

ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՎԱԽԵՐԻ ԲԱՅԱՀԱՅՏՄԱՆ ԵՎ
ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ԹԵՐԱԴԵՎՏԻԿ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ
ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՏԴ 159.9

DOI: 10.56246/18294480-2022.13-40

ՀԱԽՎԵՐԴՅԱՆ ՆԱԶԵԼԻ

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ,
Գորիսի պետական համալսարանի ընդհանուր մանկավարժության և
հայտուկ կրթության ամբիոնի դոցենտ
էլփոստ՝ nazelihaxverdyan@mail.ru

Հոդվածի նպատակն է՝ ներկայացնել կրթութեւր դպրոցական տարիքի երեխաների վախերի առանձնահատկությունների տեսական և գործնական ուսումնասիրություն, գնահատել դրանց բացահայտման և հաղթահարման համար մեր կողմից մշակված թերապևտիկ մեթոդների արդյունավետությունը:

Հետազոտության համար կիրառել ենք հոգեբանական հայեցակարգերի ուսումնասիրություն, արտթերապիան և հեքիաթաթերապիան դիտարկել ենք որպես կրթութեւր դպրոցականների վախերի բացահայտման և հաղթահարման արդյունավետ միջոցներ: Փորձարարական հետազոտության համար առանձնացրել ենք Ա.Ի. Չախարովի «Նկարիր քո վախը» մեթոդիկան, հոգեբանական զրույցի մեթոդը և թեմատիկ հեքիաթներ:

Բացահայտեցինք, որ մանկական վախերի դիագնոստիկայի և դրանց հաղթահարման համար լավագույն միջոցներ են արտթերապիան և հեքիաթաթերապիան: Առաջինն օգնում է ստեղծագործական գործընթացում դուրս բերել երեխաների ներքին հուզական խնդիրները, իսկ հեքիաթի ազդեցությամբ հնարավոր է լինում ստեղծել համընդհանրացումներ (ասոցիացիաներ) հերոսների հետ և ձևավորել հոգեբանական հաղթահարման մեխանիզմներ, որոնք նրանք հետագայում կարող են կիրառել կյանքում:

Բանալի բառեր՝ արտթերապիա, հեքիաթաթերապիա, արտթերապևտիկ հեքիաթ, մանկական վախ:

Մանկական վախերին հատկանշական է տարիքային հոգեֆիզիոլոգիական և ճանաչողական բնույթը: Երեխաները հաճախ վախենում են այն երևույթներից, որոնք վախ չեն առաջացնում մեծահասակների մոտ (օրինակ՝ մթությունից, մուլտիերոսներից), որոնք անցնում են տարիքային ճանաչողական, հոգեհուզական զարգացմանը զուգընթաց: Մանկական վախի առաջացումը կախված է նաև մի շարք այլ պատճառներից, ինչպիսիք են՝ արտաքին միջավայրը (օրինակ՝ մեծերի կողմից դրվող արգելքները, սահմանափակումները, վախի օբյեկտների ներմուծումը, որոնք երեխայի համար անհասկանալի են, կամ մեծահասակների հուզական արձագանքներն ու հանդիմանությունները): Տեսաբաններն առանձնացնում են բնական և սոցիալական մանկական վախեր: Բնական մանկական վախը (ծնողների մահվան վախ, կենդանիների մահվան վախ և այլն) առաջանում է մինչև 8 տարեկան երեխաների մոտ: Դեռահասների մոտ վախերը հիմնականում սոցիալական են, չնայած որոշ դեպքերում պահպանվում են նաև բնական վախերը (օրինակ՝ մենակության վախը): Մանկական վախը սովորաբար անցնում է 3-ից 4 շաբաթվա ընթացքում, բայց որոշ երեխաների մոտ այն կարող է ամրապնդվել, վերածվել երկարատև տագնապի, ֆոբիայի: Այս դեպքում երեխայի հետ պետք է աշխատի համապատասխան մասնագետ՝ մանկական հոգեբան, վարքաբան: Հաճախ մանկական վախերը, ենթագիտակցականում տրանսֆորմացվելով, տեղափոխվում են չափահաս տարիք՝ առաջացնելով հոգեբանական տարբեր խնդիրներ ու դժվարություններ անձի կյանքի տարբեր ոլորտներում: Օրինակ՝ աղջիկ երեխան կարողում է «Կապույտ մորուքը» հեքիաթը, նրա մոտ ձևավորվում է վախ մորուք ունեցող տղամարդկանց հանդեպ, ապագայում նա չի գիտակցում, թե ինչու է խուսափում նման տղամարդկանց հետ շփումից և մերժում է մորուք ունեցող իրեն համակրող երիտասարդի ամուսնության առաջարկը: Այս և մի շարք այլ տեսագործական օրինակների հիման վրա առաջարկում ենք արդեն իսկ փոքր տարիքից օգնել երեխային ճանաչել և հաղթահարել վախերը, ձևավորել դրանց նկատմամբ համապատասխան դիրքորոշում և հաղթահարման մեխանիզմներ:

Հետազոտողներն առանձնացնում են մանկական վախի առաջացման հետևյալ պատճառները՝ երեխայի նկատմամբ զայրույթը և սպառնալիքները, մեծահասակների կողմից հանդիմանությունը, կոնկրետ ինչ-որ դեպք, որը վախեցրել է երեխային (օրինակ, երբ կծում է շունը, կամ երբ երեխան

մնում է վերելակի մեջ), մանկական երևակայությունը, վիրավորանքները հասակակիցների կողմից և այլն: Նրանք նշում են, որ բնակարաններում ապրող երեխաների մոտ, որտեղ հասակակիցների հետ շփվելու հնարավորությունը մեծ է, վախի առաջացման հավանականությունն ավելի քիչ է, քան առանձին տներում ապրող երեխաների (հատկապես աղջիկների) մոտ [1]:

Հաճախ ծնողներն իրենք, վախենալով դպրոցական կյանքից, անգիտակցաբար ներշնչում են այդ վախը երեխաներին կամ թատերականացնում ուսուցման սկզբնական շրջանի խնդիրները՝ երեխաների փոխարեն կատարելով բոլոր առաջադրանքները, ինչպես նաև վերահսկելով նրանց՝ ամեն գրված տառի պատճառով: Արդյունքում երեխաների մոտ ի հայտ է գալիս սեփական ուժերի թերագնահատում, կասկածներ սեփական գիտելիքների վերաբերյալ, ցանկացած առիթով հույսը օգնության վրա դնելու սովորություն, վախ տապալվելու, չհաղթահարելու, ցածր գնահատական ստանալու, ծնողին չգոհացնելու: Սովորաբար մինչև դպրոց հաճախելը վախի զգացում չեն ունենում ինքնավստահ, սիրված, ակտիվ և հետաքրքրասեր երեխաները, ովքեր ձգտում են ինքնուրույն հաղթահարել ուսման դժվարությունները և փոխհարաբերություններ հարթել հասակակիցների հետ [2]:

Յուրաքանչյուր մանկական վախ ունի իր պատճառները և արտահայտման ձևերը, այդ պատճառով էլ տարբեր վախերի համար կիրառվում են տարբեր հոգեբանական մեթոդներ: Բացի դրանից, վախերի տեսակները կարող են միաձուլվել, խառնվել, փոխկապվել: Օրինակ՝ երեխայի մոտ մահվան վախը կարող է փոխակերպվել ծնողների կորստի վախի, իսկ պատանեկան տարիքում՝ պատերազմի:

Սովորաբար մանկական վախերը հեշտությամբ հաղթահարվում են հոգեբան-մասնագետների կողմից, որոնց համար կիրառվում են հոգեբանական տարբեր մեթոդներ: Դրանցից մենք առանձնացրել ենք արտթերապիան և հեքիաթաթերապիան՝ որպես կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների վախերի բացահայտման և հաղթահարման միջոցներ: Մեր ընտրությունը հիմնված է հետազոտության ընտրանք հանդիսացող խմբի տարիքային առանձնահատկությունների, հետաքրքրությունների և այլ գործոնների հաշվառման վրա:

Երեխաների կյանքում նկարչության և արվեստի հոգեգեներտիկ բնույթի ուսումնասիրություններով զբաղվել են Լ. Ս. Վիգոտսկին, Գ. Վ. Լաբունսկայան, Ն. Պ. Սակովիան, Ս. Դ. Լևինը և Ա. Վ. Շչերբակովը, Գ. Ռեյդը և այլք: Ֆ. Գուդենաֆը և Դ. Հարիսը մշակել են նկարչական թեստերի սանդղակ՝

երեխաների ինտելեկտուալ զարգացումը չափելու, իսկ Զ. Գիլֆորդը և Վ. Լո-
ւենֆելդը՝ անհատի ստեղծագործական ներուժը որոշելու համար: Ժ. Պիա-
ժեն ուշադրություն հրավիրեց երեխայի մտածողության փոխաբերական և
խորհրդանշական դրսևորման վրա նրա ստեղծագործական գործունեու-
թյան ընթացքում: Հոգեբույժներ Կ.Գ. Յունզը, Մ. Նաումբեռզը, Ք. Բախը, Դ.
Օսթերը, Պ. Գուլդը, Գ. Մ. Ֆերսը և այլք հիմք դրեցին հոգեախտորոշման և
հոգեթերապիայի մեջ մանկական նկարների և նկարչության օգտագործման
համար՝ միաժամանակ հաստատելով դրա պրոյեկտիվ, բուժիչ և զարգացող
գործառույթները:

Այդ նպատակով երեխաների վախերի դիագնոստիկայի գործընթացում
նախապատվություն տվեցինք արտթերապևտիկ միջոցին:

Արտթերապիան այլ կերպ կարելի է անվանել էքսպրեսիվ, ստեղծագոր-
ծական ինքնարտահայտման թերապիա: Արտթերապիայում արվեստը և
ստեղծագործական գործընթացը կիրառվում են զանազան հոգեբանական
խնդիրների լուծման համար: Այն կիրառելի է և՛ երեխաների, և՛ մեծահա-
սակների համար:

Արտթերապիան պարզապես անփոխարինելի է դառնում այն դեպքե-
րում, երբ խոսքերն անզոր ու անցանկալի են՝ հույզերն ու ապրումներն ար-
տահայտելու համար: Այն մեղմ և միևնույն ժամանակ խորքային մեթոդ է,
աշխատում է տարբեր խնդիրների հետ՝ հոգետոմատիկ տրավմաներ, սթրես,
դեպրեսիա, նպաստում վարքի փոփոխմանը, աշխատում վախերի, խոր-
քային, ենթագիտակցական խնդիրների հետ: Արտթերապիան ցուցված է
բոլորին, աշխատում է տարիքային և սոցիալական տարբեր խմբերի հետ:

Արտթերապիայի գլխավոր նպատակը արվեստի միջոցով երեխայի
ինքնարտահայտումն ու ինքնաբացահայտումն է: Ստեղծագործելիս ակտի-
վանում է գլխուղեղի աջ կիսագունդը, մինչդեռ մարդկանց մեծամասնության
մոտ հիմնականում ակտիվանում է ձախ «տրամաբանական» կիսագունդը և
շփման վերբալ համակարգը [8]: Արտթերապիան թույլ է տալիս երեխային
արտահայտել իր մտքերը նկարչության, քանդակի, անգամ թատերական
խաղի միջոցով: Վերապրելով պատկերները՝ մարդը ասես ձեռք է բերում իր
անհատականությունն ու անկրկնելիությունը:

Արտթերապիան հաջողությամբ գործածվում է բազմաթիվ մանկական
վախերի հաղթահարման համար: Վախերը պատկերելու և հետագա կա-
տարվող աշխատանքի արդյունավետությունը բավականին բարձր է: Հետա-
զոտողները նշել են, որ երեխաների վախի հաղթահարումը նկարչության -

միջոցով վերացնում է երեխաների «Ես վախենում եմ» տեսակի մոտ 50%-ը և մնացած վախերի 80-85%-ը, եթե երեխան իրեն պատկերում է վախին հակադիր ակտիվ դիրքում [3]:

Բացահայտված վախերի հաղթահարման համար նպատակահարմար ենք համարում հեքիաթաթերապիան: Այն հեքիաթային իրադարձությունների և իրական կյանքում վարքի միջև կապի ձևավորման, հեքիաթի իմաստն իրականություն փոխադրելու գործընթացն է: Այդ մեթոդը հնարավորություն է տալիս լուծելու մի շարք խնդիրներ, որոնք առաջանում են նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ: Հեքիաթաթերապիայի միջոցով կարելի է աշխատել ազդեցիկության, վախի, ինչպես նաև հոգեբանական մի շարք խնդիրների դեպքում: Երեխան, ընկալելով հեքիաթը, մի կողմից իրեն համեմատում, հարաբերակցում է (ասոցացնում է) հեքիաթի հերոսների հետ, և դա թույլ է տալիս իրեն զգալ ու հասկանալ, որ նման խնդիրներ և մտահոգություններ կարող են լինել ոչ միայն իր մոտ [4], մյուս կողմից ոչ սևեռուն հեքիաթային ձևայինների հետևանքով երեխային ներկայացվում են բարդ իրադրություններից ելքային տարբերակներ, ծագած կոնֆլիկտների լուծման ուղիներ, դրական հավատ սեփական ուժերի հանդեպ և այլն: Ընդ որում, օրինաչափորեն երեխան նույնականացնում է իրեն դրական հերոսի հետ, բայց ոչ թե այն պատճառով, որ նա լավ գլուխ է հանում մարդկային փոխհարաբերություններից, այլ որ հերոսի տեղակայումն ավելի գրավիչ է մյուսների համեմատ: Դա թույլ է տալիս երեխային յուրացնել դրական հոգևոր նորմեր և արժեքներ, տարբերակել բարին և չարը:

Հեքիաթը երեխայի համար «կապող կամուրջ» է՝ գիտակցական և ենթագիտակցական աշխարհների, իր հուզական և ֆիզիկական փորձի միջև: Այն, ինչ կատարվել կամ հասկացվել է հեքիաթում, երեխան կարող է անկախ իր կամքից դարձնել իր կենսափորձի մի մասնիկը, այնպես, ինչպես կլինե, եթե դա պատահեր կյանքում: Առավել հաջողված կարող է լինել հեքիաթի ազդեցությունը, եթե այն արտացոլված է նկարներում [5]:

Հոգեշտկողական հեքիաթ ստեղծելու համար առաջարկվում է օգտագործել հետևյալ ալգորիթմը [6].

Առաջին հերթին՝ ընտրել հերոս, ով նման է երեխային սեռով, տարիքով, բնավորությամբ:

Նկարագրել հերոսի կյանքն այնպես, որ երեխան նմանություն գտնի իր կյանքի հետ:

Հետո հերոսին դնել խնդրահարույց իրավիճակում, երեխայի ռեալ իրավիճակի նման, և վերագրել հերոսին երեխայի բոլոր մտահոգությունները:

Հերոսը սկսում է ելք փնտրել ստեղծված իրավիճակից: Կամ պետք է սրել իրավիճակը, բերել այն տրամաբանական ավարտի, ինչը նույնպես հերոսին դրդում է դեպի փոփոխություններ: Հերոսը կարող է հանդիպել արարածների, ովքեր նույն իրավիճակի մեջ են, և տեսնել, թե նրանք ինչպես են ելք փնտրում: Նա հանդիպում է «հոգեթերապևտի կերպարին»՝ իմաստուն խորհրդատուի, ով բացատրում է նրան, թե ինչ է տեղի ունենում: Մեր առաջադրանքն է՝ հեքիաթային իրադարձությունների միջոցով հերոսին ցույց տալ իրավիճակը տարբեր կողմերից, առաջարկել նրան վարքի այլընտրանքային մոդելներ, օգնել գտնելու դրական միտում տեղի ունեցածից:

Հերոսը հասկանում է իր սխալը և կանգնում է փոփոխությունների ճանապարհին:

Հոգեշտկողական հեքիաթներ ստեղծելիս կարևոր է իմանալ «վատ» վարքի չերևացող պատճառները:

Հոգեթերապևտիկ հեքիաթի ստեղծման գործընթացում չափազանց կարևոր է հերոսի կերպարը: Այդ կերպարը պետք է արտացոլի երեխայի թաքնված «Ես»-ը: Կերպարի փնտրտուքում մի կողմից կարող է օգնել ինքը երեխան՝ պատասխանելով հարցին՝ «Ու՞մ կցանկանայիր վերափոխվել հեքիաթում բարի հրաշագործի օգնությամբ»: Այդ ձևով հեքիաթի հերոս կդառնա երեխայի իդեալական «Ես»-ը: Մյուս կողմից՝ գլխավոր հերոսի կերպարի հիմքում կարող են լինել մեր սեփական ասոցիացիաները. եթե ուշադիր դիտենք երեխային, ապա կարելի է գտնել նմանություն նրա և ինչ-որ հեքիաթային կերպարի միջև: Այդ դեպքում հեքիաթի հերոսի և իրադարձությունների նկարագրության հետևանքով մենք երեխային տալիս ենք սիմվոլիկ հետադարձ կապ այն մասին, թե ինչպես ենք մենք զգացել նրա լավ կողմերը [7]:

Երեխայի իդեալական «Ես»-ի մասին պատմվածքը զարմանալի կերպով փոխում է նրա վարքագիծը. չէ՞ որ յուրաքանչյուրն էլ հոգու խորքում ուզում է, որ մոտ մարդիկ բարի աչքերով նայեն նրա հոգու ամենախոր անկյուններին: Սակայն հեքիաթի հերոս կարող է լինել և մեր կողմից ինքնուրույն ընտրված, հորինված կերպարը: Այդ դեպքում հեքիաթը ձեռք է բերում առակի բնույթ, որը բնութագրում է իրավիճակը, խորհրդանշականորեն արտացոլում երեխայի կյանքի մտահոգություններն ու իրադարձությունները: Հոգեթերապևտիկ հեքիաթները կարող են հասցեագրվել երեխաներին, եթե պետք է բա-

ցատրել կյանքի և մահվան խնդիրները, մտերիմ մարդու մահը, ծնողների բաժանման և այլ տրավմատիկ իրադարձություններ, ինչպես նաև հուզական տրավմաների դեպքում, այսինքն՝ բոլոր այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է բացատրել տեղի ունեցածի իմաստը և օգնել փոխել վերաբերմունքը դրա նկատմամբ:

Ստեղծելով հոգեթերապևտիկ հեքիաթներ՝ երեխային ներկայացնում ենք հեքիաթի հերոսի կերպարով և երևակայում՝ ինչպիսի իրադարձություններ կարող են տեղի ունենալ: Մեր խնդիրն է օգնել երեխային ընդունել իրավիճակը, վերլուծել տեղի ունեցածը: Անհրաժեշտ է ցույց տալ նրան, որ նույնիսկ ծանր, ոչ միանշանակ իրադարձությունները կարող են դառնալ բարիք ոգու զարգացման համար, հնարավորություն տալ երեխային հետևելու իրադրության նույր կողմերին, նրանց մեջ տեսնելու աճի, զարգացման խթան:

Հոգեթերապևտիկ հեքիաթ կարող է դառնալ հենց երեխայի հետ միասին ստեղծած հեքիաթը, առակը, ինչպես նաև հին կտակարանի պատմությունները, հեղինակային հեքիաթներ, օրինակ՝ Հ. Ք. Անդերսենինը:

Հեքիաթաթերապիայի տեսակ է մեդիտատիվ հեքիաթը, որը ստեղծվում է դրական փորձի կուտակման, հոգեհուզական լարվածության թուլացման, անձնային աճի զարգացման համար: Մեդիտատիվ հեքիաթների գլխավոր նշանակությունը շրջապատող աշխարհի և այլ մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների դրական «իդեալական» մոդելի հաղորդումն է: Այդ պատճառով էլ այս հեքիաթների տարբերակող գիծը համարվում է նրանց մեջ կոնֆլիկտների և բացասական կերպարների բացակայությունը:

Հեքիաթաթերապիայի համակարգում տարբերում են մեդիտատիվ հեքիաթների երեք տիպ [6].

հեքիաթներ, որոնք ուղղված են անձի գիտակցմանը ներկայում, «այստեղ և հիմա»,

հեքիաթներ, որոնք արտացոլում են «իդեալական» փոխհարաբերությունների ձևայինները՝ ծնողների և երեխաների, ընկերների, մարդու և շրջապատող աշխարհի, կենդանիների, աշակերտի և ուսուցչի, աշակերտի և ուսումնական առարկաների միջև,

հեքիաթներ, որոնք ուղղված են անձի պոտենցիալ ներուժի աջակցությանը, փոխհարաբերությունների փրկիսոփայության բացահայտմանը:

Ստեղծելով հեքիաթներ՝ մենք որոշակի ազդեցություն ենք ունենում մարդու վրա: Եվ ի շնորհիվ նրա, որ այն պարուրված է հեքիաթային հա-

գուստով, նրանց մոտ, ում հետ մենք փոխհարաբերվում ենք, չի առաջանում ճնշման զգացողություն: Մենք միայն հեքիաթ ենք պատմում, բայց դրանք հիանալիորեն հիշվում են և հզոր դրական ազդեցություն են ունենում [8]:

Այսպիսով՝ եթե, օրինակ, երեխան ունի վախի խնդիր, գիշերը չի կարողանում քնել, քանի որ վախենում է, որ սենյակում կարող է լինել որևէ կենդանի, օրինակ՝ ոզնի, որը կարող է ծակել իրեն, ապա այս դեպքում ծնողը կարող է առաջարկել մի հեքիաթ, որը կօգնի հաղթահարելու այս վախը: Օրինակ՝ եթե երեխայի սիրած կենդանին արջուկն է, առաջարկվում է մի իրավիճակ, որտեղ գլխավոր հերոսը արջուկն է, իրավիճակը առավելագույնս մոտեցվում է իրականությանը: Եթե երեխան մեծ եղբայր ունի, ապա արջուկը նույնպես պետք է ունենա մեծ եղբայր, հայր ու մայր, այն կարևոր անձինք, որոնք առկա են երեխայի կյանքում: Կարելի է այնպես ձևակերպել, որ արջուկն ընկերանա ոզնու հետ, որ ոզնին ևս կարող է վախենալ, և որ նա այդքան էլ չի տարբերվում արջուկից, նրանք կարող են գիշերով միասին որոշակի ճանապարհ անցնել, խաղալ, նայել լուսնին, աստղերին և այլն: Այսինքն՝ երեխան, ընկերանալով իր վախի հետ, փորձում է այն հաղթահարել:

Հեքիաթը ոչ միայն լավ թերապևտիկ, այլ նաև ախտորոշիչ, զարգացնող, դաստիարակող մեթոդ է, որը կարող է կիրառել ոչ միայն մասնագետը, այլև ծնողը գրագետ հարցադրումների միջոցով: Հեքիաթների միջոցով հնարավոր է հասկանալ երեխայի դիրքորոշումը տարբեր հարցերի շուրջ, նրա արժեհամակարգը, վախերը, անհանգստության դրդապատճառները և այլն: Կարելի է երեխային ուղղորդել, բացատրել, թե ինչ կարող է լինել այս կամ այն դեպքում (օրինակ՝ եթե ինքն էլ հետևի այդ հերոսի արարքներին)՝ երեխային տալով ընտրության հնարավորություն [6]:

Այսպիսով՝ մեր հետազոտության նպատակն է բացահայտել կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների վախերի առանձնահատկությունները, գնահատել դրանց բացահայտման և հաղթահարման համար մեր կողմից մշակված թերապևտիկ մեթոդների արդյունավետությունը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- մասնագիտական գրականության միջոցով ուսումնասիրել և վերլուծել վախի յուրահատկությունները,

- մշակել վախի հաղթահարման ծրագիր և փորձարարությամբ հիմնավորել դրա կիրառման արդյունավետությունը,

Հետազոտության ընթացքում օգտագործվել են՝

- Ա. Ի. Զախարովի «Նկարիր քո վախը» մեթոդիկան [9],

- հոգեբանական գրույցի մեթոդը,
- հեքիաթաթերապիան:

Հետազոտությունն անցկացվել է Գորիս քաղաքի Յու. Բախշյանի անվան թիվ 3 հիմնական դպրոցում, հետազոտության ընտրանք է հանդիսացել 1-ին դասարանի 24 աշակերտ:

Հետազոտությունն իրականացվել է մի քանի փուլերով.

- Վախերի բացահայտում, որն իրականացվել է Ա. Ի. Զախարովի «Նկարիր քո վախը» մեթոդիկայի միջոցով:
- Տարբեր վախերի վերհանում հոգեբանական գրույցի միջոցով:
- Հոգեթերապևտիկ հեքիաթի միջոցով վախի հաղթահարում և վերլուծում:
- Հեքիաթաթերապիայի անցկացումից հետո չհաղթահարված վախերի շտկում:
- Փորձարարական արդյունքների քանակական և որակական վերլուծություն:

Ա. Ի. Զախարովի «Նկարիր քո վախը» մեթոդիկայի նպատակն է՝ ստանալ վախի մասին տեղեկություններ և բացահայտել դրա առաջացման հնարավոր պաճառները: Այս մեթոդն օգտագործվում է որպես առավել տեղեկատվական մեթոդ, քանի որ նկարչությունն ավելի բնութագրական զբաղմունք է կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար: Այս տարիքում նկարչության մեթոդներն առավել բնորոշ են ախտաբանական և արդյունքների վերլուծության տեսանկյունից: Նկարն ուղեկցվում է երեխայի մեկնաբանությամբ: Այս մեթոդիկայի արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տալիս հասկանալ երեխայի վախի յուրահատկությունները:

«Նկարիր քո վախը» մեթոդիկային զուգահեռ կիրառվել է նաև հոգեբանական գրույցի մեթոդ: Զրույցի ընթացքում երեխաներին տրվել է Ա. Ի. Զախարովի կողմից մշակված հարցերը, որոնք օգնում են հաստատել՝ հուզական (էմոցիոնալ), վստահելի փոխհարաբերություններ երեխայի հետ, բացառել կոնֆլիկտները:

Այս պայմանները չափազանց կարևոր են, քանի որ առանց դրանց ոչ բոլորն են անկեղծանում, կիսվում իրենց վախերով, հատկապես տղաները, ովքեր երբեմն իրենց վախերի առկայությունը կարող են թուլություն համարել:

Զրույցի նպատակն է բացահայտել և ամբողջացնել երեխաների ունեցած վախերը, հասկանալ դրանց տեսակները և զարգացման դինամիկան:

Բացահայտեցինք, որ երեխաների մոտ առավել արտահայտված էին կենդանիներից ունեցած վախերը: Զրույցներից պարզ դարձավ, որ նրանք ունեն նաև անինքնավստահություն՝ սխալվելու վախ, ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու անկարողություն:

Հետազոտության հաջորդ փուլում իրականացվել է հեքիաթաթերապիա՝ երաժշտաթերապիայի ուղեկցությամբ: Ընտրվել են «Մի կատվիկի պատմություն» և «Հեքիաթ առյուծի մասին, ով խիզախ դարձավ» հոգեթերապևտիկ հեքիաթները [6]: Հեքիաթներն ընտրվել են՝ ըստ երեխաների տարիքային առանձնահատկությունների և հայտնաբերված վախերի դինամիկայի: Այս հեքիաթների նպատակն է՝ կենդանիներից ունեցած վախերի, անինքնավստահության հաղթահարումը, սեփական ուժերի նկատմամբ հավատի, ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու ունակության ձևավորումը:

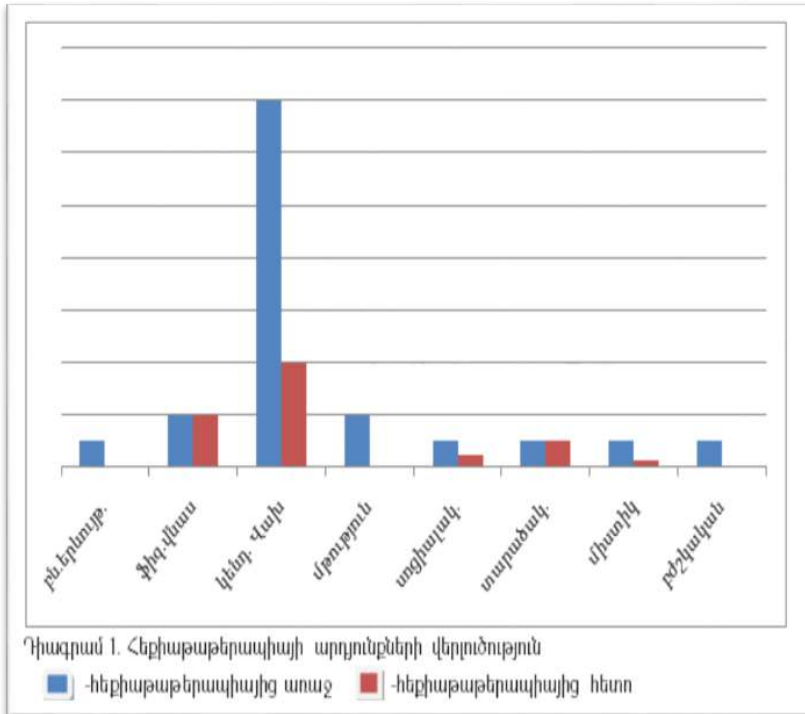
Հեքիաթների թերապևտիկ ներգործության հաջողությունը մեծ մասամբ կախված է արդյունավետ ներկայացման գործընթացից: Բացի այդ, կիրառել ենք նաև մի քանի հնարքներ՝ վախեր ունեցող երեխաներին օգնելու համար:

Հեքիաթաթերապիան կիրառելուց հետո այդ մեթոդիկան կրկնվել է՝ երեխաների վախերի դինամիկայի փոփոխությունը և հեքիաթաթերապիայի թողած ազդեցությունը բացահայտելու նպատակով, ինչից ակնհայտ է դառնում, որ կենդանիներից ունեցած վախերը, որոնք երեխաների հիմնական վախերն էին համարվում, բավականին նվազել են: Հեքիաթաթերապիան ունեցել է դրական ազդեցություն, ինչի մասին վկայում են երեխաների հաջորդ փուլի նկարները՝ հեքիաթաթերապիայի կիրառումից հետո: Դրանցում, ի տարբերություն նախորդների, երեխաների մեծամասնությունը ներկայացրել են վառ ու պայծառ տրամադրություն, փուչիկներ և արև: Հետազոտության ընթացքում ուշադրություն է դարձվել ոչ միայն պատկերված վախերի քանակին, այլև նկարի որոշ առանձնահատկություններին՝ գունային գամմային, ճնշվածությանը, ներկման բնույթին, նկարի մասշտաբին, ուղղությամբ և այլն:

Բացահայտվել է մի կարևոր հանգամանք. առաջին հայացքից նկատելի է գունային գամմայի փոփոխությունը, որն առկա է բոլոր աշխատանքներում: Մինչ հեքիաթաթերապիան, պատկերված բոլոր աշխատանքներում գերիշխում են ավելի մուգ՝ սև, շագանակագույն, կապույտ երանգները, իսկ հեքիաթաթերապիայից հետո միանգամից արտահայտվում են ավելի վառ՝ կարմիր, դեղին, կանաչ գույները: Գունային գամմային շատ մեծ ուշադրու-

թյուն է դարձվում, քանի որ դրա միջոցով կարելի է հասկանալ երեխայի հոգեվիճակը, ապրումները, հույզերը:

Հետազոտության սկզբում և վերջում ստացված արդյուքները ներկայացված են դիագրամ 1-ում:



Այսպիսով՝ տեսական և փորձարարական հետազոտության ընթացքում բացահայտեցինք, որ մանկական վախերը բարդ են և ունեն բազմազան հաղթահարման ուղիներ, և ըստ տարիքային և հոգեբանամանկավարժական առանձնահատկությունների՝ կրտսեր դպրոցական տարիքում առավել արդյունավետ են արտթերապևտիկ և հեքիաթաթերապևտիկ մեթոդները: Հեքիաթների միջոցով հնարավոր է հասկանալ երեխայի դիրքորոշումը տարբեր հարցերի շուրջ, նրա արժեհամակարգը, վախերը, անհանգստությունները, դրդապատճառները և ձևավորել նրա դիրքորոշումը դրանց նկատմամբ, ինչպես նաև օգնել բացահատել սեփական հնարավորությունները՝ դրանց հաղթահարման համար:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Аллахвердова Н. А., Дети рисуют / Н. А. Аллахвердова, М., Знания, 1980, 96 с. (96)
2. Макарова Е. Г., Преодолеть страх, или Искусствотерапия / Е.Г. Макарова, Москва, Школа - Пресс, 1996, 304 с.
3. Ферс Грег М., Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство, СПб., Деметра, 2003(165).
4. <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2017/01/25/metodika-vyyavleniya-detskih-strahov-strahi-v>, 24.11.2021
5. Бурно М. Е., Терапия творческим самовыражением, М., Екатеринбург, Академический проект, Деловая книга, 1999, (363)
6. Роджерс Н., Творчество как усиление себя. Вопросы психологии, 1990, (164-168)
7. Сказкотерапия детских проблем, СПб., Речь; М., Сфера, 2008, 118 с., (հայերեն թարգմանություն: http://anikhudoyan.ucoz.net/_ld/0/14_---.pdf), (5-26),
8. Рыбакова С. Г., Арт-терапия для детей с ЗПР, СПб, 2007 (62-78).
9. Дилео Дж., Детский рисунок: Диагностика и интерпретация, М., Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2001 (262).
10. Захаров А. И., «Дневные и ночные страхи у детей». Серия «Психология ребенка». - СПб., «Издательство СОЮЗ», 2000, 448 с; ил. [Электронный ресурс.]

RESEARCH ON THE INVESTMENT OF THERAPEUTIC AGENTS IN THE DISCOVERY AND OVERCOMING OF FEARS OF YOUNG SCHOOL STUDENTS

HAKHVERDYAN NAZELI

Associate Professor at the Chair of General Pedagogy and Special Education,

PhD in Psychology,

Goris State University

e-mail: nazelihaxverdyan@mail.ru

The purpose of the article is to present a theoretical and practical study on the features of fears of young school students, to evaluate the effectiveness of the therapeutic methods developed by us for their discovery and overcoming.

For the research, we applied a study of psychological concepts and considered art therapy and fairy tale therapy as effective means of identifying and overcoming the fears of junior schoolchildren. For experimental research, we distinguished A. I. Zakharov's "Paint your fear" method, psychological conversation method and thematic fairy tales.

We discovered that art therapy and fairy tale therapy are the best means for diagnosing childhood fears and overcoming them. The first one helps to bring out the inner emotional problems of children in the creative process, and under the influence of the fairy tale, it is possible to create generalizations (associations) with the characters and form psychological coping mechanisms that they can later use in life.

Keywords: art therapy, fairy tale therapy, art therapeutic tale, childhood fear.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

АХВЕРДЯН НАЗЕЛИ

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей педагогики и
специального образования Горисского госуд. университета
электронная почта: nazelihaxverdyan@mail.ru*

Цель статьи представить теоретическое и практическое изучение особенностей страхов у младших школьников, оценить эффективность разработанных нами терапевтических методов выявления и преодоления их. Для исследования мы применили изучение психологических концепций, арттерапию и сказкотерапию, рассматривали как эффективные средства по выявлению и преодолению страхов у младших школьников. Для экспериментального исследования была выделена методика А. И. Захарова "Нарисуй свой страх", метод психологической беседы и тематические сказки.

Выявили, что лучшими средствами для диагностики детского страха и их преодоления являются арттерапия и сказкотерапия. Первая помогает в процессе творчества выявить внутренние эмоциональные проблемы детей, а под влиянием сказки получаем возможность создать ассоциации с героями и сформировать механизмы психологического преодоления, которые дети могут применять в будущем в жизни.

Ключевые слова: арттерапия, сказкотерапия, арттерапевтическая сказка, детский страх.

Հոդվածը ներկայացվել է խմբագրական խորհուրդ 07.07.2022թ.:

Հոդվածը գրախոսվել է 16.10.2022թ.: