մի քիչ անտարբեր լինել ուրիշի դժբախտության հարցում:           |  |  |
| 42. Ես հեշտությամբ անցնում եմ մի դեպքից մյուսը:                                                                    |  |  |
| 43. Վիճելի հարցի                                                                                                   |  |  |

|                                                                                                                                                                 |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| վերաբերյալ բոլոր<br>կարծիքներից միայն մեկը<br>ճշմարիտ է:                                                                                                        |  |  |
| 44. Ինձ դուր են գալիս իմ<br>հմտությունները:                                                                                                                     |  |  |
| 45. Ես հեշտությամբ<br>ընդունում եմ նոր<br>ծեռնարկություններս:                                                                                                   |  |  |
| 46. Ես փորձում եմ ամեն<br>ինչ անել, հակառակ<br>հանգամանքների:                                                                                                   |  |  |
| 47. Միանվագ<br>աշխատանքի ժամանակ ես<br>անհամբերությամբ սկսում<br>եմ փոխել<br>գործողությունների ռեժիմը,<br>նույնիսկ եթե դա երբեմն<br>վատ արդյունքի<br>կհանգեցնի: |  |  |
| 48. Մարդիկ երբեմն<br>նախանձում են իմ<br>համբերությանը:                                                                                                          |  |  |
| 49. Փողոցում,<br>տրանսպորտում, հաճախ<br>դիտում եմ շրջապատող<br>մարդկանց:                                                                                        |  |  |
| 50. Եթե մարդիկ դեմ<br>չլինեին ինձ, ես կյանքում<br>շատ ավելին կհասնեի:                                                                                           |  |  |

**Հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների բացահայտման Ռ.  
Պլուտչիկ-Գ. Կելերման-Հ. Կոնտի հարցարան**

1. Ինձ հետ շատ հեշտ է լեզու գտնել:
2. Ես ավելի շատ եմ քնում, քան մարդկանց մեծամասնությունը, ում ես ճանաչում եմ:
3. Իմ կյանքում միշտ կար այն մարդը, ում ես կուզենայի նմանվել:
4. Եթե ինձ բուժում են, ես ձգտում եմ իմանալ յուրաքանչյուր գործողության նպատակը:
5. Եթե ես ինչ-որ բան եմ ուզում, անհամբերությամբ եմ սպասում այն պահին, թե երբ է իմ ցանկությունը կատարվելու:
6. Ես հեշտ եմ կարմրում:
7. Իմ ամենամեծ առավելություններից ինքնատիրապետման կարողությունն է:
8. Երբեմն ինձ մոտ պատը բռնեցքով ջարդելու համառ ցանկություն է առաջանում:
9. Ես հեշտ եմ ավերից դուրս գալիս:
10. Եթե մարդաշատ տեղում որևէ մեկը ինձ հրի, ես պատրաստ եմ նրան սպանելու:
11. Ես հազվադեպ եմ հիշում իմ երազները:
12. Ինձ նյարդայնացնում են մարդիկ, ովքեր հրամայում են ուրիշներին:
13. Ես հաճախ ինձ զգում եմ ոչ իմ տեղում:
14. Ես ինձ համարում եմ բացարձակապես արդար մարդ:
15. Որքան շատ եմ իրեր ձեռք բերում, այդքան դառնում եմ ավելի երջանիկ:
16. Իմ երազանքներում ես միշտ շրջապատող մարդկանց ուշադրության կենտրոնում եմ:
17. Ինձ վրդովեցնում է նույնիսկ այն միտքը, որ իմ տնեցիները կարող են տանը ման գալ առանց հագուստի:
18. Ինձ ասում են, որ ես գլուխգովան եմ:
19. Եթե որևէ մեկը ինձ մերժի, ինձ մոտ կարող է ինքնասպանության միտք առաջանալ:
20. Գրեթե բոլորը ինձանով հիանում են:

21. Զայրույթի պահին լինում է այնպես, որ ես ինչ-որ բան կոտրում կամ ջարդում եմ:
22. Ինձ շատ են նյարդայնացնում մարդիկ, ովքեր բամբասում են:
23. Ես միշտ ուշադրություն եմ դարձնում կյանքի ավելի լավ կողմի վրա:
24. Ես շատ ջանք եմ թափում իմ արտաքինը փոխելու համար:
25. Երբեմն ես ուզում եմ, որ ատոմային ռումբը ոչնչացնի աշխարհը:
26. Ես նախապաշարմունքներ չունեցող մարդ եմ:
27. Ինձ ասում են, որ ես լինում եմ չափից դուրս իմպուլսիվ:
28. Ինձ նյարդայնացնում են մարդիկ, ովքեր սեթևեթում են ուրիշների մոտ:
29. Շատ չեմ սիրում անբարյացակամ մարդկանց:
30. Ես միշտ աշխատում եմ պատահական որևէ մեկին չվիրավորել:
31. Ես այն մարդկանցից եմ, որ հազվադեպ են լաց լինում:
32. Կարծում եմ՝ ես շատ եմ ծխում:
33. Ինձ շատ դժվար է բաժանվել նրանից, ինչը պատկանում է ինձ:
34. Ես դժվար եմ մարդկանց դեմքեր հիշում:
35. Ես երբեմն զբաղվում եմ օնանիզմով:
36. Ես դժվարությամբ եմ հիշում նոր ազգանունները:
37. Եթե ինձ որևէ մեկը խանգարում է, ապա ես նրան տեղյակ չեմ պահում, այլ բողոքում եմ նրանից ուրիշին:
38. Նույնիսկ եթե ես գիտեմ, որ ճիշտ եմ, ես պատրաստ եմ լսելու այլ մարդկանց կարծիքները:
39. Մարդիկ ինձ երբեք չեն ձանձրացնում:
40. Ես դժվարությամբ եմ կարողանում նստել մի տեղում նույնիսկ կարճ ժամանակահատվածում:
41. Ես քիչ բան եմ կարողանում հիշել իմ մանկությունից:
42. Ես երկար ժամանակ չեմ նկատում այլ մարդկանց բացասական կողմերը:
43. Ես համարում եմ, որ չարժի իզուր ջղայնանալ, ավելի լավ է՝ ամեն ինչի մասին հանգիստ մտածել:
44. Ուրիշները ինձ համարում են չափից շատ դյուրահավատ:
45. Մարդիկ, ովքեր սկանդալով են հասնում իրենց նպատակներին, ինձ մոտ առաջացնում են անդուր զգացմունքներ:
46. Վատը ես ձգտում եմ գլխիցս հանել:

47. Ես երբեք չեմ կորցնում իմ լավատեսությունը:
48. Ճանապարհորդության մեկնելիս ես ձգտում եմ մինչև  
մանրունքներն ամեն ինչ պլանավորել:
49. Երբեմն ես գիտեմ, որ չափից դուրս եմ բարկանում ուրիշի վրա:
50. Երբ գործերն ընթանում են ոչ այնպես, ինչպես ինձ պետք է, ես  
դառնում եմ մռայլ:
51. Երբ ես վիճում եմ, ինձ հաճույք է պատճառում իր  
դատողություններում ուրիշի սխալները ցույց տալը:
52. Ես հեշտությամբ եմ ընդունում ուրիշներին ներկայացված  
մարտահրավերը:
53. Ինձ հավասարակշռությունից հանում են անպարկեշտ ֆիլմերը:
54. Ես տխրում եմ, երբ ինձ վրա ոչ ոք ուշադրություն չի դարձնում:
55. Ուրիշները կարծում են, որ ես անտարբեր մարդ եմ:
56. Ինչ-որ բան որոշելուց հետո, այնուամենայնիվ, ես հաճախ  
կասկածում եմ որոշմանս:
57. Եթե որևէ մեկը կասկածի իմ ընդունակություններին, ապա ես,  
հակադրվելով նրան, ցույց կտամ իմ հնարավորությունները:
58. Երբ ես մեքենա եմ վարում, ինձ մոտ հաճախ ուրիշի ավտոմեքենան  
ջարդելու ցանկություն է առաջանում:
59. Շատ մարդիկ ինձ հունից հանում են իրենց էգոիզմով:
60. Հանգստանալու մեկնելիս ես հաճախ ինձ հետ ինչ-որ աշխատանք  
եմ վերցնում:
61. Որոշ մթերքներից իմ սիրտը խառնում է:
62. Ես կրծում եմ իմ եղունգները:
63. Ուրիշներն ասում են, որ ես խուսափում եմ խնդիրներից:
64. Ես սիրում եմ խմել:
65. Անպարկեշտ հանաքները ինձ շփոթության մեջ են գցում:
66. Ես երբեմն տհաճ երազներ եմ տեսնում անդուր  
իրադարձություններով և իրերով:
67. Ես չեմ սիրում կարիերիստներին:
68. Ես շատ եմ սուտ խոսում:
69. Մեծահասակների համար ֆիլմերը ինձ մոտ հակակրանք են  
առաջացնում:



70. Իմ կյանքում խնդիրները հաճախ լինում են իմ վատ բնավորության պատճառով:
71. Ամենից շատ չեմ սիրում երեսպաշտ, կեղծավոր մարդկանց:
72. Երբ ես հիասթափվում եմ, հաճախ ընկնում եմ հուսալքության գիրկը:
73. Ողբերգական իրադարձությունների մասին նորություններն ինձ մոտ անհանգստություն չեն առաջացնում:
74. Կպչուն և լարծուն ինչ-որ բանի կպչելիս զզվանք եմ զգում:
75. Երբ լավ տրամադրություն եմ ունենում, կարող եմ ինձ երեխայի նման պահել:
76. Ես կարծում եմ, որ մարդկանց հետ հաճախ վիճում եմ շինծու բաների համար:
77. Հանգուցյալները ինձ չեն հուզում:
78. Ես չեմ սիրում այն մարդկանց, ովքեր ձգտում են լինելու ուշադրության կենտրոնում:
79. Շատ մարդիկ ինձ մոտ նյարդայնություն են առաջացնում:
80. Ոչ իմ լոգարանում լողանալը ինձ համար մեծ տանջանք է:
81. Ես դժվարությամբ եմ արտասանում ոչ պարկեշտ բառեր:
82. Ես նյարդայնանում եմ, եթե չի կարելի վստահել ուրիշներին:
83. Ես ուզում եմ, որ ինձ համարեն զգացողությամբ համակրելի:
84. Ես այնպիսի տպավորություն ունեմ, որ երբեք չեմ ավարտում սկսած գործը:
85. Ես միշտ աշխատում եմ լավ հագնվել, որպեսզի ավելի հմայիչ տեսք ունենամ:
86. Իմ բարոյական օրենքներն ավելի լավն են, քան իմ ծանոթներինը:
87. Վեճի ժամանակ ես իմ գրուցակիցներից ավելի լավ եմ տիրապետում տրամաբանությանը:
88. Մարդիկ, որոնք զուրկ են բարոյականությունից, ինձ վանում են:
89. Ես կատաղում եմ, երբ որևէ մեկը ինձ կպչում է:
90. Ես հաճախ եմ սիրահարվում:
91. Ուրիշները համարում են, որ ես ավելորդ (չափազանց) օբյեկտիվ եմ:
92. Արնաշաղախ մարդու տեսնելիս չեմ կորցնում հանգստությունս:

**Ռ. Պլուտչիկ-Գ. Կելլերման-Հ. Կոնտի հարցարանի արդյունքների  
մեկնաբանումը**

|                      |                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Արտամդում            | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92                              |
| Ռեգրեսիա             | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54,<br>62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 |
| Տեղափոխում           | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89                              |
| Իրականության մերժում | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47,<br>63, 90                       |
| Պրոյեկցիա            | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78,<br>79, 82, 88                  |
| Կոմպենսացիա          | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85                              |
| Ռեակտիվ կազմավորում  | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81,<br>86                          |
| Ռացիոնալիզացիա       | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60,<br>87, 91                    |

**«Կենսակայունություն» հարցարան (Դ. Ա.Լեոնտև-Ե. Ի. Ռասսկազովայի ադապտացումը)**

| Դատողություն                                                                | Ոչ | Միգուցե<br>ոչ | Միգուցե<br>այո | Այո |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|---------------|----------------|-----|
| 1. Ես հաճախ համոզված չեմ սեփական որոշումների մեջ:                           |    |               |                |     |
| 2. Երբեմն ինձ թվում է, որ ոչ ոքի պետք չեմ:                                  |    |               |                |     |
| 3. Հաճախ, նույնիսկ լավ քնելուց հետո, դժվար եմ վեր կենում անկողնուց:         |    |               |                |     |
| 4. Ես մշտապես զբաղված եմ, և դա ինձ դուր է գալիս:                            |    |               |                |     |
| 5. Հաճախ նախընտրում եմ շարժվել «հոսանքի հետ»:                               |    |               |                |     |
| 6. Ես փոխում եմ պլաններս՝ կախված իրավիճակից:                                |    |               |                |     |
| 7. Ինձ նյարդայնացնում են դեպքերը, որոնց պատճառով ստիպված եմ փոխել օրակարգս: |    |               |                |     |
| 8. Չկանխատեսված դժվարությունները երբեմն շատ հոգնեցնում են ինձ:              |    |               |                |     |
| 9. Ես միշտ վերահսկում եմ իրավիճակն այնքան, որքան պետք է:                    |    |               |                |     |
| 10. Երբեմն ես այնքան եմ հոգնում, որ այլևս ոչինչ չի հետաքրքրում ինձ:         |    |               |                |     |
| 11. Երբեմն ինձ թվում է, որ այն ամենը, ինչ անում եմ, անօգուտ                 |    |               |                |     |

|                                                                                                                    |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| է:                                                                                                                 |  |  |  |  |
| 12. Ես աշխատում եմ տեղյակ լինել իմ շուրջը կատարվող ամենից:                                                         |  |  |  |  |
| 13. Լավ է տիրապետես փոքրին, քան երազես մեծի մասին:                                                                 |  |  |  |  |
| 14. Երեկոյան ես հաճախ ամբողջովին կուտրված եմ ինձ զգում:                                                            |  |  |  |  |
| 15. Ես նախընտրում եմ իմ առջև դնել դժվար հասանելի նպատակներ և հասնել դրանց:                                         |  |  |  |  |
| 16. Երբեմն ինձ վախեցնում են ապագայի մասին մտքերը:                                                                  |  |  |  |  |
| 17. Ես միշտ վստահ եմ, որ կարող եմ իրականություն դարձնել այն, ինչ մտածել եմ:                                        |  |  |  |  |
| 18. Ինձ թվում է, որ ես չեմ ապրում լիարժեք կյանքով, այլ ընդամենը դեր եմ խաղում:                                     |  |  |  |  |
| 19. Ինձ թվում է, որ եթե անցյալում ունենայի ավելի քիչ հիասթափություն և ծախողումներ, հիմա ավելի հեշտ կլինեիր ապրել:  |  |  |  |  |
| 20. Ծագող խնդիրները ինձ հաճախ անլուծելի են թվում:                                                                  |  |  |  |  |
| 21. Պարտություն կրելիս փորձում եմ ուսանել վերցնել:                                                                 |  |  |  |  |
| 22. Ես սիրում եմ նոր մարդկանց հետ ծանոթանալ:                                                                       |  |  |  |  |
| 23. Երբ որևէ մեկը բողոքում է, որ կյանքը ծանձրալի է, նշանակում է <sup>a</sup> նա ուղղակի չի տեսնում հետադիմություն: |  |  |  |  |

|                                                                                        |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 24. Ես միշտ ունեմ զբաղմունք:                                                           |  |  |  |  |
| 25. Ես միշտ կարող եմ ազդել շուրջս կատարվելիքի արդյունքի վրա:                           |  |  |  |  |
| 26. Ես հաճախ ավստոսում եմ արդեն արված բաների համար:                                    |  |  |  |  |
| 27. Եթե խնդիրը պահանջում է մեծ ջանքեր, ես նախընտրում եմ հետաձգել այն:                  |  |  |  |  |
| 28. Ինձ համար դժվար է մարդկանց հետ մտերմանալ:                                          |  |  |  |  |
| 29. Որպես կանոն՝ շրջապատող մարդիկ ինձ ուշադիր են լսում:                                |  |  |  |  |
| 30. Եթե կարողանայի, շատ բան կփոխեի անցյալում:                                          |  |  |  |  |
| 31. Ես հաճախ հետաձգում եմ վաղվան այն, ինչ դժվար է իրագործել, կամ այն, ինչին վստահ չեմ: |  |  |  |  |
| 32. Ինձ թվում է՝ կյանքն անցնում է կողքով:                                              |  |  |  |  |
| 33. Իմ երազանքները հազվադեպ են իրականանում:                                            |  |  |  |  |
| 34. Անսպասելի նորություններից կյանքն ավելի հետաքրքիր է դառնում:                        |  |  |  |  |
| 35. Երբեմն ինձ թվում է՝ բոլոր ջանքերս ապարդյուն են:                                    |  |  |  |  |
| 36. Երբեմն ես երազում եմ հանգիստ և խաղաղ կյանքի մասին:                                 |  |  |  |  |
| 37. Ես բավական համառ չեմ՝ ավարտելու սկսածս:                                            |  |  |  |  |
| 38. Երբեմն կյանքն ինձ թվում է                                                          |  |  |  |  |

|                                                                             |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ծանծրալի և անգույն:                                                         |  |  |  |  |
| 39. Ես հնարավորություն չունեմ<br>ազդելու անսպասելի<br>խնդիրների վրա:        |  |  |  |  |
| 40. Շրջապատող մարդիկ ինձ<br>թերագնահատում են:                               |  |  |  |  |
| 41. Որպես կանոն՝ հաճույքով եմ<br>աշխատում:                                  |  |  |  |  |
| 42. Երբեմն ես ինձ ավելորդ եմ<br>զգում, նույնիսկ ընկերներիս<br>շրջապատում:   |  |  |  |  |
| 43. Պատահում է՝ այնքան<br>խնդիրներ եմ ունենում, որ<br>ձեռքերս թուլանում են: |  |  |  |  |
| 44. Ընկերներս հարգում են ինձ<br>համառության և<br>անկոտրունության համար:     |  |  |  |  |
| 45. Ես հաճույքով եմ ձեռնամուխ<br>լինում նոր մտքերի<br>իրագործմանը:          |  |  |  |  |

**Արժեհամակարգի բաղադրիչներ  
(ըստ Մ. Ռոկիչի դասակարգման)**

Տերմինալ արժեքների ենթատեսակները  
Խումբ 1

| <b>Կոնկրետ արժեքներ</b>                | <b>Վերացական արժեքներ</b>          |
|----------------------------------------|------------------------------------|
| Ակտիվ, գործունյա կյանք                 | Կյանքի իմաստություն                |
| Առողջություն                           | Բնության և արվեստի գեղեցկություն   |
| Հետաքրքիր աշխատանք                     | Սեր                                |
| Նյութական ապահովվածություն             | Ճանաչողություն                     |
| Լավ և հավատարիմ ընկերների առկայություն | Զարգացում                          |
| Հանրային ճանաչում                      | Ազատություն                        |
| Արդյունավետ կյանք                      | Այլոց երջանկություն                |
| Ընտանեկան երջանիկ կյանք                | Ստեղծագործություն, արարում         |
| Հաճույքներ                             | Համոզվածություն սեփական ուժերի մեջ |

Տերմինալ արժեքների ենթատեսակները  
Խումբ 2

| <b>Մասնագիտական ինքնադրսևորման արժեքներ</b> | <b>Անձնական կյանքին վերաբերող արժեքներ</b> |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Ակտիվ գործունյա կյանք                       | Սեր                                        |
| Հետաքրքիր աշխատանք                          | Լավ և հավատարիմ ընկերների առկայություն     |

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| Հանրային ճանաչում | Ազատություն             |
| Արդյունավետ կյանք | Ընտանեկան երջանիկ կյանք |
| Զարգացում         | Հաճույքներ              |

Ինստրումենտալ արժեքների ենթատեսակները  
Խումբ 1

| <b>Էթիկական արժեքներ</b>   | <b>Հաղորդակցման արժեքներ</b>          | <b>Աշխատանքային արժեքներ</b>           |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| Պատասխանատվություն         | Դաստիարակություն                      | Կանոնավորություն                       |
| Բարձր պահանջմունքներ       | Կենսուրախություն                      | Զանապրություն                          |
| Անկախություն               | Թերությունների նկատմամբ անհաշտություն | Կրթվածություն                          |
| Ինքնավերահսկում            | Հանդուրժողականություն                 | Ռացիոնալիզմ                            |
| Հայացքների լայն մտահորիզոն | Զգայունություն                        | Սեփական կարծիքը պաշտպանելու քաջություն |
|                            | Ազնվություն                           | Ամուր կամք                             |
|                            |                                       | Էֆեկտիվություն աշխատանքում             |



Ինստրումենտալ արժեքների ենթատեսակները  
Խումբ 2

| <b>Անհատական արժեքներ</b>              | <b>Կոնֆորմիստական արժեքներ</b> | <b>Ալտրոփիստական արժեքներ</b> |
|----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Անկախություն                           | Դաստիարակություն               | Հանդուրժողականություն         |
| Թերությունների նկատմամբ անհաշտություն  | Ինքնավերահսկում                | Զգայունություն                |
| Ռացիոնալիզմ                            | Հայացքների լայն մտահորիզոն     |                               |
| Սեփական կարծիքը պաշտպանելու քաջություն |                                |                               |
| Ամուր կամք                             |                                |                               |

Ինստրումենտալ արժեքների ենթատեսակները  
Խումբ 3

| <b>Ինքնահաստատման արժեքներ</b>         | <b>Այլակենտրոն արժեքներ</b> |
|----------------------------------------|-----------------------------|
| Բարձր պահանջմունքներ                   | Ինքնավերահսկում             |
| Անկախություն                           | Հանդուրժողականություն       |
| Թերությունների նկատմամբ անհաշտություն  | Զգայունություն              |
| Կրթվածություն                          | Հայացքների լայն մտահորիզոն  |
| Սեփական կարծիքը պաշտպանելու քաջություն | Ազնվություն                 |
| Ամուր կամք                             |                             |
| Էֆեկտիվություն աշխատանքում             |                             |

## **Անձնավորության արժեքների բացահայտման մեթոդիկա (ըստ Ս. Մկրտչյանի և Վ. Սարգսյանի)**

Անձնավորության արժեքների բացահայտման մեթոդիկան բաղկացած է փուլերից, որոնցից յուրաքանչյուրը բացահայտում է բնութագրումներից մեկը, որն անհրաժեշտ է անձնավորության արժեքների հիերարխիայի բացահայտման համար: Փուլերի համարները (I, II) ցույց են տալիս գիտափորձերի անցկացման կարգը: Յուրաքանչյուր փուլ-հարցարանի համար տրվում է առանձին հրահանգ:

I փուլ

Նպատակը՝ բացահայտել անձնավորության հիմնական ռեֆերենտային խմբերը:

Այս փուլի տվյալները անհրաժեշտ են II փուլի համար:

Խնդիրը՝ տարբեր իրավիճակ-հարցերի միջոցով բացահայտել անձնավորության համար առավել նշանակություն ունեցող ռեֆերենտային խմբերը:

Փորձարկվողին առաջարկվում է 10 հարց-իրավիճակ (I-Ա), որոնց կցվում է նաև անձնավորությանը շրջապատող մարդկանց ցուցակը (I-Բ):

Հրահանգ: «Մենք խնդրում ենք Ձեզ պատասխանել մի շարք հարցերի, որոնք կօգնեն գիտության համար բացահայտելու, թե դեպի ինչպիսի մարդկանց են կողմնորոշվում (հակվում) Ձեր տարիքի մարդիկ»:

I-Ա

1. Ո՞ւմ հետ այլ քաղաք էքսկուրսիա կգնաք:  
(Ընտրություն, գնահատական)
2. Ձեզ հետ անախորժություն է պատահել:  
Ո՞ւմ կասեք այդ մասին:  
(Ընտրություն, գնահատական)
3. Դուք ցանկանում եք նշել Ձեր ծննդյան օրը:  
Ո՞ւմ հետ այն կանցկացնեք:
4. Կա՞րողյոք մի մարդ, որի հետ ձգտում եք ավելի շատ ժամանակ անցկացնել:
5. Ո՞վ կարող է ասել Ձեզ Ձեր թերությունների մասին, ո՞ւմ ավելի շատ կլսեք:

6. Դուք հանդիպել եք մի մարդու, որը Ձեզ դուր է եկել: Ո՞վ կարող է գնահատել նրան:
7. Դուք ցանկանո՞ւմ եք փոխել Ձեր կենսակերպը: Ո՞ւմ հետ կխորհրդակցեիք այդ մասին:
8. Ո՞վ կարող է Ձեզ համար կյանքում օրինակ ծառայել:
9. Ո՞ւմ կուզենայիք ավելի շատ դուր գալ:
10. Ո՞ւմ հետ եք առավել անկեղծ:

#### I-Բ

1. Ծնողներ
2. Բարեկամներ
3. Եղբայր, քույր
4. Ծանոթ մեծահասակ
5. Ծնողների ծանոթը
6. Ընկերներ
7. Լավագույն ընկեր
8. Ընկերախումբ, ծանոթ ընկերներ
9. Ծանոթ պատանի, աղջիկ
10. Դպրոցական, ուսանողական, աշխատանքային ընկերներ
11. Խմբակի, ստուդիայի կամ այլ ընկերներ
12. Պատմական անձ
13. Բոլորին հայտնի մարդ
14. Մարդ, որի մասին դու գիտես մյուսներից
15. Գրական հերոս

Երկրորդ ընթերցման ժամանակ տրվում են միևնույն հարցերը, բայց պատասխանում ընտրված յուրաքանչյուր մարդ գնահատվում է հինգմիավորանոց սանդղակով:

#### II փուլ

Նպատակը՝ «նշանակալի արժեքների» հիերարխիայի բացահայտումը՝ կախված այն նպատակներից, որոնցով կողմնորոշվում են այդ արժեքները: Խնդիրը՝ ստանալ յուրաքանչյուր արժեքի գնահատականը՝ համեմատելով այն նպատակների հետ (փորձարկվողի կողմից) տվյալ համադրման

ճշտության որոշման միջոցով (արժեք-նպատակ կամ այս նպատակի համար կարևոր է հենց այս արժեքը):

#### Խումբ 1

1. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց օգուտ բերող հասարակական աշխատանքն ինձ ուրախություն և բավականություն պատճառի:
2. Ես ուզում եմ, որ արվեստին հաղորդակից լինելը օգնի ինձ գործելու ի նպաստ այլ մարդկանց:
3. Ես ուզում եմ, որ հորբին (ոչ հիմնական սիրելի զբաղմունք) հնարավորություն տա ինձ վարելու ապահով և բարեկեցիկ կյանք:
4. Ես ուզում եմ, որ իմ ապագա մասնագիտությունը, աշխատանքը նպաստեն իմ հետագա ինտելեկտուալ զարգացմանը:
5. Ես ուզում եմ, որ իմացական գործունեությունն ինձ մյուսներից ավելի շատ իրավունքներ և հնարավորություններ ընձեռող դիրք տա:
6. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց հետ շփումը արժանանա ա, բ, գ-ի հավանությանը:
7. Ես ուզում եմ, որ աղջիկների/պատանիների մոտ իմ հաջողությունը ուրախություն և բավականություն պատճառի ինձ:
8. Ես ուզում եմ, որ ֆիզիկական զարգացումը, կատարելությունը օգնեն ինձ գործելու ի նպաստ այլ մարդկանց:

#### Խումբ 2

1. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց օգուտ բերող հասարակական աշխատանքը օգնի ինձ արդյունավետ գործելու նրանց համար:
2. Ես ուզում եմ, որ արվեստին իմ հաղորդակից լինելը հնարավորություն տա ինձ ունենալու ապահովված և բարեկեցիկ կյանք:
3. Ես ուզում եմ, որ հորբին (ոչ հիմնական սիրելի զբաղմունք) նպաստի իմ հետագա ինտելեկտուալ կյանքին:
4. Ես ուզում եմ, որ իմ ապագա մասնագիտությունը ինձ մյուսներից ավելի շատ իրավունքներ և հնարավորություններ ընձեռող դիրք տա:
5. Ես ուզում եմ, որ իմացական գործունեությունն արժանանա ա, բ, գ-ի հավանությանը:
6. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց հետ շփումը ուրախություն և բավականություն պատճառի ինձ:
7. Ես ուզում եմ, որ ֆիզիկական զարգացումը, կատարելությունը հնարավորություն տան ինձ ունենալու ապահով և բարեկեցիկ կյանք:

8. Ես ուզում եմ, որ աղջիկների/պատանիների մոտ իմ հաջողությունը օգնի ինձ գործելու ի նպաստ այլ մարդկանց:

### Խումբ 3

1. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց օգուտ բերող հասարակական աշխատանքը հնարավորություն տա ինձ վարելու ապահով ու բարեկեցիկ կյանք:
2. Ես ուզում եմ, որ արվեստին իմ հաղորդակից լինելը նպաստի իմ հետագա ինտելեկտուալ զարգացմանը:
3. Ես ուզում եմ, որ հորբին (ոչ հիմնական սիրելի զբաղմունք) ինձ մյուսներից ավելի շատ իրավունքներ և հնարավորություններ ընձեռող դիրք տա:
4. Ես ուզում եմ, որ իմ ապագա մասնագիտությունը, աշխատանքը արժանանա իմ ա, բ, գ-ի հավանությանը (նշվում են մարդիկ, որոնց նախկինում ընտրել է փորձարկվողը):
5. Ես ուզում եմ, որ իմացական գործունեությունն ինձ ուրախություն և բավականություն պատճառի:
6. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց հետ շփումը օգնի ինձ գործելու ի նպաստ այլ մարդկանց:
7. Ես ուզում եմ, որ աղջիկների/պատանիների մոտ իմ հաջողությունը հնարավորություն տա ինձ վարելու ապահով և բարեկեցիկ կյանք:
8. Ես ուզում եմ, որ ֆիզիկական զարգացումը, կատարելությունը նպաստեն իմ հետագա ինտելեկտուալ զարգացմանը:

### Խումբ 4

1. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց օգուտ բերող հասարակական աշխատանքը նպաստի իմ հետագա ինտելեկտուալ զարգացմանը:
2. Ես ուզում եմ, որ արվեստին իմ հաղորդակից լինելը ինձ մյուսներից ավելի շատ իրավունքներ և հնարավորություններ ընձեռող դիրք տա:
3. Ես ուզում եմ, որ հորբին (ոչ հիմնական սիրելի զբաղմունք) արժանանա ա, բ, գ-ի հավանությանը (նշվում են մարդիկ, որոնց նախկինում ընտրել է փորձարկվողը):
4. Ես ուզում եմ, որ իմ ապագա մասնագիտությունը, աշխատանքը ինձ ուրախություն և բավականություն պատճառեն:

5. Ես ուզում եմ, որ իմացական գործունեությունը օգնի ինձ գործելու ի նպաստ այլ մարդկանց:
6. Ես ուզում եմ, որ մարդկանց հետ շփումը հնարավորություն տա ինձ վարելու ապահով և բարեկեցիկ կյանք:
7. Ես ուզում եմ, որ ֆիզիկական զարգացումը, կատարելությունը ավելի շատ հնարավորություններ և իրավունքներ ընձեռող դիրք տա ինձ:
8. Ես ուզում եմ, որ աղջիկների/պատանիների մոտ իմ հաջողությունը նպաստի իմ հետագա ինտելեկտուալ զարգացմանը:

### **Արժեք-պահանջմունքային կողմնորոշումների ռեյտինգի ախտորոշման մեթոդիկա (ըստ Ս. Մկրտչյանի և Վ. Սարգսյանի)**

Առաջադրանք 1. Ուշադրությամբ ծանոթացեք 25 հարց պարունակող ցանկին: Ընտրեք Ձեզ համար առավել նշանակալից խնդիրը և գնահատեք ամենաբարձր միավորով՝ 25: Այդ գնահատականն անցկացրեք Ն սյունակ: Մնացած 24 հարցերին նույնպես ընտրեք Ձեզ համար ամենանշանակալին, գնահատեք 24 միավորով և նույնպես տեղադրեք Ն սյունակում: Այդպես վարվեք բոլոր հարցերի հետ: Վերջին հարցը պետք է գնահատվի 1 միավորով:

Առաջադրանք 2. Ծալեք հարցաթերթիկը վերևից ներքև ձախ կողմից, որպեսզի չէրևա N սյունակը: Այժմ գնահատեք, թե 25 պահանջմունքներից որն է ներկայումս բավարարված մյուսներից շատ: Գնահատեք այն 25 միավորով և անցկացրեք N1, հաջորդը՝ 24, և այդպես մինչև վերջ:

| N | Հարց                                                                         | N1 |
|---|------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | Ընտանեկան հարաբերությունների բարեհաջողություն                                |    |
|   | Բավարարվածություն աշխատակիցների հետ փոխհարաբերություններից                   |    |
|   | Հոգեկան կայունություն և աշխատանքից մշտական անբավարարվածության բացակայություն |    |
|   | Պաշտպանվածություն հասարակական միջավայրում                                    |    |
|   | Կոլեկտիվում կարգավիճակի բավարարվածություն                                    |    |
|   | Բավարարվածություն բոլոր վերադասների հետ                                      |    |

|  |                                                                                                            |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | փոխհարաբերություններից                                                                                     |  |
|  | Օրինական ճանապարհով ինքնակատարելագործման<br>հնարավորություն աշխատանքից դուրս                               |  |
|  | Աշխատանքի պայմանների հարմարավետություն                                                                     |  |
|  | Աշխատակիցների շրջանում հեղինակության առկայություն                                                          |  |
|  | Ներկայում և ապագայում ընտանիքի բարեհաջողության և<br>ապահովվածության համար հանգստություն և վստահություն     |  |
|  | Բավարարվածություն նյութական և դրամական միջոցներով                                                          |  |
|  | Ղեկավարի դիրքերի համապատասխանությունն<br>իրական կարգավիճակին                                               |  |
|  | Անձնական և ծառայողական հետաքրքրությունների<br>համընկման մակարդակ                                           |  |
|  | Վերադասների շարքում հեղինակության առկայություն                                                             |  |
|  | Աշխատատեղում հարաբերությունների բավարարվածություն                                                          |  |
|  | Անձնական ջանքերի և աշխատանքի արդյունքների հարցում<br>դրանց արդյունավետության ճանաչում ղեկավարության կողմից |  |
|  | Առավել հեղինակավոր և լավ վարձատրվող մասնագիտական<br>գործունեություն                                        |  |
|  | Բավարարվածություն ընտրված գործունեության ասպարեզում<br>ինքնակատարելագործման արդյունքներից                  |  |
|  | Բավարարվածություն հեղինակությունից                                                                         |  |
|  | Բավարարվածություն մասնագիտությունից, կարգավիճակից և<br>հասարակության մեջ գրաված դիրքից                     |  |
|  | Բավարարվածություն անմիջական ղեկավարի հետ<br>հարաբերություններից                                            |  |
|  | Լավ, բարձր տրամադրության գերակշռում                                                                        |  |
|  | Մասնագիտական գործունեության մոտիվացիա և<br>բավարարվածություն դրան մասնակցությունից                         |  |
|  | Հոգատարություն սեփական և ընտանիքի անդամների<br>առողջության նկատմամբ                                        |  |

**Տրավմատիկ սթրեսի հոգեբանական հետևանքների ախտորոշման  
հարցաթերթ (ըստ Ի.Օ. Կոտենևի)**

Պատասխանների տարբերակներն են՝

- 5 - բացարձակապես ճշմարիտ;
- 4 - ավելի շուտ, ճիշտ;
- 3 - մասամբ ճշմարիտ, մասամբ սխալ;
- 2 - ավելի շուտ, սխալ;
- 1 - բացարձակապես սխալ է:

### **Հարցաթերթիկի տեքստը**

1. Առավոտյան արթնանում եմ թարմ եւ հանգստացած:
2. Ես լավ եմ կարողանում համակարգել իմ շարժումները:
3. Ես հոգնածություն եմ զգում:
4. Ինձ պետք է ջանքեր գործադրել, հասկանալու համար, թե ինչ են ասում ուրիշները:
5. Անսպասելի ինձ մոտ ուժեղ սրտի բաբախում կարող է լինել:
6. Ես մեխանիկորեն ուտում եմ, առանց հաճույք զգալու:
7. Իմ շրջապատող աշխարհը անիրական է թվում:
8. Ես ցնցվում եմ հանկարծակի աղմուկից:
9. Ես հայնքան իրատեսական եմ հիշում առանձին իրադարձություններ, որ կարծես թե նորից եմ վերապրում դրանք:
10. Ես բացարձակապես առողջ եմ ֆիզիկապես:
11. Ես ուրախ եմ գտնվել այլ մարդկանցով շրջապատված:
12. Հաճախ ես գործում եմ այնպես, կարծես վտանգը սպառնում է ինձ:
13. Ինձ չի կարելի մեղադրել ցրվածության մեջ:
14. Ես հաճախ տեսնում եմ նույն սարսափելի երազը:
15. Միանշանակ, ես մեղավոր եմ մարդկանց հանդեպ:
16. Մանրուքները նյարդայնացնում են ինձ:
17. Փորձում եմ հեռուստացույց չդիտել, եթե ցույց եք տալիս դրամատիկ իրադարձությունների տարեգրությունը:
18. Ինձ դուր է գալիս իմ աշխատանքը:
19. Ես մեծ կորուստ եմ ունեցել:
20. Ես միշտ լավ եմ քնում:
21. Ես երբեք սարսափելի երազներ չեմ տեսնում:
22. Երբեմն ուզում եմ հարբել:
23. Իմ հարազատները շատ անհանգստացած են իմ աշխատանքի պատճառով:



24. Ես զգում եմ, որ ժամանակը կարծես դանդաղ է հոսում
25. Երբեմն ես դիմում եմ բժշկին հենց այն պատճառով, որ ուզում եմ մի փոքր հանգստանալ:
26. Շատ բաներ ինձ համար հետաքրքրություն են կորցրել:
27. Առանց որեւէ պատճառի, ես կարող եմ դուրս գալ ավերից:
28. Ես պետք է հետեւեմ դիետային:
29. Փորձում եմ խուսափել տհաճ թեմաների խոսակցություններից:
30. Պատահում է, որ ես մոռանում եմ իրերը:
31. Երբեմն ինձ թվում է, որ նույնիսկ մոտ մարդիկ ինձ չեն հասկանում:
32. Ինձ պետք է ավելի լավ վերահսկեմ հույզերը:
33. Անցյալ իրադարձությունները երբեմն հիշվում են ավելի պայծառ, քան այս պահին տեղի ունեցողները:
34. Երբեմն ինձ թվում է, որ ինձ շրջապատող աշխարհը կորցնում է գույները:
35. Ես արթնանում եմ հանկարծակի վախից:
36. Ես մեծ ջանքեր գէ պետք ործադրել նույն ռիթմով աշխատելու համար:
37. Ժամանակ առ ժամանակ ես սարսուռ եմ զգում:
38. Ես ուզում եմ օգնել մարդկանց, ովքեր խնդիրներ ունեն:
39. Վերջերս ես ստիպված էի հանդիպել շատ վտանգավոր հանգամանքների:
40. Ես զգում եմ ավելի քան իմ հասակակիցներից շատերը:
41. Ես դժվարությամբ եմ քնում:
42. Ես զգում եմ միայնության զգացում:
43. Ինձ համար դժվար է հիշել, թե ինչ է տեղի ունեցել վերջերս:
44. Ես զգում եմ, որ ես մեկ այլ մարդ եմ դառնում:
45. Ես ուրախանում եմ ամենաաննշան բաներից:
46. Ես զգում եմ ուժերի լիցք:
47. Առավոտյան արթնանում եմ մեծ դժվարությամբ:
48. Իմ մտքերը անընդհատ վերադառնում են այն բանին, ինչի մասին չեմ ուզում մտածել:
49. Ես հաճախ ամոթի զգացում եմ զգում:
50. Սովորաբար ես չեմ դիմում բժշկի, նույնիսկ եթե զգում եմ, որ ամբողջովին առողջ չեմ:

51. Իմ երազը այնքան ուժեղ է, որ բարձր ձայնը կամ պայծառ լույսը չեն կարող խանգարել:
52. Ինձ ասում են, որ երազում գոռում եմ:
53. Ես հաճախ մտածում եմ ապագայի մասին:
54. Երբեմն ես զայրանում եմ:
55. Ես վախենում եմ, որ կարող է ինչ-որ բան հակասել իմ մտադրություններին:
56. Պատահում է, որ մոռանում եմ այն, ինչ ուզում էի ասել կամ անել:
57. Վերջերս իմ տրամադրությունը վատթարանում են:
58. Ես ոչ ոքի վրա հույս չեմ կարող դնել:
59. Ես կցանկանայի, որ ընտանիքս ավելի շատ ուշադրություն դարձներ ինձ վրա:
60. Միանշանակ, ես սիրում եմ ռիսկի դիմել:
61. Ինձ դուր է գալիս սև հումորը:
62. Ես միշտ ապավինում եմ ինքս ինձ:
63. Ես անընդհատ զգում եմ ինչ-որ բան ծամելու անհրաժեշտությունը, նույնիսկ եթե քաղցած չեմ:
64. Երբեմն ինձ թվում է, որ ես շփոթվել եմ կյանքում:
65. Ինձ թվում է, որ ես չկարողացա անել այն, ինչ ինձանից պահանջվում է:
66. Ես ունեմ կյանքի նկատմամբ հետաքրքրություն:
67. Ես ուրախ և զվարթ եմ մարդկանց շրջապատում:
68. Ես շատ եմ արդյունավետ աշխատում:
69. Հաճախ մոռանում եմ, թե որտեղ եմ դնում որևէ իր:
70. Փորձում եմ ոչ մեկի հետ չքննարկել իմ խնդիրները:
71. Ես երբեք վախ չեմ զգացել:
72. Ինձ օգտակար էր մենակ մնալ:
73. Որևէ գործ անելիս, ես հաճախ մտածում եմ մեկ ուրիշ բանի մասին:
74. Իմ կյանքը բազմազան է եւ հագեցած է իրադարձություններով:
75. Ես երբեք չեմ կատարել այնպիսի գործողություններ, որոնց համար կամաչեի:
76. Ուրիշների դժվարությունները քիչ են անհանգստացնում ինձ:
77. Ես ինձ շատ ավելի մեծ եմ զգում իմ տարիքից:
78. Ինձ թվում է, երջանիկ ապագա է սպասում ինձ:
79. Կյանքում ես ստիպված վերապրել այնպիսի բան, որ ավելի լավ է չհիշել:

80. Ես սուր կերպով եմ ընկալում ուրիշի ցավը:
81. Կարծում եմ, կորցրեցի կյանքը վայելելու ունակությունը:
82. Ես անհանգստացած եմ գլխացավերից:
83. Հեշտ վաստակը սովորաբար կապված է օրենքի խախտման հետ:
84. Ես դեմ չեմ լինի ավել գումար աշխատել:
85. Կողմնակի ծայները շեղում են ինձ:
86. Փորձում եմ կռվի մեջ չմտնել, եթե գործը ինձ չի վերաբերում:
87. Ես հավատում եմ, որ արդարությունը կհաղթի:
88. Իմ սիրտը սովորականի նման է աշխատում:
89. Երբեմն հաբեր եմ ընդունում:
90. Կան բաներ, որոնք ես չեմ կարող ներել ինձ:
91. Միանշանակ, ինձ պետք է ժամանակ ուշքի գալու համար:
92. Ակրոհով լավ է ազատում սթրեսը:
93. Ես հակված չեմ բողոքել առողջությունից:
94. Ես ուզում եմ ամեն ինչ ջարդել իմ ճանապարհին:
95. Մարդկանց մեծամասնությունը մտահոգված է միայն սեփական բարեկեցությամբ:
96. Ինձ համար հեշտ չէ զսպել զայրույթը:
97. Ես հավատում եմ, որ չիշտ է նա, ով ավելի ուժեղ է:
98. Ես երբեք ուշագնաց չեմ եղել:
99. Ես պետք է սովորեի խուսափել կոնֆլիկտներից:
100. Ես կյանքում լավ ընկերներ ունեմ:
101. Ինձ համարում են հավասարակշռված անձնավորություն:
102. Նյարդային լարվածությունը թեթեւացնում է շոգեբաղնիսը:
103. Ես շփոթմունք եմ զգում:
104. Հաճախ ինձ թվում է, որ ինձ վտանգ է սպասվում:
105. Ես աշխատում եմ, առանց հոգնածություն զգալու:
106. Ես ուժեղ ներքին հուզմունք եմ ապրում:
107. Ինձ համար դժվար է միաժամանակ մկենտրոնանալ մի քանի բաների վրա:
108. Հաճախ ես ինձանից անկախ գործողություններ եմ անում՝ ի պատասխան անսպասելի ծայնի կամ շարժման:
109. Ես ինձ բավականին վստահ եմ զգում:
110. Ես գիտեմ ինչի համար շնորհակալություն հայտնել ճակատագրին:

## Լրացման բլանկ

| Հարց | Պատ | Հարց | Պատ | Հարց | Պատ | Հարց | Պատ | Հարց | Պատ |
|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| 1    |     | 23   |     | 45   |     | 67   |     | 89   |     |
| 2    |     | 24   |     | 46   |     | 68   |     | 90   |     |
| 3    |     | 25   |     | 47   |     | 69   |     | 91   |     |
| 4    |     | 26   |     | 48   |     | 70   |     | 92   |     |
| 5    |     | 27   |     | 49   |     | 71   |     | 93   |     |
| 6    |     | 28   |     | 50   |     | 72   |     | 94   |     |
| 7    |     | 29   |     | 51   |     | 73   |     | 95   |     |
| 8    |     | 30   |     | 52   |     | 74   |     | 96   |     |
| 9    |     | 31   |     | 53   |     | 75   |     | 97   |     |
| 10   |     | 32   |     | 54   |     | 76   |     | 98   |     |
| 11   |     | 33   |     | 55   |     | 77   |     | 99   |     |
| 12   |     | 34   |     | 56   |     | 78   |     | 100  |     |
| 13   |     | 35   |     | 57   |     | 79   |     | 101  |     |
| 14   |     | 36   |     | 58   |     | 80   |     | 102  |     |
| 15   |     | 37   |     | 59   |     | 81   |     | 103  |     |
| 16   |     | 38   |     | 60   |     | 82   |     | 104  |     |
| 17   |     | 39   |     | 61   |     | 83   |     | 105  |     |
| 18   |     | 40   |     | 62   |     | 84   |     | 106  |     |
| 19   |     | 41   |     | 63   |     | 85   |     | 107  |     |
| 20   |     | 42   |     | 64   |     | 86   |     | 108  |     |
| 21   |     | 43   |     | 65   |     | 87   |     | 109  |     |
| 22   |     | 44   |     | 66   |     | 88   |     | 110  |     |

Բանալի հարցերն են՝

Գերզգոնություն՝ 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109

Չափազանցած ռեակցիա՝ 8, 12, 39, 102, 104, 108

Հույզերի բթացում՝ 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81

Ագրեսիվություն՝ 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99

Իմացական գործընթացների խանգարումներ՝ 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107

Դեպրեսիա՝ 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72

Տագնապայնություն՝ 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103

Կատաղության նոպաներ՝ 54, 84, 86, 88, 96, 101

Հոգեմետ նյութերի չարաշահում՝ 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102

Անցանկալի հիշողություններ՝ 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79

Քնի խանգարում՝ 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79, 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52

Պատերազմը վերապրողի մոտ մեղքի զգացում՝ 15, 38, 49, 65, 80, 90

Լավատեսություն՝ 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110

**Անձնային տազնապայնության դրսևորման գնահատման սանդղակ  
(ըստ Ջ .Թեյլորի)**

Այցելու \_\_\_\_\_ Ամսաթիվ \_\_\_\_\_

Մասնագետ \_\_\_\_\_ Արդյունք \_\_\_\_\_

|                                                            | Այո | Թշ |
|------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1. Սովորաբար ես հանգիստ եմ և ինձ իմ ափերից հանելը հեշտ չէ: |     |    |
| 2. Իմ նյարդերը խանգարված են ոչ ավել քան ուրիշներինը:       |     |    |
| 3. Ես հազվադեպ եմ փորկապություն ունենում:                  |     |    |
| 4. Հազվադեպ եմ գլխացավեր ունենում:                         |     |    |
| 5. Հազվադեպ եմ հոգնում:                                    |     |    |
| 6. Սովորաբար ինձ բավականին երջանիկ եմ զգում:               |     |    |
| 7. Ես վստահ եմ ինձ վրա:                                    |     |    |
| 8. Հիմնականում ես երբեք չեմ կարմրում:                      |     |    |

|                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 9. Ընկերներիս համեմատ ես ինձ բավականին հանդուգն մարդ եմ համարում:                             |  |  |
| 10. Ես կարմրում եմ այնքան, որքան ուրիշները:                                                   |  |  |
| 11. Ես հազվադեպ եմ սրտխփոց ունենում:                                                          |  |  |
| 12. Սովորաբար ձեռքերս բավականին տաք են:                                                       |  |  |
| 13. Ես ամաչկոտ եմ ոչ ավելի քան ուրիշները:                                                     |  |  |
| 14. Բավարար ինքնավստահ չեմ:                                                                   |  |  |
| 15. Երբեմն ինձ թվում է, որ ես ոչ մի բանի պիտանի չեմ:                                          |  |  |
| 16. Ինձ մոտ երբեմն այնպիսի անհանգստության պահեր են լինում, որ ես չեմ կարողանում տեղումս մնալ: |  |  |
| 17. Ստամոքսս ինձ շատ է անհանգստացնում:                                                        |  |  |
| 18. Ես բավարար քաջություն ունեմ սպասվելիք բոլոր դժվարությունները հաղթահարելու համար:          |  |  |

|                                                                                                                      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 19. Ես կցանկանայի լինել գոնե ուրիշների չափ երջանիկ լինել:                                                            |  |  |
| 20. Երբեմն ինձ թվում է, որ իմ առջև անյախսի դժվարություններ են ծառացած, որոնք ես չեմ կարող հաղթահարել:                |  |  |
| 21. Հաճախ եմ մղձավանջային երազներ տեսնում:                                                                           |  |  |
| 22. Ես նկատում եմ, որ ձեռքերս սկսում են ամեն անգամ դողալ, երբ ես փորձում եմ մի որևէ բան անել:                        |  |  |
| 23. Քունս շատ անհանգիստ և ընդատվող է:                                                                                |  |  |
| 24. Ինձ շատ են անհանգստացնում հնարավոր անհաջողությունները:                                                           |  |  |
| 25. Եղել է, որ ես վախի զգացում եմ ունեցել նույնիսկ այնպիսի դեպքերում, երբ հաստատ իմացել եմ որ ինձ ոչինչ չի սպառնում: |  |  |
| 26. Ես դժվարությամբ եմ կենտրոնանում աշխատանքի կամ որևէ այլ հանձնարարության վրա:                                      |  |  |



|                                                                        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 27. Աշխատում եմ մեծ լարվածությամբ:                                     |  |  |
| 28. Ես հեշտությամբ խառնաշփոթի մեջ եմ ընկնում:                          |  |  |
| 29. Համարյա թե միշտ տագնապում եմ ինչ-որ մեկի կամ ինչ-որ բանի պատճառով: |  |  |
| 30. Միտված եմ ամեն ինչ շատ լուրջ ընդունելուն:                          |  |  |
| 31. Հաճախ եմ լացում:                                                   |  |  |
| 32. Ինձ հաճախ են տանջում սրտխառնոցի և փսխման նոպաները:                 |  |  |
| 33. Ամիսը մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ ես ստամոքսի խանգարում եմ ունենում: |  |  |
| 34. Ես հաճախ եմ վախենում այն բանից որ հիմա կկարմրեմ:                   |  |  |
| 35. Ինձ համար շատ դժվար է կենտրոնանալ որևէ բանի վրա:                   |  |  |
| 36. Իմ նյութական վիճակը շատ է ինձ անհանգստացնում:                      |  |  |

|                                                                                                                                  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 37. Ես հաճախ եմ մտածում այնպիսի բաների մասին, որոնց վերաբերյալ չէի ցանկանա խոսել որևէ մեկի հետ:                                  |  |  |
| 38. Այնպիսի ժամանակներ են եղել, որ տագնապն ինձ ամենևին զրկել է քնից:                                                             |  |  |
| 39. Երբեմն, երբ ես խառնաշփոթի մեջ եմ լինում, ինձ մոտ ուժեղ քրտնարտադրություն է սկսվում, որն ինձ մեծ անհարմարություն է պատճառում: |  |  |
| 40. Նույնիսկ սառը օրերին ես հեշտությամբ եմ քրտնում:                                                                              |  |  |
| 41. Երբեմն ես այնպես եմ գրգռվում/նյարդայնանում, որ չեմ կարողանում աչք կպցնել:                                                    |  |  |
| 42. Ես՝ հեշտ գրգռվող/նյարդայնացող մարդ եմ:                                                                                       |  |  |
| 43. Երբեմն ես ինձ բոլորովին անօգուտ մարդ եմ զգում:                                                                               |  |  |

|                                                                                         |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 44. Երբեմն ինձ թվում է որ նյարդերս չափազանց խանգարված են, և որ հիմա ավերիցս դուրս կգամ: |  |  |
| 45. Հաճախ ինձ բռնացնում են այն բանի վրա, որ ինչ-որ բան ինձ անհանգստացնում է:            |  |  |
| 46. Ես առավել զգայուն եմ քան մարդկանց մեծամասնությունը:                                 |  |  |
| 47. Ես համարյա ամեն պահ քաղցի զգացում ունեմ:                                            |  |  |
| 48. Սպասելն ինձ ջղայինացնում է:                                                         |  |  |
| 49. Կյանքն ինձ համար կապված է անսովոր լարվածության հետ:                                 |  |  |
| 50. Սպասելն ինձ միշտ է նյարդայնացնում:                                                  |  |  |

Բանալին

Մեկական բալ հետևյալ հարցերին «այո» պատասխանելու դեպքում՝ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50:

Մեկական բալ հետևյալ հարցերին «ոչ» պատասխանելու դեպքում՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13:

Արդյունքների մեկնաբանությունը

40-50 բալ՝ տագնապայնության շատ բարձր մակարդակ

20-40 բալ՝ տագնապայնության բարձր մակարդակ

15-25 բալ՝ տագնապայնության միջին մակարդակ (բարձր մակարդակին մոտ)

5-15 բալ՝ տագնապայնության միջին մակարդակ (ցածր մակարդակին մոտ)

0-5 բալ՝ տագնապայնության ցածր մակարդակ

## **Անձի ինքնագնահատականի հետազոտության մեթոդիկա (ըստ Ս. Ա. Բուդասիի)**

Ս. Ա. Բուդասիի մեթոդիկան թույլ է տալիս իրականացնել անձի ինքնագնահատականի քանակական հետազոտություն, այսինքն կատարել դրա չափումը: Այս մեթոդիկայի հիմքում ընկած է դասակարգման մեթոդաբանությունը:

Հրահանգ. Ձեզ առաջարկվում է 48 բառերից բաղկացած ցանկ, որոնք ցույց են տալիս անձի հատկությունները, որոնցից դուք պետք է ընտրեք 20-ը, որոնք առավելագույնս բնութագրում են էտալոնային անձին (անվանենք այն "իմ Իդեալ") ձեր ներկայացման մեջ: Բնական է, որ այդ շարքում կարող են տեղ գտնել նաև բացասական հատկանիշները:

Բառերի ցանկ՝

|                      |                       |                          |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. Պատշաճ վարք       | 17. Հարմարավետություն | 33. Փխրունություն        |
| 2. Անհոգություն      | 18. Դանդաղկոտություն  | 34. Ջերմություն          |
| 3. Խոհունություն     | 19. Երազկոտություն    | 35. Սանձարձակություն     |
| 4. Զգայունություն    | 20. Տարակուսանք       | 36. Խոհեմություն         |
| 5. Դյուրագրգռություն | 21. Վրեժխնդրություն   | 37. Ինքնաքննադատություն  |
| 6. Հպարտություն      | 22. Հուսալիություն    | 38. Զսպվածություն        |
| 7. Կոպտություն       | 23. Համառություն      | 39. Արդարություն         |
| 8. Մարդասիրություն   | 24. Քնքշություն       | 40. Կարեկցանք            |
| 9. Բարություն        | 25. Անվճռականություն  | 41. Ամաչկոտություն       |
| 10. Կենսուրախություն | 26. Անզսպություն      | 42. Գործնական հմտություն |
| 11. Հոգատարություն   | 27. Հմայք             | 43. Աշխատասիրություն     |

|                     |                        |                     |
|---------------------|------------------------|---------------------|
| 12. Նախանձություն   | 28. Վիրավորվածություն  | 44. Վախկոտություն   |
| 13. Ինտենսիվություն | 29. Զգուշություն       | 45. Համոզվածություն |
| 14. Չարամտություն   | 30. Արձագանք           | 46. Խանդավառություն |
| 15. Անկեղծություն   | 31. Կասկածամտություն   | 47. Վատություն      |
| 16. Քմահաճություն   | 32. Սկզբունքայնություն | 48. Եսասիրություն   |

Ստորև տրված արձանագրության մեջ անհրաժեշտ է լրացնել «+» նշանը այն հատկության դիմաց, որը համապատասխանում է «Իդեալական» ինքնագնահատականին՝ առավելագույնն ընտրելով 20 հատկություն: Այնուհետև անձի քսան ընտրված հատկություններից արձանագրության մեջ անհրաժեշտ է կառուցել D1-ի չափորոշիչի շարքը, որտեղ առաջին դիրքերում են Ձեր տեսանկյունից ամենակարևոր, անձի դրական հատկությունները, իսկ վերջինը՝ առնվազն ցանկալի, բացասական (20-րդ աստիճանը՝ առավել գրավիչ որակ, 19-րդ աստիճանը՝ պակաս և այլն: ընդհուպ մինչեւ 1 աստիճան): Հետևեք, որ ոչ մի գնահատական-աստիճան չկրկնվի երկու անգամ:

Այնուհետև առանձնացված 20 հատկություններից ընտրեք Ձեզ նվազագույնը բնութագրող հատկությունները և լրացրեք «Իրական» դաշտում, որտեղ 1-ը կնաշանակի Ձեզ նվազագույն բնութագրող, իսկ 20-ը, համապատասխանաբար, առավելագույն կերպով բնութագրող հատկություն:

#### **Հատկությունների ընտրություն**

| <b>Իրական</b> | <b>Հատկություններ</b> | <b>Իդեալական</b> |
|---------------|-----------------------|------------------|
|               | 1                     |                  |
|               | 2                     |                  |
|               | 3                     |                  |
|               | 4                     |                  |
|               | 5                     |                  |
|               | ...                   |                  |
|               | 48                    |                  |

### Արձանագրություն

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| d              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| d <sub>2</sub> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### Արդյունքների մշակում

Արդյունքների մշակման նպատակն է բացահայտել «Ես կատարյալ եմ» և «Ես իրական եմ» ներկայացումների մեջ ներառվող անձի հատկանիշների վաղ գնահատման միջև կապը: Կապի միջոցը սահմանվում է աստիճանի հարաբերակցության գործակցի միջոցով: Գործակիցը հաշվարկելու համար անհրաժեշտ է նախ գտնել «Իրական» և «Իդեալական» ինքնագնահատականների տարբերությունը՝ հանելով մեծ թվից փոքրը՝ ըստ յուրաքանչյուր որակի և ստացված արդյունքը գրանցել d սյունակում հետագոտության արձանագրության մեջ: Այնուհետև d սյունակում լրացված տարբերության յուրաքանչյուր ստացված արժեքի համար անհրաժեշտ է կառուցել քառակուսի  $(d-d_2) \times 2$  և գրել արդյունքը d<sub>2</sub> սյունակում: Հաշվեք  $\Sigma d_2$  տարբերությունների քառակուսիների ընդհանուր գումարը և ներառեք այն բանաձևում

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma D_2,$$

որտեղ r-հարաբերակցության գործակիցը (անձի ինքնագնահատականի մակարդակի ցուցանիշն է):

#### Հաշվարկի արդյունքը

**-0.37 - +0.37 միջակայք** – վկայում է իրական և իդեալական Ես-կերպարների միջև թույլ արտահայտված կապի մասին:

**+0.38 - +1 միջակայք** – վկայում է իրական և իդեալական Ես-կերպարների միջև դրական կապի մասին, ընդ որում, **+0.39 – +0.89 ցուցանիշների միջակայքի** դեպքում համարժեք ինքնագնահատականը մեկնաբանվում է փոքր ինչ գերազանցման միտումով: Իսկ **+0.9 - +1 ցուցանիշների միջակայքը** վկայում է ոչ համարժեք չափազանցված ինքնագնահատականի մասին:

**-0.38 - -1 միջակայք** – վկայում է իրական և իդեալական Ես-կերպարների բացասական կապի և ցածր ինքնագնահատականի մասին: Որքան ցուցա-

նիշը մոտենում է -1-ին, անհամապատասխանություններն ավելի ակնառու են:

### **Դիտման մեթոդ**

Դիտման ընթացակարգը.

Ներկայացնել

դիտման տեսակը,

դիտման ժամանակահատվածը,

դիտման տևողությունը,

դիտումն իրականացնելու սոցիալ-հոգեբանական պայմանները,

դիտման նպատակը,

երեխայի տարիքը,

սեռը,

վիշտը կրելու ժամանակահատվածը,

ընտանեկան վիճակը,

մահացածի հետ երեխայի ազգակցական կապերը, այլ:

### **Դիտման արձանագրության օրինակ**

|                                                                                        |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Դիտման նպատակն է ուսումնասիրել՝                                                        | Դիտման նկարագրությունը |
| Երեխան ներս մտնելիս հետաքրքրվում է արդյոք ովքեր կան ներսում:                           |                        |
| Մայրիկին կառչած է թե կարող է շփվել առանց մայրիկի:                                      |                        |
| Արդյոք հետաքրքրված է խաղալիքներով:                                                     |                        |
| Փորձում է շփվել հասակակիցների և մասնագետների հետ:                                      |                        |
| Հետաքրքրված է մասնագետի կողմից առաջարկվող խաղերին և եթե այո, ապա ինչպիսին է շփման ձևը: |                        |



## **Հեքիաթների օրինակներ**

### **1. Ինչպես փոքրիկ կենգուրուն դարձավ ինքնուրույն**

Տարիք 3 – 4 տարեկան

Ուղղվածություն – Մորից բաժանման վախ, տագնապ, անհանգստություններ՝ կապված միայնության հետ:

Կար-չկար մի մեծ կենգուրու: Մի անգամ նա դարձավ աշխարհի ամենաերջանիկ կենգուրուն. ծնվեց նրա փոքրիկ կենգուրու բալիկը: Սկզբում փոքրիկ կենգուրուն շատ թույլ էր և փոքրիկ, այդ պատճառով մայրիկը նրան պահում էր իր փորի վրա գտնվող պայուսակում: Այնտեղ՝ մայրիկի պայուսակում, փոքրիկը իրեն շատ հարմարավետ և ապահով էր զգում: Երբ նա ուզում էր խմել, մայրիկը նրան համեղ կաթ էր տալիս, իսկ երբ ուզում էր ուտել, մայրիկը նրան գդալով համեղ ապուր էր տալիս: Հետո փոքրիկը քնում էր, և այդ ժամանակ մայրիկը ժամանակ էր ունենում, որպեսզի զբաղվի տնային գործերով, ճաշ պատրաստի:

Բայց երբեմն, երբ փոքրիկ կենգուրուն արթնանում էր և իր կողքին չէր գտնում մայրիկին, վախենում էր: Այդ ժամանակ նա բարձրաձայն լացում էր և գոռում, մինչև որ մայրիկը չէր մոտենում և նրան նորից իր պայուսակի մեջ պահում:

Երեկոյան նա մայրիկի հետ հյուր գնաց: Այնտեղ ուրիշ երեխաներ կային. Նրանք ուրախանում էին և խաղում: Նրանք փոքրիկին կանչեցին իրենց հետ խաղալու, բայց փոքրիկ կենգուրուն վախենում էր լքել մայրիկի պայուսակը և ամբողջ ժամանակ այնտեղ նստեց:

Ողջ երեկոյի ընթացքում մայրիկին մոտենում էին մեծահասակները և հարցնում էին, թե ինչո՞ւ կենգուրուն այդքան մեծ է, բայց վախենում է դուրս գալ մայրիկի պայուսակից և գնալ խաղալու մյուս երեխաներ մոտ:

Օրեցօր մայրիկի պայուսակը ավելի ու ավելի նեղ էր և անհարմար էր դառնում: Փոքրիկ կենգուրուն շատ էր ուզում վազվզել տան շրջակայքում գտնվող մարգագետնում, խաղալ հարևան տղաների և աղջիկների հետ, բայց այնքան սարսափելի էր մայրիկից հեռանալը:

Մի անգամ առավոտյան մայրիկ կենգուրուն խանութ էր գնացել, երբ փոքրիկը արթնացավ ու տեսավ, որ մենակ է, սկսեց լաց լինել, բայց մայրիկը չէր գալիս:

Հանկարծ նա պատուհանից տեսավ հարևանի տղաներին, որոնք խաղում էին: Նրանք վազվզում էին, բռնոցի խաղում և ուրախանում: Նրանք շատ ուրախ էին: Փոքրիկ կենգուրուն դադարեց լաց լինելուց և վճռեց, որ ինքը նույնպես կարող է ինքնուրույն, առանց մայրիկի լվացվել, հագնվել և գնալ երեխաների մոտ:

Շուտով մայրիկը վերադարձավ և գովեց նրան, ասաց, որ նա համարձակ և ինքնուրույն երեխա է:

Այժմ մայրիկը ամեն առավոտ կարող է աշխատանքի, խանութ գնալ. չէ՞ որ փոքրիկ կենգուրուն այլևս չի վախենում մենակ մնալուց: Նա գիտի, որ մայրիկը ցերեկը պետք է աշխատի, իսկ երեկոյան անպայման տուն կվերադառնա իր սիրելի կենգուրուի մոտ [ էջ 14-15]:

## **2. Հեքիաթ ոգնի Ոգնուկի մասին**

Տարիքը 4 – 5 տարեկան

Ուղղվածություն - Դժվարություններ հասակակիցների հետ փողիառաբերություններում, թերաթեքության զգացում:

Մի անտառում՝ հին սոճու տակ, իր փոքրիկ բնում, ապրում էր Ոգնուկ ոգնին: Նա փոքրիկ, գորշ ոգնի էր՝ ծուռ թաթերով և մեջքի վրա բազմաթիվ փշերով: Վիտյան իրեն շատ վատ էր զգում անտառում: Կենդանիներից ոչ ոք չէր ուզում նրա հետ ընկերություն անել:

-Նայի՛ր՝ ինչպիսի գեղեցիկ և փափկամազ պոչ ունեմ: Մի՞թե կարող եմ ընկերություն անել այնպիսի փշոտի հետ, ինչպիսին դու ես,- ասում էր աղվեսը ոգնուն:

-Դու չափազանց փոքր ես, ես պատահաբար կարող եմ քեզ ճզմել,- մրթմրթում էր արջը:

-Դու այնքան անշնորհք ես, չես կարող թռչկոտել ինձ հետ, վազվզել ինձ նման,- ասում էր նապաստակը:

-Դու ոչ ձայն ունես, ոչ լսողություն: Ճահճի գորտերը քեզանից լավ են երգում,- նրա ականջին փսփսում էր սոխակը:

Խեղճ ոգնին իրեն վիրավորված էր զգում, երբ լսում էր նման խոսքեր: Նա երկար նստում էր հին անտառային լճակի ափին և նայում էր ջրի մեջ իր արտացոլմանը: «Դե՛, ինչո՞ւ եմ ես այսքան փշոտ և անշնորհք, ինչո՞ւ ես չունեմ երաժշտական լսողություն», լաց էր լինում ոգնին:

Մի անգամ Ոգնուկը սովորականի պես գնաց մարգագետին՝ նախաճաշի համար հատապտուղ և սունկ փնտրելու: Հանկարծ նրա մոտով սլացավ աղվեսը և քիչ էր մնում՝ վայր գցեր նրան: Վիտյան նայեց շուրջքողորը և տեսավ, թե ինչպես որսորդն իր հրացանով հետապնդում էր աղվեսին:

Ոգնին շատ վախեցավ. «Որսորդը շատ մեծ է, իսկ ես այնքան փոքրիկ եմ», — մտածեց նա: Չնայած իր վախին՝ Վիտյան, ոչ մի րոպե չմտածելով, կծկվեց, փշոտ մի գունդ դարձավ ու նետվեց որսորդի ոտքերի տակ: Որսորդը, ոգնու սուր փշերին հանդիպելով, սայթաքեց և ընկավ: Մինչ որսորդը ոտքի էր կանգնում, աղվեսը հասցրեց թաքնվել թփերի մեջ: Փրկելով աղվեսին՝ նա վնասել էր իր թաթը և այժմ նրան շատ դժվար էր քայլել, որովհետև ոտքը ուժեղ ցավում էր: Երբ ոգնին վերջապես հասավ իր սոճուն, այնտեղ նրան սպասում էր աղվեսը:

— Շնորհակալ եմ քեզանից, ոգնի՛: Դու շատ համարձակ ես: Բոլորը անտառում վախեցել էին որսորդից և թաքնվել իրենց բներում: Ոչ ոք չհամարձակվեց ինձ օգնել: Իսկ դու չվախեցար և փրկեցիր ինձ: Դու իսկական ընկեր ես:

Այդ օրվանից ոգնին ու աղվեսը լավագույն ընկերներ դարձան:

Իսկական ընկերը ոչ թե նա է, ով ունի գեղեցիկ պոչ, հրաշալի ծայն կամ արագավազ է, այլ նա, ով դժբախտության մեջ չի թողնում ընկերոջը և օգնում է, եթե նա օգնության կարիք ունի:

### **3. Հեքիաթ նապաստակի մասին, որ նեղացել է մայրիկից**

Տարիք 4 — 5 տարեկան

Ուղղվածություն — Ծնողների հետ կոնֆլիկտային փոխհարաբերություններ, նեգատիվ զգացմունքներ (վիրավորանք, չարություն, ...) ծնողների նկատմամբ: Պատժի և նկատողությունների նկատմամբ ոչ ադեկվատ արձագանք:

Անտառի ճամփեզրին՝ հարմարավետ տնակում, ապրում էր փոքրիկ նապաստակը: Մի անգամ նա ծանծրանում էր և ցանկացավ գնալ իր ընկերների հետ մարգագետնում խաղալու:

— Մայրի՛կ, կարելի՞ է ընկերներիս հետ գնամ խաղալու, — հարցրեց նա:

— Իհա՛րկե, կարելի է, — ասաց մայրիկը, — միայն ճաշին չուշանաս: Երբ կկուն երեք անգամ կանչի, տուն կգաս, թե չէ ես կսկսեմ անհանգստանալ:

— Ես անպայման ժամանակին տուն կվերադառնամ, — ասաց նապաստակը և վազեց խաղալու:

Կկուն երեք անգամ կանչեց, չորս անգամ, հինգ անգամ: Բայց փոքրիկ նապաստակը այնպես էր տարվել խաղով, որ չլսեց կկվի կանչը: Եվ միայն այն ժամանակ, երբ երեկոն իջավ, և գազանիկները սկսեցին տուն գալ, նապաստակը վազեց տուն՝ մայրիկի մոտ:

Մայրիկը շատ բարկացած էր նրա վրա, որովհետև փոքրիկ նապաստակը շատ էր ուշացել: Նա բարկացավ նապաստակի վրա և որպես պատիժ՝ արգելեց տանից դուրս գալ: Փոքրիկ նապաստակը նեղացավ մայրիկից. չէ՞ որ ինքը չէր ուզում մայրիկին վշտացնել, ուղղակի տարվել էր խաղով և բոլորովին մոռացել էր ժամանակի մասին, իսկ իրեն այդքան անարդարացի պատժեցին:

Եվ փոքրիկ նապաստակը փախավ տանից ու անտառ գնաց: Անտառում գտավ մի դատարկ բույն և որոշեց այնտեղ ապրել: Գիշերը անձրև եկավ, բնում շատ ցուրտ էր ու անհարմար: Փոքրիկ նապաստակը իրեն շատ միայնակ էր զգում. Նա ուզում էր տուն վերադառնալ մայրիկի մոտ, բայց չէր կարողանում ներել նրան, որ իրեն պատժել էր:

Առավոտյան փոքրիկ նապաստակին արթնացրեց ագռավների շատախոսությունը, որոնք նստած էին հարևան ծառին:

-Խեղճ մայրիկ նապաստակ,- ասում էր նրանցից մեկը մյուսին,- երեկ փոքրիկ նապաստակը փախել էր տանից, նա ողջ գիշեր անձրևի տակ փնտրում էր իր բալիկին,- իսկ հիմա ծանր հիվանդացել է վշտից և անհանգստությունից:

Այս բառերը լսելով՝ փոքրիկ նապաստակը մտածեց. «Եթե մայրիկը անհանգստացել է ինձ համար, երևի սիրում է ինձ: Նա հիվանդացել է, որովհետև ես փախել եմ, և նա իրեն հիմա շատ վատ է զգում: Պետք է ներեմ նրան ու տուն վերադառնամ. չէ՞ որ ես նույնպես սիրում եմ նրան»: Եվ փոքրիկ նապաստակը վազեց տուն:

Հենց որ մայրիկ նապաստակը տեսավ նրան, անմիջապես առողջացավ, վեր կացավ անկողնուց և քնքշորեն գրկեց իր փոքրիկին:

Այդ օրվանից փոքրիկ նապաստակը և նրա մայրիկը համերաշխ ապրում էին՝ առանց նեղացնելու մեկը մյուսին: Փոքրիկ նապաստակը հասկացավ, որ մայրիկը իրեն սիրում է և ինչ էլ որ պատահի միշտ իրեն կսիրի:<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Թ. Հարությունյան, Այդ զարմանահրաշ հեքիաթային աշխարհը, Երևան 2008, էջ 6-9

**Անհատական ախտորոշիչ հետազոտություն  
(ըստ Ե. Օ. Սմիրնովայի և Ե. Ա. Կալյազինայի)**

Հասակակիցների հետ շփման, հաղորդակցման մեջ մտնելու հմտությունների կիրառում («Նկարներ» մեթոդիկա)

Խումբ \_\_\_\_\_

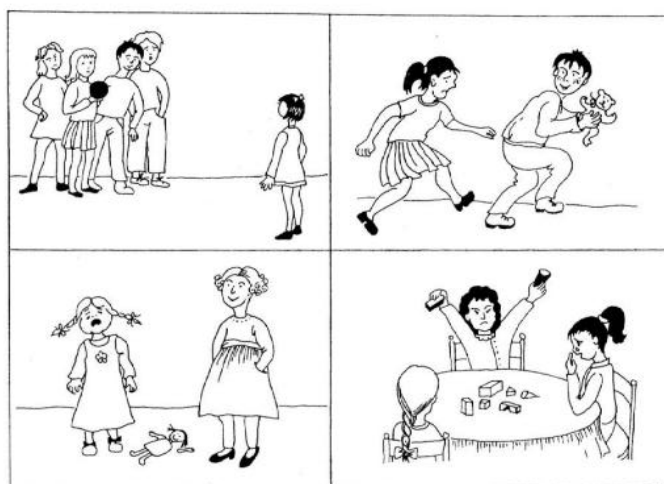
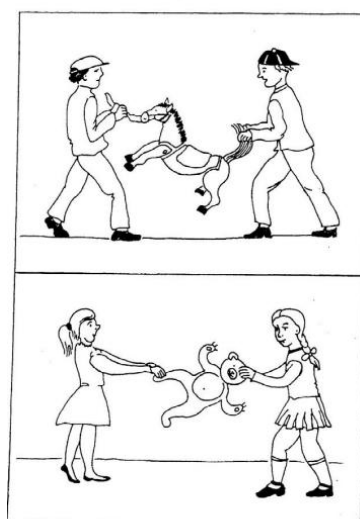
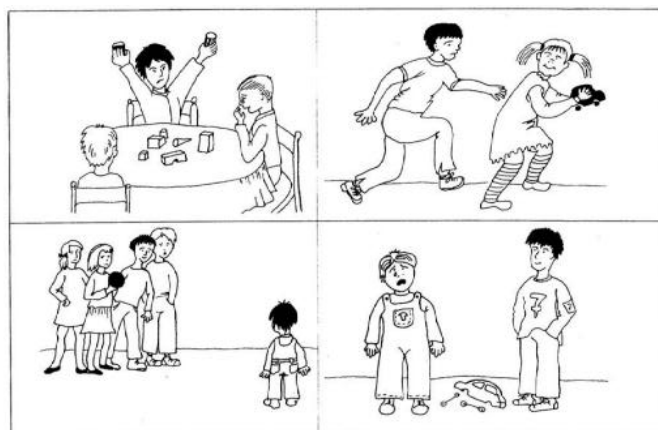
Անունը, ազգանունը, երեխայի սեռը \_\_\_\_\_

Ծննդյան ամսաթիվը, ճշգրիտ տարիքը հետազոտման ընթացքում \_\_\_\_\_

| № նկարներ | Պատասխանների բացակայություն | Խուսափում Իրավիճակից | Ագրեսիվ պատասխան | Բանավոր գնահատում-լուծում | Կառուցողական լուծում |
|-----------|-----------------------------|----------------------|------------------|---------------------------|----------------------|
|           | 0                           | 1                    | 2                | 3                         |                      |
| 1.        |                             |                      |                  |                           |                      |
| 2.        |                             |                      |                  |                           |                      |
| 3.        |                             |                      |                  |                           |                      |
| 4.        |                             |                      |                  |                           |                      |
| 5.        |                             |                      |                  |                           |                      |
| Ընդհանուր |                             |                      |                  |                           |                      |

Ընդհանուր՝ \_\_\_\_\_ միավոր.

Եզրակացություն.



**«Աղապտիվություն» հարցարան**  
**(Ա. Գ. Մակլակովի և Ս. Վ. Չերմյանինի մշակմամբ)**

**Հարցարանի հիմնական միավորներն են՝**

**Արժանահավատություն (Ա):**

**Աղապտիվ ընդունակություններ (ԱԸ):**

**Նյարդա-հոգեկան կայունություն (ՆՀԿ):**

Հետազոտողը յուրաքանչյուր հարցին պետք է պատասխանի **"այո"** կամ **"ոչ"**:

1. Պատահում է, որ ես զայրանում եմ:
2. Առավոտյան սովորաբար ես արթնանում եմ թարմ և հանգստացած:
3. Այժմ ես այնքան աշխատունակ եմ, որքան նախկինում:
4. Ճակատագիրն ինչ-որ տեղ անարդարացի է իմ նկատմամբ:
5. Ես շատ հազվադեպ եմ փորկապություններ ունենում:
6. Երբեմն ես տանից հեռանալու ցանկություն եմ ունեցել:
7. Ժամանակ առ ժամանակ ես ծիծաղի կամ լացի անկառավարելի նոպաներ է ունենում:
8. Ինձ թվում է, որ ոչ ոք ինձ չի հասկանում:
9. Կարծում եմ, որ եթե մեկն ինձ վատություն է արել, ես էլ նրան նույն կերպ կպատասխանեմ:
10. Երբեմն իմ մտքով այնպիսի վատ բաներ են անցնում, որ ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմել:
11. Ինձ համար դժվար է կենտրոնանալ որևէ աշխատանքի կամ խնդրի վրա:
12. Ես հաճախ տարօրինակ և անսովոր ապրումներ եմ ունենում:
13. Ես իմ վարքի հետ կապված անախորժություններ չեմ ունեցել:
14. Մանկության տարիներին երբեմն փոքր գողություններ էի անում:
15. Պատահում է, որ ինձ մոտ առաջանում է ամեն ինչ ջարդելու և ավերելու ցանկություն:

16. Պատահել է, որ ես օրեր կամ նույնիսկ շաբաթներ ոչինչ չեմ կարողացել անել, քան որ չեմ կարողացել ստիպել ինձ սկսել գործը:
17. Իմ քունը անկանոն և անհանգիստ է:
18. Ընտանիքս իմ ընտրած աշխատանքի նկատմամբ լավ է տրամադրված:
19. Եղել են դեպքեր, որ չեմ կատարել խոստումս:
20. Իմ գլուխը հաճախ է ցավում:
21. Շաբաթը մի անգամ կամ ավելի հաճախ առանց որևէ ակնառու պատճառի ամբողջ մարմնումս տապ եմ զգում:
22. Լավ կլիներ, եթե համարյա բոլոր օրենքները փոխեին:
23. Իմ առողջական վիճակը իմ ծանոթների մեծամասնության առողջական վիճակի վատ չէ:
24. Հանդիպելով իմ ծանոթներին կամ դպրոցական ընկերներին, որոնց հետ ես վաղուց չեմ հանդիպել՝ նախընտրում եմ կողքներով անցնել, եթե նրանք առաջինը չեն սկսում խոսել ինձ հետ:
25. Ինձ ճանաչող մարդկանց մեծամասնությանը ես դուր եմ գալիս:
26. Ես շփվող մարդ եմ:
27. Երբեմն ես այնքան եմ պնդում իմ ասածը, որ մարդիկ կորցնում են համբերությունը:
28. Տրամադրությունս մեծ մասամբ ճնշված է:
29. Այժմ ինձ համար դժվար է հուսալ, որ կյանքում ինչ-որ բանի կհասնեմ:
30. Ես ինքնավստահ չեմ:
31. Ես երբեմն սուտ եմ խոսում:
32. Սովորաբար ես կարծում եմ, որ կյանքը կանգնած է:
33. Կարծում եմ՝ մարդկանց մեծամասնությունը կարող է ստել ծառայության մեջ առաջ գնալու համար:
34. Ես հաճույքով մասնակցում եմ ժողովների և հասարակական այլ միջոցառումների:
35. Ես շատ հաճախ եմ վիճում ընտանիքիս անդամների հետ:
36. Երբեմն ես ունենում եմ պարկեշտության կանոնները խախտելու և ինչ-որ մեկին ատելու ուժեղ ցանկություն:
37. Ինձ համար ամենադժվարն ինքս ինձ հետ պայքարելն է:
38. Ինձ մոտ շատ հազվադեպ են լինում մկանային կծկումներ կամ ցնցումներ:
39. Ես բավականին անտարբեր եմ, թե ինչ կլինի ինձ հետ:



40. Երբեմն, երբ ինձ լավ չեմ զգում, ես դյուրաբորբոք եմ լինում:
41. Հաճախ այնպիսի զգացում ունեմ, որ ինչ-որ բան այնպես չեմ արել կամ նույնիսկ վատ բան եմ արել:
42. Որոշ մարդիկ այնքան են սիրում հրամայել, որ ուզում եմ հակառակն անել, եթե նույնիսկ գիտեմ, որ նրանք ճիշտ են:
43. Հաճախ գտնում եմ, որ պարտավոր եմ պնդել այն, ինչ արդար եմ համարում:
44. Իմ խոսքը հիմա այնպիսին է, ինչպիսին եղել է (ոչ արագ, ոչ դանդաղ, ոչ խռպոտ):
45. Կարծում եմ, որ իմ ընտանեկան կյանքն այնքան լավ է, որքան ծանոթներիս մեծ մասին:
46. Ես խիստ վիրավորվում եմ, երբ ինձ քննադատում են կամ հայիոյում:
47. Երբեմն զգում եմ, որ ուղղակի պետք է վնասեմ ինձ կամ ուրիշին:
48. Իմ վարքը մեծապես պայմանավորվում է ինձ շրջապատողների սովորություններով:
49. Մանկության տարիներին իմ շրջապատում բոլորը ծագում էին միմյանց սատարելի:
50. Երբեմն ցանկանում եմ որևէ մեկի հետ կռվի բռնվել:
51. Պատահել է, որ խոսել եմ այնպիսի բաների մասին, որոնցից չեմ հասկանում:
52. Հաճախ ես հանգիստ եմ քնում, և ինձ ոչ մի միտք չի անհանգստացնում:
53. Վերջին տարիներին ես ինձ լավ եմ զգում:
54. Հիմա իմ քաշը կայուն է (ոչ նիհարում եմ, ոչ գիրանում):
55. Ինձ մոտ չեն եղել ո՛չ նոպաներ, ո՛չ էլ ջղաձգումներ:
56. Կարծում եմ, որ ինձ հաճախ անտեղի են պատժել:
57. Ես շուտ եմ հոգնում:
58. Ես քիչ եմ հոգնում:
59. Ես բավականին հանգիստ կլինեի, եթե իմ ընտանիքից որևէ մեկը տհաճություններ ունենար օրենքը խախտելու պատճառով:
60. Իմ դատողության հետ ինչ-որ վատ բան է կատարվում:
61. Ես մեծ ջանքեր եմ գործադրում, որպեսզի կոծկեմ իմ ամաչկոտությունը:
62. Գլխապտույտի նոպաներ շատ հազվադեպ եմ ունենում (կամ չեմ ունենում):
63. Ինձ անհանգստացնում են սեռական խնդիրները:

64. Ինձ համար դժվար է խոսել մարդկանց հետ, որոնց հետ նոր եմ ծանոթացել:
65. Երբ որ ինչ որ բան փարձում եմ անել, ճաճախ նկատում եմ, որ ձեռքերս դողում են:
66. Իմ ձեռքերը նախկինի նման ճարպիկ ե ուժեղ են:
67. Ժամանակի մեծ մասը ես ընդհանուր թուլություն եմ զգում:
68. Երբեմն, երբ շփոթված եմ, ուժեղ քրտնում եմ, և դա ինձ խիստ նյարդայնացնում է:
69. Պատահում է, որ վաղվան եմ հետաձգում այն, ինչ պետք է այսօր անել:
70. Կարծում եմ, որ ես դատապարտված մարդ եմ:
71. Եղել են դեպքեր, երբ ես դժվարությամբ եմ ինձ զսպել, որ ինչ-որ մեկից կամ ինչ-որ տեղից (օրինակ՝ խանութից) որևէ բան չգողանամ:
72. Ես չարաշահել եմ ալկոհոլը:
73. Ես հաճախ տագնապում եմ ինչ-որ բանի համար:
74. Ես կցանկանայի մի քանի խմբակների կամ միությունների անդամ լինել:
75. Ես հազվադեպ եմ շնչահեղձ լինում և չեմ ունենում ուժեղ սրտխփոց:
76. Ամբողջ կյանքում ես հետևում եմ պարտքի զգացման վրա հիմնված սկզբունքներին:
77. Պատահել է, որ ես խոչընդոտել կամ մարդկանց հակառակ եմ գործել լոկ սկզբունքից ելնելով, ոչ թե նրա համար, որ գործը, իրոք, կարևոր է եղել:
78. Եթե ինձ տուգանք չի սպառնում, իսկ մոտակայքում մեքենաներ չկան, ապա ես կարող եմ փողոցն անցնել ոչ թե նախանշված տեղից, այլ որտեղից կամենամ:
79. Ես միշտ եղել եմ անկախ և ընտանիքի վերահսկողությունից ազատ:
80. Ինձ մոտ այնպիսի ուժեղ անհանգստության պահեր են եղել, որ նույնիսկ չեմ կարողացել տեղս նստել:
81. Իմ արարքները հաճախ սխալ էին մեկնաբանվում:
82. Ծնողներս (կամ ընտանիքի այլ անդամները) ինձ հետ չափից շատ մանրախնդիր են վերաբերվում:
83. Ինչ-որ մեկը կառավարում է իմ մտքերը:
84. Մարդիկ անտարբեր են, և նրանց համար մեկ է, թե քեզ հետ ինչ կլինի:
85. Ինձ դուր է գալիս գտնվել շրջապատում, ուր բոլորը կատակում են:
86. Դպրոցում ես նյութն ուրիշներից դանդաղ էի յուրացնում:
87. Ես լիովին ինքնավստահ եմ:

- 88.Ոչ մեկին չվստահելը ամենաանվտանգն է:
- 89.Շաբաթը մեկ անգամ հաճախ ես խիստ գրգռված եմ լինում:
- 90.Երբ ես ընկերախմբում եմ, ինձ համար դժվար է խոսակցության համար թեմա գտնել
- 91.Ինձ համար հեշտ է ստիպել այլ մարդկանց վախենալ ինձնից, և ես այդ երբեմն անում եմ զվարճանալու համար:
- 92.Խաղի ժամանակ նախընտրում եմ հաղթել:
- 93.Հիմարություն է մեղադրել այն մարդուն, որը խաբել է նրան, ով թույլ է տվել:
- 94.Ինչ-որ մեկը փորձում է ազդել իմ մտքերի վրա:
- 95.Ես ամեն օր ջուր շատ եմ խմում:
- 96.Ամենաշատը երջանիկ եմ զգում ինձ, երբ միայնակ եմ:
- 97.Ես ամեն անգամ տարակուսում եմ, երբ լսում եմ, որ հանցագործն ինչ-որ պատճառով անպատիժ է մնացել:
- 98.Իմ կյանքում եղել են դեպքեր, երբ զգացել եմ, որ ինչ-որ մեկը հիպնոսի միջոցով ստիպում է ինձ այս կամ այն քայլն անել:
- 99.Ես հազվադեպ եմ մարդկանց հետ առաջինը խոսում:
- 100.Ես երբեք օրենքի հետ բախումներ չեմ ունեցել:
- 101.Ինձ հաճելի է իմ ծանոթների շրջանում նշանավոր մարդիկ ունենալ, դա իմ աչքում ինձ կշիռ է տալիս:
- 102.Երբեմն առանց որևէ պատճառի ինձ մոտ հանկարծ անսովոր ուրախության փուլեր են սկսվում:
- 103.Ինձ համար կյանքը համարյա միշտ կապված է մեծ լարման հետ:
- 104.Դպրոցում ինձ համար շատ դժվար է դասարանի առջև խոսել:
- 105.Մարդիկ իմ նկատմամբ այնքան բարեհաճություն ու կարեկցանք են ցուցաբերում, որքան ես արժանի եմ:
- 106.Ես հրաժարվում եմ խաղալ որոշ խաղեր, քանի որ դրանք ինձ մոտ վատ են ստացվում:
- 107.Ինձ թվում է, որ ես այնքան հեշտությամբ եմ ընկերներ ձեռք բերում, որքան ուրիշները:
- 108.Ինձ համար տհաճ է, երբ ինձ շրջապատում են մարդիկ:
- 109.Ես, որպես կանոն, հաջողակ եմ:
- 110.Ես հեշտությամբ եմ շփոթվում:
- 111.Իմ ընտանիքի որոշ անդամներ ինձ վախեցնող գործեր են արել:

- 112.Երբեմն ինձ մոտ լինում են լացի կամ ծիծաղի նուազանք, որոնք կառավարել չեմ կարողանում (չեմ կարողանում հաղթահարել):
- 113.Ինձ համար դժվար է նոր հանձնարարություն կատարել կամ նոր գործ սկսել:
- 114.Եթե մարդիկ ինձ հակառակ տրամադրված չլինեին, ես կյանքում ավելի շատ բանի կհասնեի:
- 115.Ինձ թվում է՝, որ ինձ ոչ ոք չի հասկանում:
- 116.Իմ ծանոթների մեջ կան մարդիկ, որոնք ինձ դուր չեն գալիս:
- 117.Ես շուտ եմ կորցնում համբերությունս:
- 118.Նոր իրադրության մեջ հաճախ ես տագնապ եմ զգում:
- 119.Հաճախ ցանկանում եմ մեռնել:
- 120.Երբեմն այնքան գրգռված եմ լինում, որ դժվարությամբ եմ քնում:
- 121.Ես հաճախ փողոցն անցնում եմ, որ խուսափեմ ծանոթ մարդու հետ հանդիպելուց:
- 122.Պատահել է, որ թողել եմ սկսած գործը վախենալով, որ չեմ կարող գլուխ բերել այն:
123. Համարյա ամեն օր պատահում է ինչ-որ բան, որը վախեցնում է ինձ:
124. Նույնիսկ մարդկանց հետ ես ինձ միայնակ եմ զգում:
125. Ես համոզված եմ, որ գոյություն ունի կյանքի իմաստի միայն մեկ ճիշտ ըմբռնում:
126. Հյուր գնալիս ավելի հաճախ մի կողմում նստած զրուցում եմ որևէ մեկին հետ, քան մասնակցում համընդհանուր զվարճանքին:
127. Հաճախ եմ ասում, որ ես բռնկվող եմ:
128. Պատահում է, որ բամբասում եմ:
129. Հաճախ ինձ համար տհաճ է, երբ ես փորձում եմ ինչ-որ մեկին սխալներից զերծ պահել, իսկ ինձ սխալ են հասկանում:
130. Ես հաճախ դիմում եմ մարդկանց՝ խորհուրդ ստանալու խնդրանքով:
131. Հաճախ, նույնիսկ երբ ամեն ինչ լավ է դասավորվում, զգում եմ, որ ինձ համար միևնույն է:
132. Ինձ բավական դժվար է ավերից հանել:
133. Երբ փորձում եմ մարդկանց ցույց տալ իրենց սխալները կամ օգնել , նրանք հաճախ ինձ սխալ են հասկանում:
134. Սովորաբար ես հանդարտ եմ, և ինձ հոգեկան ոավասարակշռությանից հանել ժվար է:

135. Ես արժանի եմ դաժան պատժի իմ արարքների համար:
136. Ինձ բնորոշ է հիասթափությունների խորը ապրումը, և ուղղակի չեմ կարողանում տիպել ինձ չմտածել դրանց մասին:
137. Երբեմն ինձ թվում է, թե ոչնչի համար պիտանի չեմ:
138. Պատահել է, որ որոշ հարցերի քննարկման ժամանակ ես առանց խորը մտածել ամաճայնել եմ ուրիշների կարծիքին:
139. Ինձ խիստ անհանգստացնում են զանազան դժբախտությունները:
140. Իմ հայացքներն ու համոզմունքները հաստատուն են:
141. Կարծում եմ, որ կարելի է առանց օրենքը խախտելու սողանցել նրա մեջ:
142. Կան մարդիկ, որոնք ինձ այնքան տհաճ են, որ ես հոգու խորքում ուրախանում եմ, երբ նրանք ինչ-որ բանում ծախողվում են:
143. Եղել են դեպքեր, երբ անհանգստության պատճառով կորցրել եմ քունս:
144. Ես այցելում եմ ամենատարբեր հասարակական միջոցառումներ, քանի որ դա թույլ է տալիս լինել մարդկանց մեջ:
145. Մարդկանց կարելի է ներել իրենց կողմից սխալ համարվող կանոնների խախտումը:
146. Ես ունեմ այնքան վատ սովորություններ, որ նրանց հետ պայքարելն անօգուտ է:
147. Ես հաճույքով ծանոթանում եմ նոր մարդկանց հետ:
148. Պատահում է, որ նույնիսկ անպարկեշտ կատակն ինձ մոտ ծիծաղ է առաջացնում:
149. Եթե ինձ մոտ գործը վատ է ընթանում, ապա անմիջապես ուզում եմ այն թողնել:
150. Ես նախընտրում եմ գործել ըստ իմ պլանների ոչ թե հետևել ուրիշների ցուցումներին:
151. Սիրում եմ, որ շրջապատողներն իմանան իմ տեսակետը:
152. Եթե ես մարդու մասին վատ կարծիքի եմ կամ նույնիսկ արհամարհում եմ նրան, ապա գրեթե չեմ փորձում թաքցնել այդ:
153. Ես նյարդային և դյուրաբորբոք մարդ եմ:
154. Ինձ մոտ ամեն ինչ վատ է ստացվում, ոչ այնպես, ինչպես պետք է:
155. Ապագան ինձ անհույս է թվում:
156. Մարդիկ բավական հեշտ կարող են փոխել իմ տեսակետը, նույնիսկ, եթե մինչ այն ինձ վերջնական էր թվում:
157. Շաբաթական մի քանի անգամ ինձ թվում է, թե ինչ-որ սարսափելի բան

է լինելու:

158.Շատ հաճախ ես ինձ հոգնած եմ զգում:

159.Ես սիրում եմ լինել երեկոյթներում կամ ընկերախմբերում:

160.Ես փորձում եմ խուսափել կոնֆլիկտներից և բարդ

իրադարձություններից:

161.Ինձ հաճախ նյարդայնացնում է, որ մոռանում եմ՝ ուր եմ դրել իրերը:

162.Ինձ ավելի շատ դուր են գալիս արկածային, քան սիրային

պատմվածքները:

163.Եթե ես ուզենայի ինչ-որ բան անել, իսկ շրջապատողների կարծիքով

այդ անել չարժե, ապա հեշտությամբ կարող եմ հրաժարվել իմ

մտադրությունից:

164.Հիմարություն է դատապարտել այն մարդկանց, որոնք ձգտում են

կյանքից վերցնել այն ամենը, ինչ կարող են:

165.Ինձ համար միևնույն է, թե իմ մասին ինչ են մտածում ուրիշները:

**Արդյունքների մշակումը** կատարվում է յուրաքանչյուր սանդղակի համար առանձին՝ համընկումների քանակի հաշվման միջոցով:

Մշակումը պետք է սկսել արժանահավատության սանդղակից, փորձարկվողի սոցիալապես առավել ընդունելի ներկայանալու ձգտումը գնահատելու համար:

Եթե հետազոտվողը արժանահավատության սանդղակով 10-ից ավելի միավոր է հավաքում, ապա թեստի արդյունքը արժանահավատ չէ, և բացատրական գրույցից հետո պետք է կրկնել թեստը :

## **«Աղապտիվություն» հարցարանի բանալիները**

### **Արժանահավատություն (Ա)**

**Այո**

**Ոչ**- 1, 10, 19, 30, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148:

### **Աղապտիվ կարողություններ (ԱԿ)**

**Այո**- 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 37, 39, 40, 41, 42, 743, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 132, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 164, 165:

**Ոչ** - 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163:

### **Նյարդահոգեկան կայունություն (ՆՀԿ)**

**Այո** - 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 974, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162:

**Ոչ** - 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 107, 132, 134, 140:

**Կոմունիկատիվ (հաղորդակցական) առանձնահատկություններ  
(ՀԱ)**

**Այո** - 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 89, 90, 99, 104, 105, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152:

**Ոչ** - 26, 34, 35, 42, 47, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159:

**Բարոյական նորմատիվություն (ԲՆ)**

**Այո** - 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165:

**Ոչ** - 13, 76, 97, 100, 160, 163:

**Սուիցիդալ վտանգ (ՍՎ)**

**Այո** - 4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155:



**Սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման  
մեթոդիկա (ըստ Կ.Ռոշերսի և Ռ.Դայմոնդի)**

Հարցարանը պարունակում է անձի կենսաձևի, ապրումների, սովորությունների, վարքագծի մասին արտահայտություններ:

Հարցվողը ընտրում է յուրաքանչյուր արտահայտության 7 գնահատականներից սեփական դիրքորոշումներին առավել համապատասխան գնահատականը և գրանցում է ստորև բերված բլանկում:

Գնահատականների մեկնաբանություններն են՝

- 0 — դա ինձ բացարձակ չի վերաբերվում,
- 1 — հիմնականում դա ինձ հատուկ չէ,
- 2 — կասկածում եմ, որ դա ինձ վերաբերում է,
- 3 — չեմ համարձակվում դա ինձ վերագրել,
- 4 — դա ինձ նման է, սակայն համոզված չեմ,
- 5 — դա ինձ նման է,
- 6 — դա հենց ես եմ:

**Պատասխանների մշակումը**

**Բանալի**

| № |   | Ցուցանիշներ       | Արտահայտության համարը                                                                                                               | Նորմեր                 |
|---|---|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1 | a | Ադապտիվություն    | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | (68-170)<br><br>68-136 |
|   | b | Դեզադապտիվություն | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83,                        | (68-170)               |

|   |   |                                |                                               |                  |
|---|---|--------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|
|   |   |                                | 84, 86, 90, 95, 99, 100                       | 68-136           |
| 2 | a | Կեղծ պատասխաններ-              | 34, 45, 48, 81, 89                            | (18-45)          |
|   | b | Կեղծ<br>պատասխաններ+           | 8, 82, 92, 101                                | 18-36            |
| 3 | a | Սեփական անձի<br>ընդունում      | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88,<br>94, 96 | (22-52)<br>22-42 |
|   | b | Սեփական անձի<br>մերժում        | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                     | (14-35)<br>14-28 |
| 4 | a | Այլ անձանց ընդունում           | 9, 14, 22, 26, 53, 97                         | (12-30)<br>12-24 |
|   | b | Այլ անձանց մերժում             | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76                     | (14-35)<br>14-28 |
| 5 | a | Էմոցիոնալ<br>բարեհարմարություն | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78                    | (14-35)<br>14-28 |
|   | b | Էմոցիոնալ<br>անհարմարություն   | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                     | (14-35)          |

|          |          |                             |                                                         |                      |
|----------|----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|
|          |          |                             |                                                         | 14-28                |
| <b>6</b> | <b>a</b> | Ներքին<br>վերահսկողություն  | 4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63,<br>68, 79, 91, 98 | (26-65)<br><br>26-52 |
|          | <b>b</b> | Արտաքին<br>վերահսկողություն | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77                          | (18-45)<br><br>18-36 |
| <b>7</b> | <b>a</b> | Գերակշռում                  | 58, 61, 66                                              | (6-15)<br><br>6-12   |
|          | <b>b</b> | Իրազեկություն               | 16, 32, 38, 69, 84, 87                                  | (12-30)<br><br>12-24 |
| <b>8</b> |          | Պրոբլեմից խուսափում         | 17, 18, 54, 64, 86                                      | (10-25)<br><br>10-20 |

Համարներ՝ 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 որևէ սանդղակում չեն կիրառվում:

## Ինտեգրալ ցուցանիշներ

- Ադապտացիա

$$A=aa+b*100$$

- Սեփական անձի ընդունում

$$S=aa+1.6b*100$$

- ;Այլ անձանց ընդունում

$$L=1.2a1.2a+b*100$$

- Էմոցիոնալ բարեհարմարություն

$$E=aa+b*100$$

- Ինտերնալություն

$$I=aa+1.4b*100$$

- Գերիշխում

$$D=2a2a+b*100$$

## ՎԵՐՋԱԲԱՆ

Տարբեր ժամանակաշրջաններում՝ պայմանավորված հետազոտվող ժամանակահատվածի սոցիալ-հոգեբանական, սոցիալ-քաղաքական, սոցիալ-տնտեսական վիճակով, միևնույն իրավիճակում հայտնված տարբեր անձանց հոգեբանական վիճակը տարբեր է, ինչի հետևանքով անհրաժեշտություն է առաջանում փորձի միջոցով փոփոխել նաև տեսական ըմբռնումները:

Մեթոդական ձեռնարկում զետեղված նյութերը համալրում են մասնագիտական հարցադրումների ընկալումներն ու հետազոտման շրջանակները: Վշտի հոգեբանության ուսումնասիրումը առանձնահատուկ հումանիստական նշանակություն է ձեռք բերում պատերազմի հետևանքով հարազատների, զինծառայողների, ընտանիքի անդամների կորստի վերապրման համարեքսություն:

Վշտի հոգեբանության և հաղթահարման ուղիների հիմնախնդիրը ձեռնարկում ներկայացվել է համակարգային, միջդիսցիպլինար մոտեցումների տեսանկյունից և միտված է զարգացնելու հոգեբանական գիտական միտքն՝ ի բարօրություն մեր հասարակության:

Հակոբյան Նաիրա Ռաֆիկի  
Խաչատրյան Աննա Գևորգի

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Beck, A. T., Cognitive therapy. In A. Freeman , K. M. Simon , L. E. Beutler , & H. Arkowitz (Eds.), Comprehensive handbook of cognitive therapy, New York: Plenum, 1989, pp. 21-36.
2. Boerner K., Wortman C., Bonanno G., Resilient or at risk? A 4-year study of older adults who initially showed high or low distress following conjugal loss, "The Journals of Gerontology", 60B(2), 2005, 120 page.
3. Bowlby J., Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Depression and sadness. New York: Basic Books, 1980, 437 p.
4. Bowlby J., Parks C.M., Separation and Loss Within the Family. //The Child in His Family. In E.J. Anthony & C. Koupernik (Eds.) New York: Wiley-Interscience, 1970, 112-124 p.
5. Clayton P. J., Herjanic M. et al, Mourning and depression: Their similarities and differences //Can. Psychiatr. Assoc. J., 1974, Vol. 19, 309-312 p.
6. Ellis A., General semantic and rational emotive behavioral therapy. In P. P. Johnson , D. D. Burland , & U. Klien (Eds.), More e-prime, 1994, pp. 213-240, Concord, CA: International Society for General Semantics.
7. Garlock J., Coping with grief and loss, <http://users2.evl.net>.
8. Hakobyan N., Khachatryan A., Marginality and ethno-cultural environment, Paradigms of knowledge, Global Impact Factor – 0,884, № 3, 2018, p. 44-52
9. Hakobyan N., Khachatryan A., Socio-Cultural Interpretation of Person's Psychological Resources in Emergency Situations, Main Issues of Pedagogy and Psychology, Scientific Periodical, 2020(1), ISSN 1829-1295
10. Hakobyan N., Khachatryan A., Structure of Person's Psychological Resources in Emergency Situations, The 9th International RAIS Conference on Social Sciences and Humanities ISBN: 978-1-945298-14-1, April 4-5, 2018 Princeton, NJ, USA, p. 167-182
11. Horowitz M. J., Effects of Psychic Trauma on Mind: Structure and Processing of Meaning. In Barron, J.W., Eagle, M.N., and Wolitsky, D.L.(eds.), Interface of Psychoanalysis and Psychology. Washington, D.C.: APA. 1992.
12. Horowitz M.J., Znoj H., Stinson C., Defensive control processes: Use of theory in research, formulation, and therapy of stress response syndromes. In

Zeidner M., and Endler N. (eds.), Handbook of Coping, pp. 532-553. New York: Wiley and Sons, 1996.

**13.** Hakobyan N., Khachatryan A., Methodological Approaches to the Study of Person's Identity / Katchar Scientific Yearbook, 2020, 2, 50-67

**14.** Lindemann E., Symptomatology and Management of Acute Grief, "American Journal of Psychiatry", 1944, vol. 101 (2), 148 page.

**15.** Maercker A., Znoj H., The younger sibling of PTSD: similarities and differences between complicated grief and posttraumatic stress disorder, 123 p.

**16.** Malkinson R., Cognitive-Behavioral Grief Therapy: The ABC Model of Rational-Emotion Behavior Therapy, Psychological Topics 19 (2010), 2, Tel Aviv University, Israel, 305 p.

**17.** Mildner C., Coping with death, grief and loss.

<http://www.uiowa.edu/~ucs/griefloss.html>.

**18.** Myers D., Helping Younger People Cope with Cancer Deaths and Funerals, <http://www.hospicenet.org/html/younger.html>.

**19.** Neimeyer R., Traumatic loss and the reconstruction of meaning, "Journal of Palliative Medicine", N 5, 2002, page 239.

**20.** Osterweis M., Solomon F., Green M., p. 53-56. 6 Silverman G., Johnson J., Prigerson H., Preliminary explorations of the effects of prior trauma and loss on risk for psychiatric disorders in recently widowed people. "The Israel journal of psychiatry and related sciences", 38 (3-4), 2001, 215 page.

**21.** Parkes C. M., Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. – New York: International Universities Press., 1972. Page 150.

**22.** Prigerson H., Maciejewski P., A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for the DSM-V, Omega, № 52, 9-19, 2006. Page 120

**23.** Rando T., A. How to Go on Living When Someone You Love Dies. New York: Bantam, 1991.

**24.** Saindon C., Grief: a normal and natural response to loss., <http://depression.about.com/gi/dynamic/offsite.htm>.

**25.** Shear M. K., Mulhare E., Complicated grief // Psychiatric Annals, 2008, Vol.38, №10, 662–670 p.

**26.** Solary T., Phyllis A. et al, The Pinwheel Model of Bereavement // IMAGE Journal of Nursing Scholarship, Win., v. 27 (4), 1995, p. 323–326.

27. Stroebe M., Bereavement research and theory: Retrospective and prospective, "American Behavioral Scientist", 44(5), 2001, 854-865 p.
28. Wolfelt A. D., Understanding Grief: Helping Yourself Heal. Levittown, PA: Accelerated Development, 1992.
29. Worden J., Grief Counseling and Grief Therapy //A Handbook for the Mental Health Practitioner, Fourth Edition Publisher: Springer Publishing Company, Incorporated, 2008, 248 p.
30. Акопян Н., Хачатрян А., Иерофания самоубийства в армянских преданиях / Образование, культура и ценностные ориентации современного мира. Коллективная монография, 2016, 33-40
31. Боулби Дж., Создание и разрушение эмоциональных связей, Москва, 2004, 240 стр.
32. Василюк Ф. Е., Пережить горе, О человеческом в человеке. Москва, 1991, 230 стр.
33. Василюк Ф. Е., Психология переживания, Москва, 2006, 250 стр.
34. Гнездилов А. В., Психология и психотерапия потерь. Речь, Москва, 2007, 162 стр.
35. Заманаева Ю. В., "Переживание утраты близкого человека-испытание жизнью", Санкт-Петербург, 2004г.
36. Кляйн М., "Печаль и маниакально депрессивные состояния", 1940 г.
37. Кравченко Н., Лечебная работа со взрослыми, переживающими горе, Обзор современной психиатрии, вып. 24, 2004, Москва, 186 стр.
38. Кузнецова Е., Петровская Вера., Рязанцева Светлана. Психология стресса и эмоционального выгорания: Куйбышев, 2012, 95 стр.
39. Лапланш Ж., Понталис Б., Работа скорби, словарь по психоанализу, 2012.
40. Линдемманн Э., Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993.
41. Линдемманн Э., Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
42. Магомед-Эминов М. Ш., Экстремальная психология, Москва, 2006, 576 стр.
43. Малкина-Пых И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях, Москва, 2005, 950 стр.



44. Моуди Р., Аркэнджел Д., Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. К.; М.: София, 2003, 288 стр.
45. Моховиков А., Кризисы и травмы, Москва, 2007.
46. Мэй Р., Экзистенциальная психология, Москва, 171 стр.
47. Разнадежина Н. А., Формы и методы работы с детьми пережившими горе, Сургут, 2013, 80 стр.
48. Рейнуотер Дж., Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1993.
49. Сидорова В. Ю., Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа, 2001, № 1-2, 18-22 стр.
50. Тарабрина Н., практикум по психологии посттравматического стресса, Питер, 2001, 272 стр.
51. Уманский С., Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты, Москва, 2005, 112 Стр
52. Уманский С. В., "Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты", 2012 г., 112 стр.
53. Франкл В., О внутренней свободе и смысле жизни, Москва, 1990, 372 стр.
54. Фрейд З., Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа, сборник, Печаль и меланхолия, Санкт-Петербург, 1998, 256 стр.
55. Фрейд З., Семейный роман невротиков: сборник / Кирилл Красник, СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2019, 224 стр.
56. Фрейд З., Торможение, симптом, страх // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды Москва, 2005г.
57. Черепанова Е. М., Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Издательский центр «Академия», 1996, с. 38—59.
58. Шавердян Г., Травматический стресс. Психические расстройства и развитие личности, Ереван, 1998, 296 стр.
59. Шефов С., Психология горя, Санкт-Петербург, 2006, 144 стр.
60. Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Անձի հաղորդունակության զարգացումը արտ-թերապևտիկ մոդելավորման միջոցով / Российско-

Армянский университет, XIV Годичная научная конференция. Сборник научных статей, 2019, 2-6 декабря, 87-95.

**61.** Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Անձի մարգինալացման գործընթացը և սոցիալական փոխգործողության տեսակները / Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты, 2020, 2, 25-37.

**62.** Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Անձի մարգինալացման գործընթացը և սոցիալական փոխգործողության տեսակները / Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты, 2020, 2, 25-37.

**63.** Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա., Սոցիալական միջավայրի բնութագրման ինտեգրատիվ մոտեցում / Մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ, Գիտական հանդես, 2018, 1, 92-112.

**64.** Հարությունյան Թ., Այդ զարմանահրաշ հեքիաթային աշխարհը, Երևան 2008:

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ  
ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱԿԱԴԵՄԻԱ  
ԳԻՏԱԿՐԹԱԿԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ**

**ՆԱԻՐԱ ՀԱԿՈԲՅԱՆ**

**ԱՆՆԱ ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ**

**ՎՇՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.  
ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ**  
*(Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)*

**NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES OF THE REPUBLIC OF ARMENIA  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-EDUCATIONAL CENTER**

**NAIRA HAKWBYAN**

**ANNA KHACHATRYAN**

**THE PSYCHOLOGY OF GRIEF AND THE WAYS TO OVERCOME IT  
(A Study Guide)**

Տպագրության եղանակը՝ թվային  
Չափսը՝ 70X100/16  
Թուղթը՝ օֆսեթ, 80 գ/մ<sup>2</sup>  
Ծավալը՝ 13 պայմ. տպ. մամուլ  
Տպաքանակը՝ 200

«Տիր» հրատարակչություն  
Հասցեն՝ Երևան, 0070, Հ. Քաջազնունու փող., 14 /10  
Հեռ.՝ (+374 10) 55-48-84, (99) 16-51-01  
Էլ. փոստ՝ [tirpublishinghouse@gmail.com](mailto:tirpublishinghouse@gmail.com)

Տպագրվել է «Տիր» հրատարակչության տպագրատանը  
Հասցեն՝ Երևան, Ա. Միկոյան փող., 2/2  
Հեռ.՝ (+374 94) 50-99-00

