

ՀՏԴ 159.9Հոգեբանություն**Արայիկ ՖԻՐՅԱՆ****ԱրՊՀ ավագ դասախոս, հ.գ.թ., դոցենտ****E-mail: ara.firyan@mail.ru**

**ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ՝
«ԵՐԲ ԱՐԵՎԸ ԴԱԴԱՐՈՒՄ Է ՇՈՂԱԼ»
ԽՄԲԱՅԻՆ ԱԶԱԿՑՈՂ ՀԵՂԻՆԱԿԱՅԻՆ
ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՇԱՐՔԻՑ**

Սույն աշխատանքում ներկայացված են պատումներ և վերլուծություններ՝ «Երբ արևը դադարում է շողալ» խմբային աջակցող հեղինակային հոգեթերապիայի շարքից: Հեղինակային թերապևտիկ աշխատանքներն իրականացվել են Հաղորդից տեղահանված դեռահասների շրջանում: Հոգեթերապևտիկ խմբի ձևավորման համար կիրառվել են ախտորոշման և մոնիթորինգի գործիքներ, որոնք ընդունված են Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության արձանագրություններով: Խմբի հետ աշխատանքում կիրառվել են տարատեսակ տեխնիկաներ, պրոյեկտիվ մեթոդներ, վարժություններ և խթանող առաջադրանքներ:

Ձևավորել ենք 46 դեռահասներից կազմված ռիսկի խումբ, որը բաժանվել է 3 թերապևտիկ խմբերի:

Հիմնական ախտանշաններն են կենտրոնանալու, հիշողության և ուսումնառության հետ կապված խնդիրները: Կապված նեյրոկոգնիտիվ ոլորտի հետ՝ տրամադրության անկումը, հուսահատությունը, մեղքի զգացումը: Անձի դեպրեսիվության ոլորտից դիտարկվել են սնվելու և քնի հետ կապված խնդիրները: Եվ առհասարակ՝ շարունակական սթրեսը, անհանգստությունը, վախերը, օբսեսիվ-կոմպուլսիվ

խանգարումները, սոցիալական օտարումը, դեվիանտ վարքագիծը, ակոհոլի և ծխախոտի չարաշահումը, էդեմիկ վերապրումը, տրավմատիկ ազդակներից խուսափումը և այլն:

Խմբի հետ աշխատանքում կիրառվել են տարբեր տեխնիկաներ՝ «ապահով վայր», «հույզեր և զգացողություններ», «ինքնադիտարկման վարժություններ գեշտալտ թերապիայից», «բազային տեխնիկաներ CBT-ից»:

Խմբային աջակցող թերապևտիկ աշխատանքների շրջանակներում մեր կողմից իրագեկվել է նաև Մորիտա-թերապիայից հետաքրքիր վարժության վերաբերյալ:

Մոնիտորինգի CGI գործիքով, որը ընդհանուր կլինիկական տպավորության սանդղակ է, գնահատել ենք խմբի անդամների վիճակի ծանրությունը:

Բանալի բառեր՝ խմբային աջակցող հոգեթերապիա, կարոտ, մեղքի զգացում, պատերազմ, տեղահանված դպրոցականներ

А.Фирян

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ИЗ РЯДА ГРУППОВОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ
АВТОРСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ «КОГДА СОЛНЦЕ
ПЕРЕСТАЕТ СИЯТЬ»**

В статье представлены нарративы и анализы из ряда групповой поддерживающей авторской психотерапии «Когда солнце перестает сиять». Авторские терапевтические работы проведены в кругу подростков, переселенных из Гадрута. Для формирования психотерапевтической группы использовались инструменты диагностики и мониторинга, принятые протоколами Всемирной организации здравоохранения. В работе с группой использовались различные техники, проективные методы, упражнения и стимулирующие задания.

Нами была сформирована группа риска из 46 подростков, которая была разделена на 3 терапевтические группы.

Основными симптомами являются проблемы с концентрацией внимания, памятью и обучением. Относящиеся к нейрокогнитивной сфере: депрессия, безысходность, чувство вины. Проблемы с едой и сном

рассматривались из депрессивной зоны человека. И вообще, постоянный стресс, тревога, страхи, обсессивно-компульсивные расстройства, социальная отчужденность, девиантное поведение, злоупотребление алкоголем и табаком, эйдетическое переживание, избегание травматических импульсов и т.д.

В работе с группой использовались различные техники: «безопасное место», «эмоции и чувства», «упражнения по самонаблюдению из Гештальт-терапии», «базовые техники из СBT».

В рамках групповых поддерживающих лечебных мероприятий мы также рассказали об интересном упражнении из Морита-терапии.

Оценивали тяжесть состояния участников группы с помощью инструмента мониторинга CGI, представляющего собой шкалу общего клинического впечатления.

Ключевые слова: групповая поддерживающая психотерапия, тоска, чувство вины, война, перемещенные школьники

A.Firyan

**METHODOLOGICAL INSTRUCTIONS FROM
COLLECTIVE SUPPORTIVE
AUTHOR'S PSYCHOTHERAPY "WHEN THE SUN STOPS
SHINING"**

This article presents narratives and analyzes from the collective supportive author's psychotherapy "When the Sun Stops Shining". Psychotherapeutic work was carried out with teenagers resettled from Hadrut. To form a psychotherapeutic group, diagnostic and monitoring tools adopted by the protocols of the World Health Organization were used. In working with the group, various techniques, exercises and stimulating tasks were used.

We formed a risk group of 46 teenagers, which was divided into 3 therapeutic groups.

The main symptoms are problems with concentration, memory and learning. Related to the neurocognitive sphere: depression, hopelessness, guilt. Eating disorders and sleeping problems were considered from the person's depressive area. And in general, continuous stress, anxiety, fears, obsessive-compulsive disorders, social alienation, deviant behavior, alcohol and tobacco abuse, eidetic reliving, avoidance of traumatic impulses, etc.

Various techniques were used in the work with the group: "safe place", "emotions and feelings", "self-observation exercises from Gestalt therapy", "basic techniques from CBT".

During supportive therapeutic activities, we also talked about an interesting exercise from Morita therapy.

The severity of the condition of the group members was assessed using the CGI monitoring tool, which is a scale of the overall clinical impression.

We compared the obtained results with the data related to the mental health of non-resettled schoolchildren of the same age group, which we collected from the schools of Stepanakert.

Key words: group supportive psychotherapy, longing, guilt, war, displaced schoolchildren

Հոգեբանական աջակցության ծրագրի շրջանակում իրականացրել ենք գիտահետազոտական և հոգեթերապևտիկ աշխատանք, որը միտված է 44-օրյա պատերազմի հետևանքով Հայրենիք տեղահանված 98 դեռահասների հոգեկան առողջության նախնական գնահատմանը և հարմարվողական մեխանիզմների ակտիվացմանը: Օգտագործել ենք ախտորոշման, սկրինինգի և մոնիտորինգի գործիքներ, կատարել ենք համեմատական և մաթեմատիկական վերլուծություն: Արդյունքում ձևավորել ենք 46 դեռահասներից կազմված ռիսկի խումբ, որը բաժանվել է 3 թերապևտիկ խմբերի: Հիմնական ախտանշաններն են կենտրոնանալու, հիշողության և ուսումնառության հետ կապված խնդիրները: Կապված նեյրոկոգնիտիվ ոլորտի հետ՝ տրամադրության անկումը, հուսահատությունը, մեղքի զգացումը: Անձի դեպրեսիվության ոլորտից դիտարկվել են սնվելու և քնի հետ կապված խնդիրները: Եվ առհասարակ՝ շարունակական սթրեսը, անհանգստությունը, վախերը, օբսեսիվ-կոմպուլսիվ խանգարումները, սոցիալական օտարումը, դեվիանտ վարքագիծը, ակոհոլի և ծխախոտի չարաշահումը, էյդետիկ վերապրումը, տրավմատիկ ազդակներից խուսափումը և այլն:

Բերենք օրինակ մեր գործնական հոգեբանական աշխատանքից, որը նաև կարող է ծառայել իբրև մեթոդական ցուցում գործնական հոգեբանական աշխատանքները իրականացնելու գործընթացում:

Եվ այսպես. դեռահասներից Ա. Մ-ն ունեցել է տրավմայի հետ կապված լսողական հալյուցինացիաներ: Աշխատանքը իրականացրել ենք հետևյալ ձևաչափով. հաջորդաբար որոշել ենք առաջնային ախտանիշների տևողությունը: Մոնիտորինգի CGI գործիքով, որը ընդհանուր կլինիկական

տպավորության սանդղակ է, գնահատել ենք խմբի անդամների վիճակի ծանրությունը¹: Նախ փաստենք, որ CGI սանդղակն ունի երկու բաղադրիչ .

-CGI-ծանրություն (վիճակի ծանրության գնահատում),

-CGI-բարելավում (վիճակի դինամիկայի գնահատում):

Ստացած արդյունքները համեմատել ենք ստուգիչ, միևնույն տարիքային խմբի չտեղահանված, դպրոցականների հոգեկան առողջությանը վերաբերող տվյալների հետ, որոնք հավաքագրել ենք Ստեփանակերտի դպրոցներից: Տեղահանված դեռահասների մոտ տրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանշաններից բացի հոգեկան առողջության մյուս ցուցանիշները գրեթե նույնական են՝ մշտական բնակության վայրում գտնվող իրենց հասակակիցների ցուցանիշների հետ: Սա բնավ չի նշանակում, որ տեղահանված դեռահասների և մշտական բնակավայրերում ապրող իրենց հասակակիցների մտահոգությունները նույնն են: Իհարկե, դա այդպես չէ: Բայց դրանք ախտաբանական էլ չեն կարող համարվել:

Խմբային թերապիայի ընթացքն ու բովանդակությունը

Բնակության մշտական վայրը կորցրած երեխաների գրեթե բոլոր հույզերը որոշակի առնչություն ունեն պատերազմական գործողությունների և/կամ դրանց հետևանքների հետ: Օրինակ՝ տխրության ամենաշեշտադրված պատճառը կապված է հարազատ գյուղի կորստի, այնտեղ անցկացրած օրերի և անցյալի տպավորությունների հետ: Ուրախության ամենաշեշտադրված հույզը ապրել են, երբ գրկել են պատերազմից վերադարձած իրենց հարազատներին:

Խմբի աղջիկներից մեկը՝ Գ. Ա.-ն, ում հայրը անհետ կորել է պատերազմի ընթացքում, ասաց, որ երագում հաճախ է հոր հետ զրուցում վերջինս ասում է. «Բալա՛ս, քեզ լավ կպահես»: Մինչև պատերազմն էլ միշտ նույն բանն էր ասում: Ինչպես նշում է Գ.Ա.-ն, երբ ինչ-որ մեկն իրեն ասում է «Բալա՛ս» կամ «Քեզ լավ կպահես», երկակի զգացումներ է ունենում. մի պահ ետ է դառնում անցյալ, և իրեն թվում է, թե հայրն է խոսում. հրճվում է, աչքերը փայլում են, բայց հետո այդ փայլը փոխարինվում է արցունքներով, իսկ հոգին պատվում է տխրությամբ, որովհետև իրականությունն այլ է:

Խմբային աշխատանքի համատեքստում իրականացված պրոյեկտիվ մեթոդիկաների վերծանումը մեր առջև բացում է հետևյալ պատկերը. խմբի անդամներից շատերը, թղթի վրա պատկերելով մի վայր, որտեղ իրենց երջանիկ և ապահով են զգում, հայրենի տնից բացի նկարում են նաև ծառ՝ հաստ բնով և ընդգծված արմատներով: Կարծում ենք, որ ենթագիտակցության այս արտացոլումը խոսում է այն մասին, որ պատկերած ծառերի պես, նրանք ևս շարունակում են կառչած մնալ իրենց

¹ Всемирная организация здравоохранения, Руководство mhGAP-IG, Версия 2.0.

բնակավայրին: Իսկ հոգեբանական դիտանկյունից՝ կառչած են մնում անցյալից: Լսելով այս աղջնակին և խմբի մյուս անդամներին, ընկալելով նրանց հուզական աշխարհի նրբությունները՝ հավաստում ենք, որ նրանց հարազատների հետ անհետ կորել է նաև իրենց կյանքի զգալի մասը:

Խմբի տղաներից Վ.Ն.-ն էլ կիսվեց իր հետևյալ հուշերով.

«Հիշում եմ մեր փողոցով անցնող նեղ ու քարքարոտ ճանապարհը, որտեղ տղաներով օրուգիշեր կռիվ-կռիվ էինք խաղում: Հիշում եմ բակային քեֆերը, որոնց ժամանակ մեզանից յուրաքանչյուրն առաջինն ուտում էր ուրիշի բերածը: Հիշում եմ նաև մոտակայքում գտնվող անտառը, որտեղ ընկերներով կորչում էինք մինչև մութն ընկնելը, իսկ տուն դառնալիս էլ, մայրիկների, մեր տնական բացակայությամբ պայմանավորված՝ զայրույթը մեղմելու համար, հավաքում էինք այդ ձորերի ամենաչքնաղ մանուշակները և կեղտոտ ու մի քիչ պատառոտված, բայց մեջքի հետևում կախարդական ծաղկեփունջը բռնած՝ մոտենում էինք տան շեմին»:

Առաջին հայացքից այս պատումներում արտասովոր ոչինչ չկա: Նմանօրինակ հուշեր շատերս ունենք: Տարօրինակն այն է, որ այդ հիշողությունները պատկանում են մի տղայի, որն ընդամենը 13 տարեկան է: Հետաքրքրական իրողություն է. մանուկ լինելով՝ մանկական հուշեր ունենալը, ինչը ի գործ է հոգեկան աշխարհում դրան ամեն բան քարոքանդ անել և փոխել քեզ:

Խմբի հետ աշխատանքում կիրառվել են տարբեր տեխնիկաներ՝ «ապահով վայր», «հույզեր և զգացողություններ», «ինքնադիտարկման վարժություններ գեշտալտ թերապիայից», «բազային տեխնիկաներ CBT-ից»¹:

Խմբային աջակցող թերապևտիկ աշխատանքների շրջանակներում մեր կողմից իրագեղվել է նաև Մորիտա-թերապիայից հետաքրքիր վարժության վերաբերյալ²:

Վարժության իրականացման համատեքստում հրահանգավորվում է խմբի անդամներին՝ պատկերացնել, որ գրկվել են այն ամենից, ինչ ներկայում իրենց է պատկանում: Ենթադրյալ պատկերացմամբ՝ սեփական մարմնից, զգացմունքներից, հիշողությունից, ընտանիքից, ունեցվածքից, ընդունակություններից և այլն: Այնուհետև առաջարկվում էր ըստ առաջնահերթության նշել այն ամենը, ինչ կցանկանային վերադարձնել՝ անպայմանորեն փորձելով հիմնավորել դրանցից յուրաքանչյուրի

¹ Лухи Р., Техники когнитивной психотерапии, 2020г., 656 стр.

4 Hakobyan N., Khachatryan A., Post-War Anomie in the Field of Management Leadership and Anomie Overcoming Models, - 2022, 6(2), pp. 94-102.

կենսական կարևորությունն ու նշանակալիությունը իրենց համար: Խմբի անդամները, որոնք Հաղորդից էին, համաձայնության եկան առաջինը վերադարձնել հիշողությունը՝ հիմնավորելով դա, տվյալ դեպքում, Հաղորդը հիշելու անհրաժեշտությամբ: Երկրորդը՝ համաձայնեցին վերադարձնել մարմինը և շարժվելու ընդունակությունը, որպեսզի ընձեռնված հնարավորության դեպքում կարողանան գնալ Հաղորդ: Երրորդ հերթին, իրենց հայրենի բնակավայրը ևս մեկ անգամ տեսնելու ակնկալիքներով՝ որոշեցին վերստանալ տեսողությունը:

Այս երեխաների արժարժած գրեթե բոլոր թեմաները կապված են Հաղորդի հետ: Առաջին հանդիպումների ընթացքում մենք կասկածամտությամբ էինք մոտենում այս երևույթին՝ մտածելով, որ ամենայն հավանականությամբ խումբը տվյալ հարցում հետևում է խմբի նշանավորների և կամ առաջինը արտահայտվողների օրինակին: Այս ենթադրությունները և դրանց հետ կապված խմբային տրամադրություններն ու խմբի կառուցվածքը պարզելու համար՝ հանդիպումների ներածական մասում ներառեցինք սոցիոմետրիկ վարժություններ և մի քանի անգամ զրույցը վերսկսելու առաջարկով դիմեցինք խմբային տրամադրության վրա քիչ ներգործություն ունեցող, համեմատաբար անհաղորդ երեխաներին: Հարկ է նշել, որ այս մոտեցումը փոփոխությունների չի հանգեցրել, և խոսույթի բովանդակությունը մնացել է նույնը:

Երրորդ հանդիպմանը, երեխաների առաջարկությամբ խմբին միացավ իրենց ուսուցչուհիներից մեկը: Այդ կինը, որն արտաքուստ 40-45 տարեկան էր, հուսահատ և թախծոտ տեսք ուներ. նա էլ իր հարազատի կորստի ցավն էր ապրում: Թղթի վրա պատկերելով և այնուհետև խմբին ներկայացնելով իր ապահով վայրը՝ վերջինս առանձնապես նշեց հետևյալը.

- «Այստեղ պատկերել եմ մեր գյուղի տունը, տեսարանը, որը բացվում էր մեր պատշգամբից, դպրոցը՝ որտեղ դասավանդել եմ նախքան պատերազմը, կանաչով պատված արահետները, կապույտ երկինքը»:

Վերջում աչքերը լցվեցին, և հոգու ցավը կոկորդում խեղդելով՝ հավելեց.

-«Այստեղ էլ, արև եմ նկարել: Հաղորդում միշտ արև կար»:

Լսելով այդ կնոջը՝ հասկացա, որ այս մարդիկ Հաղորդում ավելին են թողել, քան իրենց տունը, աշխատանքը և ունեցվածքը: Նրանք Հաղորդում իրենց «արևներն» են թողել:

Հանդիպումների ընթացքում կարոտի թեման հաճախ էր շոշափվում: Երեխաներից մեկը՝ Ն.Հ.-ն, այդ կապակցությամբ մեկնաբանեց.

-«Երբ Հաղորդում էինք, երեկոյան տան մերձակայքի անտառից լսվող կկվի կանչը՝ խանգարում էր քուն մտնել: Հիմա էլ գիշերները լավ չեմ քնում, բայց արդեն՝ այդ թռչունների երգի կարոտից»:

Խմբին միացած ուսուցչուհին, լսելով հուսահատված երեխաների թախծոտ պատմությունները, կարծես մոռանալով սեփական դժբախտությունները, իր հոգացող ձեռքն էր մեկնում երեխաներին՝ քաջալերելով և լավատեսությամբ համակելով վերջիններիս: Երբ նա առաջին անգամ, բռնեց երեխաների պարզած ձեռքը և միացավ խմբին, հավանաբար ոչինչ չգիտեր իր դերակատարության մասին, բայց հետագայում, հիանալի կերպով իրագործեց իր «փրկարար» առաքելությունը:

Վերջին հանդիպման ժամանակ նա հետևյալ մտքերն արտաբերեց.

- «Մինչև խմբային հանդիպումները ես ինձ թույլ չէի տալիս ծիծաղել կամ ուրախ լինել: Ատում էի բնությունը, որը շարունակում էր ծաղկել ու բողբոջել, ատում էի թռչունների ուրախալից ծվլոցը, ատում էի արևը, որը դավադրաբար շարունակում էր շողալ, և հասկանալ չէի կարող մարդկանց, որոնք կարող էին ուրախ լինել ու տարբեր առիթներով իրենց բակերում կրակ վառել»:

Ավարտելով խմբի հետ աշխատանքը՝ մենք չէինք դադարում մտածել նրանց շոշափած թեմաների շուրջ: Որոշ հարցերի վերաբերյալ խոկումները մեզ հանգիստ չէին տալիս: Խմբի բոլոր անդամների մոտ նկատվում էր մեղքի ուժեղ զգացում: Չէինք հասկանում, թե կոնկրետ ինչում են խմբի անդամներն իրենց մեղավոր զգում: Նրանք էլ պատրաստի ոչ մի պատասխան չունեին:

Միայն հետո՝ հասկացանք, որ նրանք իրենց մեղավոր են համարում՝ բաբախող սրտերի, կյանքը զգալու և առիթից առիթ ժպտալու համար:

Ուսուցչուհու պատումներից.

-«Այսօր, դուրս գալով տնից՝ ես ինձ որսացի այն մտքի վրա, որ կրկին հիանում եմ բնության գեղեցկությամբ, իսկ դեմքիս վրա էլ զգում եմ արևի ջերմությունը: Գիտեք, մեկ ամսից փոքր տղայիս ծննդյան տարեդարձն է, և ես որոշեցի, որ այս անգամ այն կտոնենք այնպես, ինչպես առաջներում էինք տոնում՝ մինչև պատերազմը»:

-«Հիմա ես գիտակցում եմ, որ փախչելով կենդանի ամեն ինչից՝ ես անհաջող փորձեր էի անում մոտ լինել նրանց, ովքեր արդեն չկան»:

Հ. Գ.

Ապրելն ու մեռնելը այնքան անհամատեղելի են, որ ոչ մեկին դեռ չի հաջողվել մեռած ապրել: Հավատացեք, այստեղ շատերն են փորձել:

Գրականություն

1. Hakobyan N., Khachatryan A., [Post-War Anomie in the Field of Management Leadership and Anomie Overcoming Models](#), - Նաիրի ք. Երևան, 2022, 6(2), 94-102.
2. Всемирная организация здравоохранения, Руководство mhGAP-IG, Версия 2.0, Европейское региональное бюро. Женева, 2016г.
3. Лихи Р., Техники когнитивной психотерапии, 2020г., изд. «Бомбора», 656 стр.

Նյութը ներկայացվել է 19.05.2023,

գրախոսման է ուղարկվել 19.06.2023,

տպագրության ընդունվել 22.06.2023:

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական խորհրդի անդամ, հ.գ.թ. Վ.Բ.Յարամիշյանը: